

# 16 自立に向かう子どもたちを育む学校保健

—自己決定の場を大切にした指導—

中 島 美智子

## 1. はじめに

学校教育の重要な目標として「健康、安全で幸福な生活のため必要な習慣を養い、心身の調和的発達を図ること」と掲げられている。(学校教育法18条)しかし、日本社会の急激な変化の中で子どもたちの生活や環境が大きく変化し、それと共にからだの発達“ゆがみ”やさまざまな心身上の健康問題(いじめ・不登校・肥満・アレルギー性疾患・近視・薬物乱用等)が生じてきている。また、一方で情報化が進み、様々な健康に関する情報が氾濫し、自分にあった情報の選択が難しくなり、健康不安を増大させる危険性をはらんでいる。

本校においても肥満、アレルギー性疾患、視力の低下、睡眠不足によると思われる疲労感・気分不良や頭痛の訴えなどの実態がある。そして、年々低年齢化し、増加している。このような、子どもたちのからだの発達“ゆがみ”をこれ以上増加させることのないよう、学校保健としてどのような支援をすればよいか考えていきたい。

## 2. めざす子ども像

- 自分の生活を健康面から見直すことができる子ども
- 自分の生活を見直して問題点がわかり、それを解決するための方法がわかる子ども
- 健康生活の大切さがわかり、健康生活への必要感を持っている子ども
- 健康生活が実践でき継続できる子ども
- 他者の存在を認め、共感し、共に生きる(健康の共有)ことができる子ども

## 3. 取り組み、研究の方向性

小学校のこの時期に直面する様々な心身の健康問題に適切に対処し、それぞれの発達課題をクリアし、現在将来にわたって健康な生活が実践できるようになることが、自立に向かうことと考える。このような子どもを育成するよう、保健室や学級での保健指導等を通して働きかけていきたい。

### (1) 保健指導の意義と必要性

保健指導は、現在及び将来にわたって児童が直面するさまざまな心身の健康問題について、適切な対処の仕方を理解させ、健康な生活の実践に必要な態度や習慣を養うために行われる。

保健室において養護教諭が行う保健指導は、救急処置に伴う保健指導をはじめ、主に心身の健康上の問題をもつ子どもに対し日常的に行われている。それは、自分の健康について関心と理解を持ち、健康問題を自主的に解決する能力を育てるための支援としての個別指導が中心である。

保健室に体調不良を訴えてくる子どもたちの多くは、自分の生活上の問題(生活リズムの乱れ等)が原因であることに気づかずに体調不良を繰り返していたり、知識・理解はあってもそれを実践化・習慣化できていないといった問題がある。

そのような子どもの実態を踏まえると、個別指導だけでなく、集団を対象にした保健指導が効果的である場合もある。

現在、心身に健康問題がある子どもばかりでなく、すべての子どもに対して、心身の健康の保持増進、および、けがや疾病等の早期発見やその発生を予防できる能力を引き出す支援が必要になっている。そのため、全児童や学級単位での集団を対象とする保健指導の実施とその充実が期待される。

そこで、本校では、教師が知識のみを教える保健指導で終わるのではなく、その知識をもとに更

に、自分の健康のこととして認識し、自分自身はどうしたらいいか考えられる、つまり、自己決定できるような保健指導の研究をすすめている。

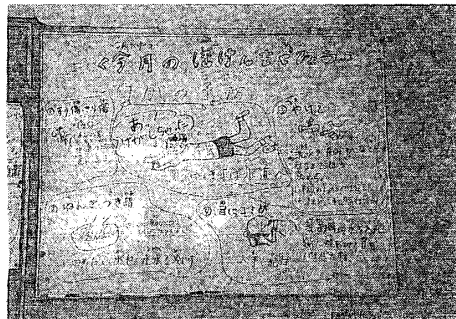
(2) 保健指導の指導計画作成の留意事項と手順

① 学校の教育理念や目標・方針を踏まえ、保健指導目標を明確にし、具体化を図る。  
本校の各月の保健目標に応じた指導内容は、下記の通りである。

月	保健目標	保健指導の内容
4月	自分のからだを知ろう	健康診断の目的とその受け方
5月	丈夫なからだをつくろう	病気やけがの予防と早期治療について
6月	歯を大切にしよう	健康な歯とむし歯予防
7月	夏を健康に過ごそう	夏の健康管理・夏休みの過ごし方
9月	けがの予防につとめよう	けがの予防
10月	目を大切にしよう	近視予防
11月	風邪の予防につとめよう	風邪・インフルエンザ予防
12月	暖房を安全に使おう	暖房器具の使い方
1月	姿勢に気をつけよう	姿勢と健康
2月	外で元気に遊ぼう	教室の空気の換気・心の健康
3月	耳を大切にしよう	耳の健康

※指導内容は、発達段階に応じて工夫していく。

保健室の中の掲示黒板に毎月記入。



- ② 他の教育活動との関連性をみながら、全教師が連携し作成する。
- ③ 子どもの実態を把握し、実態に即した計画を作成する。
- ④ 子どもの発達段階を踏まえ、最も適切な時期をとらえて計画実施する。
- ⑤ 計画に基づく指導の展開は、全教師が実践研究を重ね、評価し工夫改善を加えていく。
- ⑥ 必要に応じ、家庭・地域社会とも連携して効果的な計画とする。
- ⑦ 主題は、具体性のあるものにする。

4. 実践事例

「朝ごはん何たべようかな」3年生 (学級の保健指導)

教師による知識を教えるのみの保健指導でなく、児童が朝食のメニューを考えるという学習活動を通してさらにこの題材が自分の体の問題として認識でき、現在または将来にわたって実際に実践できることを、ねらいとした事例である。また、学級担任と連携をとりながら、養護教諭が主に指導した事例でもある。

(1) 題材について

私達の生活環境の変化により、食生活も大きく変化してきている。便利に簡単にあらゆる食品が購入できるようになってきている。しかし、その一方で、栄養不良等の理由でさまざまな疾病が増えているのも事実である。このような現状の中で、児童自らが、生きていくための食とは何か考えることができるように、食べることに重点をおき指導していきたいと考えた。そこで、本題材では特に、一日の学校生活を元気に過ごすための源になる朝食を取り上げて指導していきたいと考えた。

本校において、「頭痛」「腹痛」などの体調が悪くて保健室に来室した児童に、朝食を食べたかどうか聞いたところ90%近くが、食べているという答えであった。しかし、食べた内容については、パンと飲み物だけ、ごはんのみそ汁だけ、菓子パンのみと、答える児童がほとんどであった。朝食は食べてはいるが、バランスよく食べていないことが、体調が悪くなる原因のひとつではないかと考えられる。また、学校での生活リズムの変化が大きい3年生に体調が悪くて保健室に来室する割合が多い。一方で、給食は残さずに食べる児童は3年生に多い。そこで、この時期に、食に関心を持ち、どのように食べていくことが必要か考えることにより、自分自身の体のために朝食をバランスよく食べることが実践できるようになるのではないかと考え、本題材を設定した。

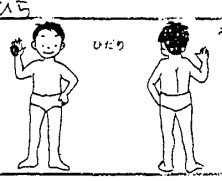
(2) 授業設計の焦点

朝ごはんを食べる必要があることは、理解しているが、自分の体にとって、どのような食べ物をとるのがよいのか理解していない児童が多くいる。そこで、体にとってよい朝ごはんとは、どのようなメニューか、グループで考え、考えたものを、発表する場を設定する。その発表の場で、意見交換することを通して、児童一人ひとりが、自分自身の体にとってどのような朝ごはんを食べるのがよいのかを考え、自分自身の生活の中で実践していこうとする意欲をもつようにしていきたい。

(3) 指導の経過

(保健室の中で)：保健室来室時には以下のプリントに記入する。

資料1

けがの記録		4月17日 金曜日 天気(晴・曇・雨・雪)	
学年・名前	わん くら なまえ		
けがの種類	①すりきず ②すり傷 ③さしきず ④とげ ⑤やけど ⑥うちみ(ゆび・からだ) ⑦ねんざ ⑧その他( )		
けがした場所	①運動場 ②体育館 ③プール ④中庭 ⑤教室 ⑥特別教室 ⑦階段(南・北) ⑧あうか ⑨遊歩路 ⑩その他(児童ホール)		
けがしたわけ	手を叩いてしまったとき、きった。		
けがしたからだのなまえ	手のひら		
★けがをしたところに、○をつける			
けがした時間	①学校へ来る途中 ②朝の遊び時間 ③勉強中(1. 限 教科書) ④11-9-5限( ) ⑤10分休憩 ⑥20分休み ⑦昼休み ⑧放課後 ⑨家へ帰る途中 ⑩その他		
応急処置	①冷やす ②冷やす ③保冷剤( ) ④病院受診・家庭受診・お迎え		

資料2

保健室にきたわけ		4月27日 金曜日 天気(晴れ・曇り・雨・雪)	
学年・名前	年 級	なまえ	
保健室にきた時間	①朝の遊び時間 ②朝の会 ③勉強中(1・2・3・4・5時間・教科書) ④休み時間(1時間・20分休み・3時間(昼休み)) ⑤放課後 ⑥朝の会		
どうしたのですか(からだのようす)	①腹痛い ②だるい ③風邪がわるい ④おなかがいたい ⑤おむしけがする ⑥風邪がでる ⑦おまがでる ⑧はきけがする ⑨もたした ⑩その他		
いつからですか?	朝起きた時から。きょうの( ) 時間目ころから きょうから(・やすんだ。・あがでた。どこかへいった。その他)		
すいみんのように 休憩時間 時間 分	きょう、朝の時間(午後10時00分) よくねむった。めがきめた。おひれなかった。 あさ、起きた時間(午後17時00分) ちよちよち。おまらなかった ①かな ②おまらなかった		
たべものようす	夕食は いったべましたか? 7時00分ごろ ねるまえに、たべましたか? ・食べた。・食べた どんなものをたべましたか? ( ) 朝食はたべましたか? ・食べた。・食べた どんなものをたべましたか? ( )		
うんこをしましたか?	あさでた。きょうでた。(あさ・ひる・よる) きょうもでない。 どんなうんこでしたか? (よつ・かたい) ①②③④		
どうして、ぐあいが悪くなったとおもいますか?	おなかがすいた。おなかがすいた。( ) ・かぜ・つかれ・睡眠不足・心配ごと・放課中の病気		
体温測定の結果	37度 3分 ・脈拍 回/分 (静・不整)		
処 置	①教室にもどって授業をうける。 ( ) 経過観察をする。 ( ) 時 分 ②ベッド休養 ( ) 時 分 ③家庭復帰後、早退。		

- ① 第一次：朝ごはんをバランスよく食べることが体によいことを知る。(1/2時間)
- ② 第二次：グループで「朝ごはんのメニュー」を考える。(1・1/2時間)
- ③ 第三次：グループで考えたことを発表し、自分のできることを考える。(1時間)

(4) 指導の概要

① 第一次

- ア ねらい
- ・ 朝食のはたらきを知る
  - ・ 食べ物は、赤・黄・緑に分けられ、それぞれの働きがあることを知る

イ 展開

	学習内容	学習活動	留意点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習の見通しをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今朝の行動を思いだし、朝食について意識する</li> </ul>	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食のはたらきを知る</li> <li>・ 食べ物の、赤・黄・緑の役割について知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食を取ることが、なぜ体によいのかを考える</li> <li>・ 赤・黄・緑の食べ物について考える</li> </ul>	給食委員会で使用する 掲示使用
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次の時間にすることの確認をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめ・次の時間にすることの説明</li> </ul>	プリント配布(資料3)

② 第二次

- ア ねらい
- ・ 生活班で朝食のおすすめメニューを作る

イ 展開

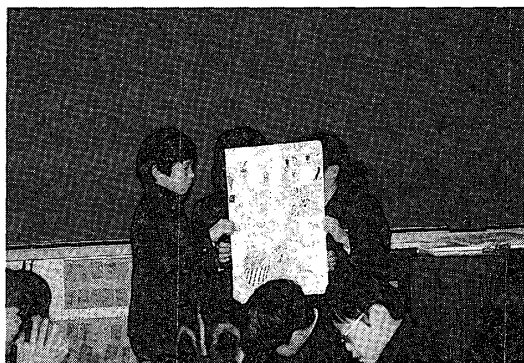
	学習内容	学習活動	留意点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ この時間の見通しをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活グループで今から活動することの確認をする</li> </ul>	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活グループでの話し合いをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分たちの班のおすすめ朝食メニューについて考える</li> <li>・ おすすめのわけを考える</li> <li>・ 発表する人を決める</li> <li>・ 資料の作成</li> </ul>	プリント(資料4)
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次回が発表であることの確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発表の準備</li> </ul>	

③ 第三次……………公開授業

学習の展開

学 習 活 動	教 師 の 働 き か け
1 前時までの内容をふりかえる	1 前時までに話したことを、まとめて話す <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ物の働き</li> <li>・ 朝食について</li> </ul>

- 2 各グループで考えた、朝ごはんのおすすめメニューについて発表する  
○発表する以外の児童は、プリントに、発表しているグループの内容、意見等を書く



- 3 グループの発表を聞いて、自分が考えたこと、気づいたことについて発表する
- 4 今まで自分が食べていた朝ごはんのメニューについても考え、これからどのような朝ごはんを食べていこうか考え、プリントに記入する

- 2 グループ発表の内容についてよい点を認め評価する



- 3 体のために、朝食をバランスよく食べる必要があることを、理解できるようにする
- 4 自分なりに自分の生活に生かせる内容を書こうとしているか、机間指導する

(資料3)

あか・き・みどりの たべものを  
くみあわせて たべようね

みんなのからだをつくりまします。きんにくやほねやをつくりまします。

からだをうごかすガソリンのやく目まします。げんきよくべんきょうやうんどうができるようにまします。

ほねやはをつくるてつだいまします。いつもげんきでいられるようにまします。

あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま

けんこうな 体をつくる  
えいようについて  
考えましよう

(資料4)

班で決める内容

3 班 名前

1. 自分たちの班のおすすめ朝食メニュー  
フルーリ) ベーコン  
のり) サラダ  
ごはん  
キレ

2. おすすめのわけ  
赤黄緑がそろっていて  
たべやすいから。

3. 発表するひと  
女子全員

## (5) 成果と課題

自分の体にとって必要な朝ごはんはどのような内容のものか考え、そのことを自分の生活の中で生かしていこうとする意欲をもつことができたか。

### 発表をきいての感想

- みんなバランスを考えていてよくできていた。くふうしていて楽しかったし、おすすめのわけがよく分かった。
- 朝ごはんは、そんなにたいした事ないと思いましたが、このじゅぎょうで、とても大切だとわかりました。これからも毎日きそく正しい生活をし、けんこうな毎日を送りたいと思います。
- ほかの班もすごくいい事を書いていて、工夫していると思った。赤・黄・緑が全員そろっていたのでよかった。ぼくは、もうちょっと工夫して本当に食べてみたいです。
- 1ばんから8ばんまでちゃんと赤・き・みどりのものがよくそろっていて、体のちょうしを、ととのえる朝ごはんが、作れていて、よくできていていいと思いました。
- みんなバランスのいいものをえらんでいたのすごいいとおもいました。とくに7はんは、げきをしていたのすごいいなと思いました。

即自分の生活の中で生かしてみようとはならないかもしれないが、自分の朝食について見直すきっかけになったと考えられる。また、グループで発表する場面であるが、グループの代表が発表していくのだろうと私は考えていたが、全員で発表するグループ、紙人形で劇のような形で発表するグループと発表の仕方にも工夫が見られた。

一方、授業の終わりに、今度は自分の朝食のメニューとして考えてみようと言うと、「え～」という声が聞こえてきた。このような学習活動をしていくことは楽しいが、自分の生活として結びつかない児童もいた。実際に考えたメニューを作ってみる方法もあったのではないかと考える。このように考えると、特別活動の中の学校保健という枠にこだわらずに、総合という枠の中ですすめていく方法もあるのではないだろうか。これからの大きな課題であると考えられる。

この授業については、養護教諭が主となりすすめた。児童の反応であるが、保健室の中で話しをすることはあるけれども、教室で一緒に勉強することが初めてであったためか、養護教諭の話すことに一生懸命に耳を傾けていたように思う。また、最後の時間には、また一緒に学習したいという声も出てきた。健康に関する専門職である養護教諭として、授業にかかわる必要性を感じた。

また、学級担任の見えないところでの援助があったからこそ養護教諭が主になって授業をすすめることができたとも考える。ティーム・ティーチングという授業方法ではなかったが、学級担任との連携を密にしながら、学習活動をすすめていくことは必要不可欠だと思った。

昨年度は、学級担任と養護教諭のティーム・ティーチングという方法で指導を行なったため、かなりの打ち合わせの時間が必要となり今後の大きな課題の一つであると考えていたが、養護教諭の専門性が生かせる指導方法であれば、学習内容によっていろいろ変えていけば時間の問題は解決するのではないかと考える。

これからも、自分自身の身体と向き合い、自分にとっての本当の意味での健康はどのようにすることか考え実践できるように、養護教諭の専門性を生かしながら取り組んでいきたい。