

# 自立に向かう子どもたちを育む学校保健

—第3学年の実践を通して—

相澤光恵

## 1 はじめに

子どもたちが基本的な生活習慣を身につけたり、望ましい健康生活を確立していくためには、子ども自身が健康に関わる諸問題を自分のこととして主体的に受け止めることが大切である。このことは、人間として最も基本的な「自分を大切にしよう」といたわる気持ちや、「生命の尊さ」に気づくための基本的な行動につながるものと考え。学校保健では、自らのからだに関心を持ち、健康状態に配慮したり、必要な知識を得ることにより、より健康的な生活行動につながるための支援をしていくことが必要と考えた。そのためには、子どもたちの身近な健康問題から、実態に即した内容を取りあげ、生活・行動と健康問題の関連を明確にしていくことが大切であると言えるだろう。

## 2 実践の概要

### (1) 題材について

日常、保健室で子どもたちとかかわりあう中で、からだの成長や病気などについて「なぜ」「どうして」と、自分たちの健康に関心を示している場面に出会うことがある。このような実態を前にして、個別指導はもとより集団指導の必要性を感じている。このような健康に関する学習を通して、子どもたちは自分のからだの仕組みや成長を素直に受け入れ、大切にしようとする気持ちをもつことができたり、「からだってすごい」という思いをもつとともに、健康な生活を築いていこうとする実践力を身につけていくと考える。

3年生では、理科「わたしたちのからだ」において、感覚器としての「皮ふや目や耳」について学習する。これらの五感の中でも、特に「見る」ことに関しては生活の約80パーセントを占めていると言われている。それにも関わらず学校保健統計が示しているように、年々視力の低下率は高くなっている傾向がある。また、子どもたちの目を取り巻く生活環境も、「テレビゲーム」や「コンピュータ」「学習」など近作業が多く、目を酷使する環境はますます広がっていくと予想される。

本校の子どもたちの実態も例外ではなく、高学年になるとかなり視力低下率が高い。(表1)

自分たちにとって、身近な統計資料を教材として、生活をふりかえる場を設定することにより、自分自身の健康問題として受け止めることができるようにしたい。

また、生活環境や自分の行動に配慮することで、「今ある視力を大切に」という意識が子どもたちの中に育っていく事を願い、この題材を設定した。

### (2) 実態調査について

平成12年度 視力0.9以下の被患率(表1) (%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
男子	本校	15.9	<b>20.9</b>	15.9	<b>28.6</b>	<b>29.5</b>	<b>39.5</b>	<b>24.2</b>
	全国	17.7	16.8	19.2	22.6	27.2	31.9	22.8
女子	本校	15.9	20.5	23.8	<b>35.7</b>	34.9	34.3	27.2
	全国	20.6	26.4	25.1	30.1	35.3	40.4	28.9

※太字は全国平均より上回っているもの

- [考察] ・学年毎に増加の傾向はあるが、特に中学年において、大幅に増加している。
- ・1年生と6年生を比較すると、全国では増加率が約2倍弱に対し、本校は2倍強を示している。
  - ・男女別では、女子は比較的、被患率は低い。

視力の変化 (資料①)

		1年	3年	6年
ニコニコ型	右	A	A	A
	左	A	A	A

視力Aを維持した。

		1年	3年	6年
フッカツ型	右	A	B	A
	左	A	B	A

一時視力は低下したが復活。

		1年	3年	6年
トツゼン型	右	A	A	D
	左	A	A	D

高学年になり急に低下。

		1年	3年	6年
ジワジワ型	右	A	B	C
	左	A	B	C

学年が進む毎に徐々に低下。

児童数 40人	視力Aを保った人数 22人 (55%)	ニコニコ型15人 (37.5%)
		フッカツ型7人 (17.5%)
	視力Aが保てなかった 人数18人 (45%)	トツゼン型10人 (25.0%)
		ジワジワ型8人 (20.0%)

現在の3年1組の視力の変化 (資料③)

1年生の時 視力A	39人	3年生の時 視力A未満	10人 (25.6%)
--------------	-----	----------------	----------------

自分の視力 (資料②)

3年1組 名前		
	1年生の時	3年生の時
右		
左		

- [考察] ・定期健康診断の結果、3年間で約25.6% (全国平均約22.2%) の児童が、視力A未満に下がっていた。
- ・視力A未満の中でも、AからC、Dに大幅に低下している児童が7人いた。

**(3) 指導の経過と展望**

第一次 目の仕組みと働きを知る。

日常生活の中から目の大切さに気づく。…………… 1時間

第二次 自分の視力を知り，生活の中から視力低下の原因を考える。

生活の仕方により，視力を維持できるよことに気づく。…………… 1時間

第三次 日常生活の中でできる予防方法について考え，実践する。

視力を維持しようとする意欲をもつ。…………… 1時間

**(4) 授業設計の焦点**

本時は，6年間の視力検査結果の変化を示した表を主教材として学習を進めていく。この表をもとに，学年が進む毎に視力が低下する人数が増えていることに気づき，自分たちが6年生になった時の視力を予想する。そのことから，今の生活の仕方を改めて見直し，維持しよう或いは改善する必要があるかを判断できるようにしたい。そのために，現在3年生である自分たちの視力と表に示された3年生の視力を比較し，6年生になった時の視力低下率が高くなる原因を考えるようにしたい。さらに，原因に基づいて自分自身の日常生活を工夫することで，視力を維持することができることに気づくようにしたい。

**(5) 具体的な実践（第二次第1時）**

① 本時の目標

学年が進む毎に視力が低下している様子とその原因に気づき，自分たちの生活を見直すことができる。

② 評価の観点

個性の伸長	自分の目を大切にして，視力を保とうとする。
社会性の育成	自分の日常生活を振り返ることができる。
自主的・実践的な態度	具体的な方法を考え，意識的に取り組もうとする。

③ 学習の展開

学 習 活 動	教 師 の 働 き かけ
(前時の学習) 目の仕組みと働きを知り，大切さがわかる。	
1 前時の学習を振り返り，本時の課題を確認する。	1 視力は変わることがあるか，どのように変わるかを問いかけた後，本時の課題を確認する。
2 視力の低下の様子を知る。	2 視力は変化することがあることに気づくようにする。 ・卒業生の児童の視力検査の結果の表を用いて，変化の様子に気づくようにする。 (資料①)

3 現在の自分たちの視力の様子を知る。(資料③)

4 現在の自分たちの視力は、これからどのようになるのかを予想する。  
・なぜ、そう思うのか。

5 本時のまとめをする。

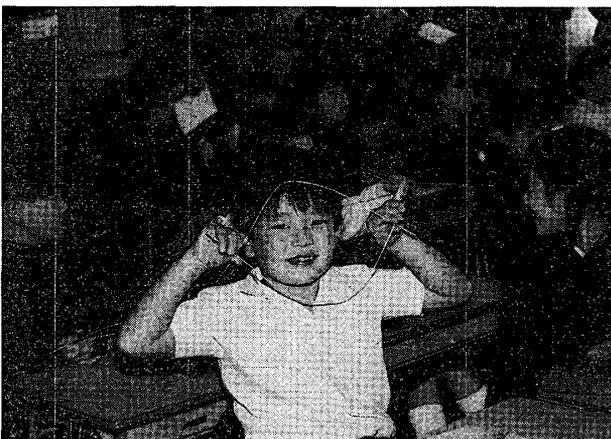
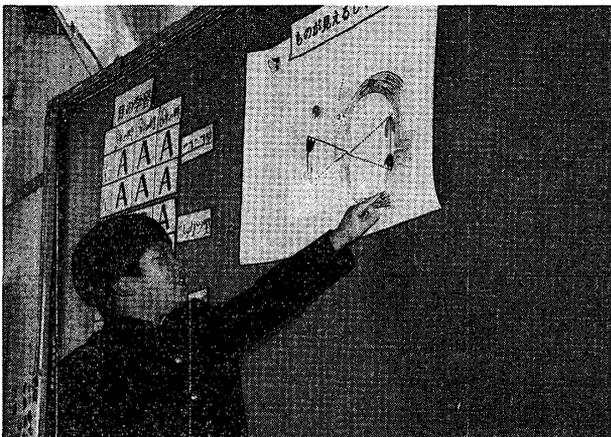
3 現在3年生の自分の視力を知っているかどうか確認する。

・個人表を用いて思い出しやすいようにする。(資料②)

4◎これからの視力の変化が予想できるようにする。

・資料①を見て気づいたことを確認する。  
・資料①と②と③をそれぞれ比べて考えることができるように言葉かけをする。

(次時の学習) 日常生活の中でできる予防方法を考え、実践する。



## (6) 実践を振り返って

健康診断の結果から、自分たちの身近な健康問題を教材として取り組んだことは、興味・関心を高めるために大変効果的であった。特に「目の健康」については、中学年の児童は、身長体重を測定するのと同じように日頃保健室に来ては測定している姿をよく見る。視力が下がっていると心配したり視力を維持できていると喜んだりしている。

しかし、多くの場合、どうして視力が下がるのかという問題に対して、原因が「遺伝だから」「目をよく使うから」「姿勢が悪いから」とわかっているにもかかわらず、それらが視力の低下とどのように関わっているのか、というところにまで思いが至っていない。従って、自分たちができる視力低下の予防や視力維持の方法について、身近なところから考えようとする姿勢は身につけていない。「眼鏡をかけているからだめなんだ」とあきらめている児童もおり、「眼鏡をかけるのは、それ以上低下させないための良い方法だね」と声をかけることで、「あー良かった」という児童の生の声を聞くことができた。

また、部屋の明るさについての学習の中で、家庭での勉強部屋の様子を聞いたところ、「部屋の電気だけつけて」「机の上についている電気だけつけて」勉強しているといった環境が予想以上に多く、部屋も机もどちらもつけることが目には望ましいということを学ぶきっかけになった。驚いたことに「シャンデリア」の明かりだけで学習をしている児童もおり、家庭の事情を聞きながら、個別指導を行った。

限られた指導時間ではあったが、このような場面に出会ったとき、短期間の実践でも行って良かったと、改めて学習の必要性を感じた。児童は「こんな小さなことなら、自分たちにも自己健康管理ができるんだ」ということを理解できた。

「視力が下がる」原因→「目をよく使う」から→だから「目が疲れる」、の繰り返しと理解しがちである。この実践を通して、視力低下の原因は「目が疲れているから」というよりも、物を見るために働いている「目の筋肉の疲れ」の影響なのだ、という点を押さえようとした。各自で竹ひごを使い、「竹ひごを水晶体、竹ひごを持つ手を筋肉」と置き換えて実験を試みたりしたが、なかなか理解が得られていないことが、その後の学習の中で判明した。実践の当初は受け身だった学習態度が、再度この学習を行ったところ、「今度はいつ保健の学習をするの?」という反応や、「よくわからなかったからもう一度教えて」といった反応が出てきて、繰り返しの指導の大切さを改めて感じた。

## 3 おわりに

養護教諭の専門性を生かし、保健室での個人とのかかわり（つぶやき、気づきなど）を出発点として、集団へ働きかけ、そしてまた個々の実態へ返す、というフィードバックを大切にした実践が健康教育の原点だと考える。

そして、からだの学習やいのちの学習について継続的に実践できるよう、カリキュラムを考えていく必要がある。少ない時間でも、継続的にまたは繰り返し実践することにより、知識だけでなく自分や他人を大切にしようとする優しさや思いやる気持ちが育ち、健康的な生活をしようとする実践力が備わってくるであろう。

そのための指導・支援のあり方を、日々子どもたちの実態に即して、今何を必要としているかということ踏まえながら、研究していくことが今後の大きな課題である。

### 引用・参考文献

- 1) 石原昌江編、『“からだ”と“こころ”についての保健指導』, 東山書房, 1998. 6. P.79
- 2) 少年写真新聞社、『小学保健指導大百科』目に関するシリーズ