児童が自ら考え，行動する健康教育の推進

～児童主体の健康づくりへの支援を通して～

鹿屋市立下名小学校
養護教諭　園田　真弓

1　はじめに

本校は鹿屋市南西部に位置しており，児童数は106人である。自然豊かな環境で育つ児童は素直で優しく，保護者や地域も学校教育に協力的である。この環境を生かし，学校保健の充実に向けて児童主体の活動を進めている。本実践ではＩＣＴを活用した情報収集や思考整理等を取り入れながら，児童が課題を発見し，仲間と協力して活動を計画･実践する取組を紹介する。

2　主題設定の理由

学校保健の充実には，児童が健康課題を理解し，主体的に行動する力を育てることが不可欠である。教師主導の指導だけでは，意識や行動の変容に限界がある。そこで本校では，児童が課題を発見し，仲間と協力して解決策を考え，実践する活動を行うことで，健康行動の定着や自己肯定感の育成が図れるのではないかと考える。その際，「問いかけ→思考整理→計画→実行」の流れを重視し，Teams やロイロノートで情報共有をさせたり，Forms や Excel でデータ分析をさせたりしながら，話合いの効率化と活動の見える化を図っていく。さらに，教職員間の連携，学校保健委員会や学校医との連携，保護者や地域との情報共有等を強化しながら，健康意識を更に高めていく必要があると考え，本主題を設定した。

3　取組の実際

(1)　歯と口の健康に関する取組

ア　給食後の歯みがき100%への取組

取組開始当初は給食後の歯みがき実施率が78.2%と低く，児童の声から改善に向けた取組を開始した。計画段階ではシンキングツールを使ってアイデアを整理した。その後児童はExcelのチェックシートで「時間」「集中」「無言」の３観点における実態を記録・集計し，Teams で共有して情報を見える化した。また，給食時間の放送や児童の写真を使ったポスター掲示など，関心を高める工夫をした。養護教諭はシンキングツールを使用し，活動の整理やチェックシートの作成等のＩＣＴ操作の支援を行い，学級担任への共通理解を図って校内支援体制の充実につなげた。学校保健委員会では取組内容を学校歯科医や保護者へ発信した。その結果，給食後の歯みがきは１年目94.8%に対し，２年目には100%を達成した。児童からは「みんなで頑張ってよかった」との声が聞かれ，主体的な活動が達成感や次の活動への意欲につながった。

番号	日付	11月11日			11月12日			11月19日		
		3分間	おしゃべりせず	タブレット	3分間	おしゃべりせず	タブレット	3分間	おしゃべりせず	タブレット
1		休	休	休	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	×	○	×	○
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○
7		○	○	○	○	○	×	○	○	○
8		○	×	×	○	×	×	○	○	×

【３観点でのチェックシート】

イ　他委員会との連携による意識向上

図書委員会児童による読み聞かせに続けて，保健給食委員会も歯と口の健康に関する読み聞かせを行った。活動に際して，給食時間に両委員会の児童が協力し，寸劇を交えた放送を行うなど，活動の周知と参加の呼びかけを工夫した。また，ロイロノートでスタンプカードを作成し，スタンプを集めることで「もう１冊借りられる券」につながる仕組みを導入し,楽しさを加えた。準備段階では，担当職員や担任と打合せを行い，児童自身が主体的に説明や協力依頼等ができるよう支援した。保護者や地域へは，保健便り等で活動の様子を発信し，歯と口の健康に関する啓発につなげた。

【読み聞かせ活動の様子】

⑵　熱中症対策の取組

ア　ＩＣＴを活用した実態調査と啓発活動

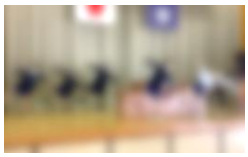
熱中症対策について全児童にアンケートを実施し，結果を共有して課題を検討したところ「朝食」「帽子着用」「水分補給」の３項目が行動目標に設定された。動画班は映像で各学級に配信し，掲示物班は調べた内容をロイロノートでまとめて校内に掲示した。養護教諭はＩＣＴ操作や動画編集の助言，活動計画の整理，学級担任との連携，学校医や保護者への情報発信を支援した。さらに，運動会前の学校運営協議会では管理職から「３項目の行動目標」について委員や保護者に説明し，協力を呼びかけた。

イ　終業式での保健指導と情報発信

熱中症対策を楽しく学ぶため，児童と話し合った結果，終業式で「Shimomyo Girl's Collection」を行うこととした。熱中症対策に適した服装をファッションショー形式で紹介し，熱中症対策への意識の高揚を図ることができた。委員会担当の教職員は進行計画の整理や衣装選びの助言，発表の場の設定，当日の機器操作を支援し，児童の主体的な活動を支援した。さらに，保健便りや教職員向け情報発信を通じて，学校全体の意識を高め，取組の継続性を確保した。

⑶　ＳＴＫ（姿勢改善）の取組

教職員や保護者から児童の姿勢の悪さが課題として挙げられ，特にタブレット使用時の前傾姿勢と視力低下が懸念された。これまで10月の「目の健康」に関する啓発を行ってきたが改善には至らなかったため，昼休みに希望者が参加できる体幹トレーニング活動（ＳＴＫ）を開始した。準備段階では，児童がインターネットで体つくり運動を調べ，ロイロノートでポイントカードをデザインした。委員会担当の教職員は，効果的で安全な動きの指導や学級担任との連携，トレーニングジム風のチラシを作成・掲示して活動の周知等の支援を行った。体操は校歌に合わせて体つくり運動の動きを取り入れた。希望参加ではあったが83.3%の児童が参加し，姿勢改善を目指してトレーニングを実践した。



【ＳＴＫ活動の様子】

４　成果と課題

⑴　成果

ア　児童主体の活動が目標達成へとつながったことで，健康行動とともに協働性も育まれ，学校全体の健康意識も向上した。

イ　熱中症対策では予防の意識が高まり，熱中症による病院受診ゼロを達成することができた。また，ＩＣＴを活用したアンケートや動画啓発は有効であった。

ウ　児童の「自分たちで考えた活動だから楽しかった」「協力できて，うれしい」「たくさんの人が来てくれて，うれしかった」等の感想から，達成感や自己有用感の高まりを確認することができた。

エ　教職員や保護者，地域，関係機関等との連携を強化したことで，児童の主体性の支援や課題解決へとつなげることができた。

⑵　課題

ア　今後も活動を継続させるため，委員会活動以外への広がりが重要である。

イ　ＩＣＴの活用は進んだが，更なる情報発信の工夫，他委員会・校内外との連携や協働等を深めていきたい。

ウ　活動を深める時間の確保や取組の精選，優先順位の付け方は研究を継続していく。

５　おわりに

今後も児童が試行錯誤を楽しみながら仲間と協働し，達成感を味わえる活動を通じて，学校全体のウェルビーイングを高めたい。そのためには，学校全体で児童の主体性を支え，保健活動をより魅力あるものにしていきたい。