

主体的に健康課題の解決を図ろうとする児童の育成を目指して

垂水市立新城小学校 養護教諭 奥山 めぐみ

目 次

1	はじめに	1
2	研究主題	1
3	研究主題設定の理由	1
4	研究のねらいと仮説	1
	(1) 研究のねらい	
	(2) 研究の仮説	
5	研究の内容	2
6	研究の実際	2
	(1) 食に関する指導について	
	(2) 薬物乱用防止教室について	
7	研究のまとめ	8
	(1) 研究の成果	
	(2) 研究の課題	
8	おわりに	9

[引用・参考文献]

・『栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育』	文部科学省	平成 29 年
・『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～』	文部科学省	平成 29 年
・『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引』	文部科学省	平成 31 年
・『薬物乱用防止教室に関する指導プログラム集』	栃木県教育委員会	平成 31 年
・『喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料』	日本学校保健会	平成 31 年

1 はじめに

近年、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している中、子供たちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにすることが喫緊の課題となっている。子供たちの現状としては、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う、新たな健康課題に対応した教育が必要になる。子供たちが起こりうる危険を理解し、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を育むことも課題になっている。

2 研究主題

主体的に健康課題の解決を図ろうとする児童の育成を目指して

3 研究主題設定の理由

本校での勤務は6年目を迎えた。本校は極小規模校で、完全複式学級の3学級と特別支援学級1学級の計4学級の20人である。本年度は、1年生が4人入学し、学校全体が和やかで温かい雰囲気、令和5年度がスタートした。学校保健目標「教育活動全体を通じて、健康で安全な生活を営むために必要な事柄を理解させ、児童一人一人が主体的に健康の保持増進に努める、態度・能力・習慣を養う」を掲げ、その達成に努めている。GIGAスクール構想も定着してきて、学校全体でも、デジタル化により業務の簡素化・効率化も進んでいる。子供たちもタブレットを文房具として使いこなし、今では、子供たちの方が詳しいので、いろいろ教えてもらうことが多い。これからは、情報機器を禁止するのではなく、使い方を学び、上手に付き合っていくことが大切になってくる。

令和4年度に健康教育指導者研修に参加させていただいた。研修の目的は、校長のリーダーシップの下、健康教育推進のために方策を学び、組織的な取組を推進する力と、学校、地域の教職員の専門性向上を推進する力を身に付けた指導者の養成を図ることだった。研修の方法は、12月1日～12月28日の期間中、任意の3日間を選択し、学校でオンライン研修を受講した。研修内容として、健康教育に関する専門的知見と最新情報、喫緊の課題解決について学んだ。

現代的な健康課題が変化し多様化する中で、発達の段階に応じて指導される健康教育の重要性、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要になることを学んだ。

これらを踏まえ、新たな健康課題の解決を図るためには、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことを目指した学校における保健教育を推進することが重要であり、「チーム学校」の中で養護教諭がコーディネーターとして学校や家庭、地域が連携した取組を日常的に行い、自分の健康は自分で守るという意識を高め、「主体的に健康課題の解決を図ろうとする児童の育成を目指して」という研究主題を設定し、実践に取り組むこととした。

4 研究のねらいと仮説

(1) 研究のねらい

ア 保健教育を効果的に進めるためには、学校と家庭と地域が連携・協働し、多面的な対策に取り組んで行くことが不可欠である。保健教育で育成した資質・能力を生かして、健康的な生活行動を実践し、定着させるためには、家庭への働き掛けの工夫など、学校と家庭が双方向でつながり、健康課題の解決を図ろうとすることができるようにすることが大切である。

イ 子供たちの意識調査(健康教育指導者研修より)では、ほとんどの児童生徒が「保健の学習が大切だ(90%)」と認識しているにもかかわらず、「保健の学習が好きだ(60%)」と答えた児童生徒は、それより30%減少している。学びたいと思えるような保健の授業になるよう、指導の工夫が必要である。学習指導要領の改訂を踏まえ、主体的・対話的で深い学びによる授業を改善し、対話的学びを通して新しい課題に気付き、知識を活用して問題を解決したり、新しいものを想像したりして、健康課題の解決を図ろうとすることができるようにする。

ウ 学校や家庭、地域が連携した取組を行うことで、児童が健康課題を確認し、情報を正しく選択して適切に行動できるようにする。

(2) 研究の仮説

年間を通し、学校や家庭、地域と連携し保健教育を実施することで、児童・保護者の興味・関心が高まるとともに、主体的・対話的で深い学びによる授業により、生きて働く知識・技能の習得に取り組んだならば、主体的に健康課題の解決を図ろうとする児童の育成につながるのではないだろうか。

5 研究の内容

- 食に関する指導について
- 薬物乱用防止教室について

6 研究の実際

(1) 食に関する指導について

本校では、食に関する指導の全体計画、学年の年間指導計画を作成し、食に関する指導の充実に取り組んでいる。本項では、本校の年間指導計画等を基にした実践について述べる。

ア 学級活動での取組

6月の食に関する指導週間で垂水市の栄養教諭を講師に「食育授業」を行った。今年度は、発達段階に応じた指導をするために、学級ごとに授業を行った。3・4年生は、「食べ物と元気な体」というテーマで、事前の朝食アンケートを基に、量、栄養素、バランスなどを考えた。また、朝食の大切さということで、テスト結果と朝食が関連しているデータも示され、みんな驚いていた。そこで、自分の体や心、そして頭のために、マイ朝食を考え「苦手なものも食べよう」、「自分で朝食を準備したい」などの意欲を高めた。

食についてのアンケート

※ おてはまるものに○をつけたら、資料に用いましょう。

① 元気な体でいるためには、どんなことが大切だと思いますか。

② 朝食は、毎日食べていますか。

毎日食べている ときどき食べない行もある ほとんど食べない

③ 朝食は、どのくらいの量を食べていますか。

④ 好きな食べ物に、何ですか。

課題に気付く	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事前にとったアンケート結果を示すことで、自分とつながる身近な問題として課題を捉えることができるようにする。 ・ 今日の朝食を主食・主菜・副菜・その他に分けることで、自分の朝食について気付かせる。 ・ ICTの活用 ・ 担任との役割分担
学びの共有	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食がもたらす影響等を、栄養教諭が説明することで、朝食をバランスよく食べることの大切さに気付くことができるようにする。 ・ 栄養教諭がバランスのよくない朝食の例を示すことで、元気な体と心を育むために朝食において大切なことについて、全員が共通して考えることができるようにする。
改善点の再構築	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ・ グループで精査した情報を見ながら、自分の朝食についての改善点を再構築することができるようにする。【思考・判断・表現】 ・ 本時で学習したことや、話合いで共有した考えを生かすことで、自分に合った意思決定ができるようにする。



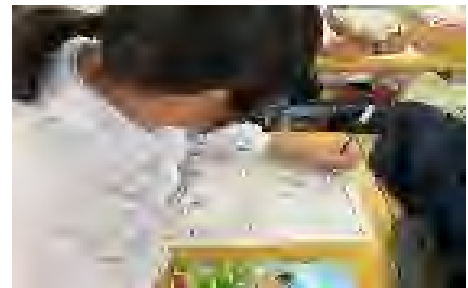
- 授業後は、朝ご飯の大切さを学び、給食では、苦手なものも食べてみようという姿があり、今後の生活に生かす様子が見られた。
- 授業の様子や感想は、保健便りや食育便りでお知らせをした。

1・2年は、「おやつを食べ方を考えてみよう」のテーマで、事前の「自分のおやつアンケート」を基に、おやつの時間・量・糖分などを考え、最後には、おやつの約束カードを作り、自分で頑張ることを自己決定し、取り組んだ。1週間取り組み、反省と保護者からの感想を書いてもらい、栄養教諭に提出した。



イ 家庭科での取組

5・6年生は、家庭科の授業「こんだてを工夫して」を行った。垂水市の小・中学校の給食は、全て給食センターで作っている。栄養教諭を講師に、垂水市の食材を使った給食のことや、郷土料理について学び、献立を作成した。栄養教諭からこだわりポイント（考えるときの視点）を教えてもらい、学校のみんなの楽しみや健康につながる2月の給食の献立を考えた。栄養のバランスを確かめながら、表に献立や使用する食品の名前を書いていった。それぞれの献立を作った理由や思い、工夫点などをまとめ、ドリーム献立を作成した。



こだわりポイント

- 栄養のバランス 色どり 好み 予算 季節や行事 食品の種類
- 組み合わせ 旬 地産地消 郷土料理 和食・洋食など 味付け
- 調理方法 切り方

二人けの献立
冬のおやつをしよう

食品のグループ	おやつに使える食品	おやつに使える食品	おやつに使える食品
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
お肉	お肉	お肉	お肉
お魚	お魚	お魚	お魚
お野菜	お野菜	お野菜	お野菜
お果物	お果物	お果物	お果物
お豆	お豆	お豆	お豆
お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
お卵	お卵	お卵	お卵
お牛乳	お牛乳	お牛乳	お牛乳
おパン	おパン	おパン	おパン
おデザート	おデザート	おデザート	おデザート

冬のおやつをしよう

冬のおやつをしよう

二人けの献立
冬のおやつをしよう

食品のグループ	おやつに使える食品	おやつに使える食品	おやつに使える食品
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
お肉	お肉	お肉	お肉
お魚	お魚	お魚	お魚
お野菜	お野菜	お野菜	お野菜
お果物	お果物	お果物	お果物
お豆	お豆	お豆	お豆
お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
お卵	お卵	お卵	お卵
お牛乳	お牛乳	お牛乳	お牛乳
おパン	おパン	おパン	おパン
おデザート	おデザート	おデザート	おデザート

冬のおやつをしよう

冬のおやつをしよう

(2) 薬物乱用防止教室について

本校では、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育指導計画を作成し、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の充実に取り組んでいる。本項では、この計画を基にした実践について述べる。

ア 担任と養護教諭の授業

本校では、毎年薬物乱用防止教室を実施している。昨年度の反省を受けて、低学年、中学年、高学年ごとに、学校薬剤師と垂水南駐在所の警察官を講師に薬物乱用防止教室を実施した。

1・2年生は、担任と養護教諭で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防するための正しい手の洗い方を実施した。手に付着している汚れやウイルスが手洗い前と手洗い後は、どのように変化しているか手洗い実験を行った。児童は、手洗いチェッカーに反応する専用のローションを塗り、ブラックライトを当てると手の汚れの部分が光る実験に驚いていた。

よく洗っているつもりでも洗い残しがたくさんあったことを確認して、きれいに洗うという意欲付けにつながった。



手をいっぱいあらってもよごれはのこったままだったから「いっぱいあらってもおちないんだな」と、思いました。どうがを見て手をハンカチでふかなかつたらよごれがおちなかったの「ふかないといけないんだな」と、おもいました。手のあらいかたが、6こあるなんてしらなかつたです。1こめが「おねがい」のポーズで、2こめが、「かめさん」のポーズで、3こめが、「お山」のポーズで、4こめが、「おおかみ」の、ポーズで、5こめが、「バイク」のポーズで、さいごが、6こめで、「つかまえた」の、ポーズで、手をあらって、ながすときが15びょうぐらいで手をながしとくとよごれや、あわがおちるみたいです。教えてくれてありがとうございました。またおねがいます。

かめさん、かめさんが、さいしょはできなかったけど、2かいめでよごれがちょっとだったからよかつたです。さいしょは、いっぱいついてたけど、あとから、あんまついてなかつたからよかつたです。おしえてくれてありがとうございます。2ねんせいになってもおしえてください。

そんなよごれがいっぱいつくともわなかつたです。



イ 警察官による授業

5・6年生は、体や精神に害を与える薬物、アルコール依存症、タバコの害などについて、具体例や映像で丁寧に教えていただいた。10代から20代の若者が大麻等の薬物に手を出すことが5年前よりも2倍に増えていて、1回でも使うと重い罪になり、簡単に止められなくなることを学習した。

子供たちは、ドラマやニュースの情報から、薬や依存症の症状等について、予想よりも多くの知識をもっていることを感じた。



今日の薬物乱用教室で、DVDやよしどめさんの話を聞いて、薬物はものすごく恐ろしいものだと感じました。薬物は最悪死に至ったり、脳を破壊したりなど自分の体に悪いことしか起こらないので、気を付けないといけないなと思いました。

今日は、薬物乱用防止教室で色々なことを知りました。特に、ニュースで薬物のことをよく放送されていて、今日もっと詳しく聞いて、危ないなと思いました。たばこの写真をみて、歯がなくなっていたので驚きました

今日、薬物乱用防止教室で学んだことは、たばこやお酒は体に悪いことは知っていたけれど、薬物の中にも悪い薬物があることを初めて知りました。昔のコカ・コーラはコカインが使われていることにびっくりしました。

・今日は、薬物乱用防止教室で色々なことを知りました。私が特に、心に残っているところは、タバコを吸っている人と、吸っていない人の写真が一番心に残りました。その、双子の写真を見て、目や口などが違ったり、しわがタバコを吸っている人の方が、あつたりしていたので、タバコを吸っている人と吸っていない人で、こんなに違うんだと驚きました。

・タバコを誘われても、はっきりと断る勇気が必要だと思いました。

タバコには肺だけではなく脳や体全体にも害があることが分かりました。

大麻にもいろんなタイプの大麻があることがビックリしました。

商品の説明が書いてないものは買わないようにしようと思いました。

タバコ吸おうと言われても断ることが分かりました。

今日は、薬物のことを教えてくれて、ありがとうございました。たばこやお酒は、20歳になるまでは、絶対にのんではいけないと分かりました。飲んでる人がいたら、ちゅういすることがだいじと分かりました。今日はいろんなことを教えてくれてありがとうございます





薬品の名前があんまり知らなかったから、名前も効果も知れてよかった。吉留さんが、分かりやすく説明してくれたから。「なぜ、どうして薬物がダメか」がよく分かった。DVDもわかりやすく、どうダメなのかが分かった。



ウ 学校薬剤師による授業

3・4年生は、自分の健康に関心をもち、健康な生活を続けるために自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践できるようにすることをねらいに、学校薬剤師を講師に、「くすりを正しく使おう」の授業を実施した。指導過程における工夫では、対話的活動を取り入れ、資料の工夫をした薬剤師と相談の上、事前にアンケートをとり、授業に活用した。授業では、資料を読んで、よくない行動に線を引き、なぜよくないのか理由を考えた。(個人→グループ→全体) ICTの活用として、ロイロノートでの教材を準備した。紙媒体でのワークシートも準備した。学校薬剤師より、よくない行動と正しい薬の使い方について説明を聞き、学びを共有し、今後の生活で薬を飲むときに気を付けることを決めた。なお、児童の振り返りについて、保護者に一言感想をお願いした。

課題に気付く		留意点
<p>9 薬を飲み続ければ、病気はなおる。</p> <p>そう思う 20% 少しそう思う 60% あまり思わない 20%</p> <p>※1</p>	<p>薬は、水以外のジュースなどで飲んでもだいじょうぶである。</p> <p>少し思う 60% あまり思わない 20% 思わない 20%</p> <p>※2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事前のアンケートの結果(※1 ※2 ※3)を基に、医薬品の使用経験を振り返らせ、自分自身の課題として捉えられるようにする。 ・ ICTの活用 ・ 資料(※4)を読んで、「くすりの飲み方」、「くすりのりよう」など、よくない行動をおおまかに分けて、医薬品には使い方の約束があることに着目させる。 ・ 個人→グループ→全体
<p>おいしゃさんから出された薬の方が、ドラッグストアなどで買った薬よりよくきく</p> <p>そう思う 40% あまり思わない 40% 思わない 20%</p> <p>※3</p>	<p>とち木さんは小学2年生。前日の日からかぜをひいてしまったとち木さんは、食よくがなく、朝ごはんが食べられません。とち木さんは、かぜがひどくならないように、お母さんに内しよで、家にあった玉のくすりを水なしでそのままのんでから学校に行きました。お昼になりました。まちにまったきゅう食ですが、かぜをひいてのどがいたくてあまり食べられません。とち木さんは早くかぜをなおしたくてくすりをさがしました。すると、ずっと前にかぜをひいたときにびょういんでもらってのみわずれていたくすりブランドセルに入っていました。そこで、昼と夜の分のくすりを水とうに入っていたお茶でのみしました。</p> <p>※4</p>	

対話的活動	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> 個人→グループ→全体 グループで精査した情報をまとめ、発表する。 友達の発表を聞いて、気付いたことがあれば付け足す。 
学びの共有	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> 学校薬剤師が、医薬品の服用、使用の留意点について説明する。 症状に合ったものを決められた時間に必要な分だけ飲むことを理解させる。約束を守らず、自分勝手に使うと危険なことがあることを押さえる。 自然治癒力について説明する。 よくない行動と正しい薬の使い方について、全員が共有して考えることができるようにする。
意思決定	留意点
 <p data-bbox="496 1787 695 1821">【児童のメモ→】</p> <div data-bbox="715 1581 1407 1921" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>薬物乱用防止教室のメモ なかその先生</p> <ul style="list-style-type: none"> 水なしでそのまま飲んでダメ きちんと全部飲み切る。 賞味期限が、切れているかもしれない。 朝、昼、夜に一気に飲んだらダメ薬が効きすぎて呼吸が切れたり、吐いたり、おなかを壊しくすりをねぬたり お茶で飲んだらダメ。効かなくなる。水、お湯で飲む。 お母さんにのんでいいか聞くこと 必ず飲み切る。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 本時の話し合いを基に、今後の生活で薬を飲むときに注意することを考える。(意思決定) 家の人に伝える形式で、ワークシートに記入することを通して、本時の振り返りと意思決定をさせる。


(ふりかえり)
3 今日のじゅぎょうを振り返って、学んだことをおうちのの人につたえよう。

くすりについて今までの自分は、ジュースやお茶でのんだり煎のものていいと思っ
ていました。

今日のじゅぎょうで、お茶とかでのんではいけないこと。朝、昼、
夜と一気にのんだらごきょうが切れて死ぬことも
あると知った。水なしでくすりをのんだらダメ。
だされるくすりはさげんいがないにのみさる。
お母さんにはいしょでのんだらダメと知った。

保護者の皆様
すば、学習活動で「くすりを正しくつかおう」という授業を行いました。本授業は、「自分の健康について関心をもち、健康な生活を続けるために自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践できるようにする。」ことを目標としたものです。是非ご家庭でも、医薬品の正しい使用方法について話し合っているだけでも構いません。さらに、上記にありますお子様の振り返りをご覧になって、一言お子様に向けてご感想やご感想を書いていただくと、本時の学びの実践につながると考えられますのでご協力をお願いいたします。

おうちの人から




くすりについておうちでは自分をしてきたものを自分と違っているものがある。きまりをしっかりと守るべきだ。

(ふりかえり)
2 今日のじゅぎょうを振り返って、学んだことをおうちのの人につたえよう。

くすりについて今までの自分は、お茶でも飲んでいいと思いました。
今日のじゅぎょうで、薬の正しい飲み方を教わりました。次からは、このことを守っていきたいです。

保護者の皆様
本朝、学習活動で「くすりを正しくつかおう」という授業を行いました。すば、自分の健康について関心をもち、健康な生活を続けるために自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践できるようにする。」ことを目標としたものです。是非ご家庭でも、医薬品の正しい使用方法について話し合っているだけでも構いません。さらに、上記にありますお子様の振り返りをご覧になって、一言お子様に向けてご感想やご感想を書いていただくと、本時の学びの実践につながると考えられますのでご協力をお願いいたします。

おうちの人から



お茶とお薬を飲むと、薬のこうか下がってしまふことがあると知った。お薬はお水で飲むように気をつけてあげるよ。

7 研究のまとめ

(1) 研究の成果

- ア 授業後、学習内容から得た知識を自分の生活とつなげて考えることができた。給食で苦手なものも食べてみようという児童の姿が見られた。
- イ 食に関する指導、薬物乱用防止教室で、それぞれの立場から指導していただくことで、子供たちの意識は高まったと考える。授業内容についても、実際に自分で朝食の献立を作成したり、献立を考えたりすることで、自分の今の生活を振り返る機会にもなり、知識や技能だけでなく、できることをどう使うか、よりよい人生をどう送るかということにもつながった。
- ウ 事前にアンケートを取り、対話的な学習を設定することで、子供たちが自分事として主体的に健康について考えることができた。そして、改善点の再構築ができた。
- エ 薬の正しい使い方の授業前と授業後の意識調査では、習得した学びが繋がりと、回答に変化が見られた。問題解決的な授業を目指し、子供たちが問いをもつことができるような授業内容の工夫や対話的な活動を通して、少しずつ知識を深めることで、振り返りや今後の具体的な目標を自分なりの言葉で表現し、実践への意欲を高めていた。授業後、講師へ、質問をする子供も見られた。

(2) 研究の課題

- ア 朝食の大切さを学び、作り直した朝食をロイロノートで作成したが、子供によっては、カードを使った方が分かりやすく、自分の中に入りやすい場合もあるのではないかと栄養教諭と反省を共有した。逆に、薬の使い方の授業では、ワークシートを紙媒体で準備したが、データの方がいいという子供もいた。感想は、ワークシートより、ロイロノートでの提出が多かった。学級の実態に合わせて準備していきたい。

イ 本校は、複式学級のため、発達の段階に応じた指導が難しいと感じる。小規模のよさを生かし、来年度は、隣の学校との集合学習で保健教育ができないか、検討していきたい。

ウ 各学校においては、各教科等の目標や内容を見通し、特に学習の基盤となる資質・能力である問題発見・課題能力等や現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力育成のために、教科等横断的な学習を充実することが求められている。

今後、子供や学校、地域の実態を適切に把握し、教育内容や時間の配分、必要な人的・物的体制の確保、教育課程の見直しが必要である。

エ 子供が健康的な生活行動を実践するためには、家庭に対して、粘り強く働き掛けをしていくことが大切である。健康について学んでいる子供の姿をみるとともに、保健教育の意義や保護者の関わり方について知ってもらうために、授業参観の時間に、保健教育を行うなど、家庭への働き掛けを工夫していきたい。

8 おわりに

世界各地の紛争に終わりが見えない中、令和6年の年明けは能登半島地震、航空機事故と大変な幕開けとなった。予測が困難な時代になっている。持続可能で質的な豊かさをもった新たな価値観の創出も求められている。子供たちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするために、今後も研究を深めていきたい。

子供たちが実際に朝食をつくることはないかもしれないが、朝食の授業を受けて、家の人に「野菜がないからミニトマトを出して」と言えるようになったらいいと思う。そして、5年生から始まる家庭科へのステップにつながることを期待している。これからも、学び続ける養護教諭でありたい。