

# 健康な生活のよさを実感し、実践しようとする児童の育成

—— 保健学習と学級活動の関連を図った授業計画の作成を通して ——

長期研修員 久保 隆

## 《研究の概要》

本研究は、小学校3年生を対象に、体育科保健領域（保健学習）と学級活動の関連を図った授業計画の作成を通して、健康な生活のよさを実感し、実践しようとする児童の育成を目指したものである。まず保健学習において、身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を通して、健康な生活に関する知識・技能を習得した。次に学級活動において、保健学習で身に付けた知識や技能を基に話し合いを行い、実践に向けてのより良い行動目標を自己決定した。さらにその行動目標の達成に向けて、家庭や学校で励ましを受けながら実践と振り返りを行った。

**キーワード** 【健康教育 小学校 保健学習 学級活動 チャレンジカード】

群馬県総合教育センター

分類記号：E01-10 平成27年度 255集

## I 主題設定の理由

学習指導要領の趣旨の一つに「豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実」が挙げられ、「運動を通じて体力を養うとともに、望ましい食習慣など健康的な生活習慣を形成することが必要である」と述べられている。また、保健の指導に当たっては「知識の習得を意図した活動だけでなく、学習した知識を活用し、児童の理解がより深まるような活動を意識して設定すること」が示されている。

平成24年3月に群馬県教育委員会が発行した「はばたく群馬の指導プラン」では、群馬県の子どもたちに身に付けてほしい望ましい生活習慣として「規則正しい生活習慣」「進んで運動する習慣」「望ましい食習慣」を挙げ、発達段階に応じた指導を学校全体で取り組むことや、家庭と連携して取り組むことの重要性が示されている。また、第2期群馬県教育振興基本計画には、基本施策4として「健やかな体の育成」があり、健康な体づくりを目指す健康教育・食育の推進（取組20）が掲げられている。

これらを受け、小学校においては、児童が望ましい生活習慣を形成することができるように、体育科、家庭科等の教科や学級活動等で指導している。しかし、授業で扱った内容の大切さは理解できていても、その後の実践につながらないことが少なからずある。特に学年が進むにつれて、就寝時刻が遅くなり生活リズムの乱れが気になる児童は増えており、必ずしも成果が上がっているとは言えないのが現状である。

研究協力校では年2回、それぞれ1週間ずつ、生活習慣を見直すことをねらいとして、児童が保護者と一緒に生活点検表への記録を行っている。期間中は多くの児童が規則正しい生活の実践を心掛けるものの、中・高学年を中心に以下のような児童の姿が課題として挙がってきている。まず帰宅後の過ごし方で、家庭学習などやるべきことがつい後回しになり、就寝時刻が遅くなりがちであること。次に、翌朝なかなか起床できず、食事や身支度を慌ただしく済ませて登校すること。更に、登校してもすぐに体調不良を訴えたり、授業に集中できなかつたりすることなどである。

また身の回りの清潔については、家庭での指導をはじめ、学級担任や保健室からの啓発が適宜行われている。しかし、保健委員会が行っているハンカチやティッシュの携帯調査では、予告してからの実施にもかかわらず、所持率が高いとは言えない。手洗いや歯みがきへの意識にも、児童によってばらつきがあるのが現状である。

これらのことから、児童は健康な生活が大切であることは、今までの生活経験から分かっているものの、なぜそうする必要があるのであるのかを考える機会が少ないことで、主体的な実践が難しくなっているのではないかと思われる。さらに、児童の生活行動が拡大し保護者の手からも離れていくことで、これまで身に付けていた健康な生活習慣が乱れたり、自らの問題点を発見しようとする姿勢や望ましい解決方法についてもあいまいになったりして、理解はできているものの実践への意欲には結び付かない場合も多い。

以上の課題を解決するためには、小学校3年生から始まる体育科保健領域の学習（以下、保健学習）で、習得した知識・技能を基に、学級活動で実際の生活に結び付け、相互に関連を図る活動を行うことが大切であると考えられる。その際に児童が自ら進んで学び、自分で自分を指導していくという力や、問題を発見し自分で解決しようとする力を育むための指導を行っていくことが重要である。そうすることで、児童自身が健康な生活習慣を身に付けることのよさを実感でき、主体的な態度で実践しようとする態度が育成できると考えられる。

## II 研究のねらい

小学校第3学年の健康教育において、健康な生活のよさを実感し、実践しようとする児童を育成するために、保健学習と学級活動を関連付けた授業計画の有効性を明らかにする。

## III 研究仮説（研究の見通し）

- 1 保健学習で、身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を行うことで、児童は健康な生活に関する知識・技能を習得できよう。

- 2 学級活動で、自分の生活上の課題を明確にし、保健学習で身に付けた知識・技能を基に友達と話し合いを行うことで、児童は自分の考えが深まり、健康な生活を送るための行動目標や実践のための工夫を自己決定することができるであろう。
- 3 事後の活動で、自己決定した行動目標に向け、チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことで、児童が健康な生活のよさを実感し、主体的に実践しようとする態度が育成できるであろう。

#### IV 研究の内容

##### 1 基本的な考え方

###### (1) 健康な生活のよさを実感し、実践しようとする児童とは

本研究では「はばたく群馬の指導プラン（健康な体）」に示されている「規則正しい生活習慣」「進んで運動する習慣」「望ましい食習慣」の三つの健康的な習慣と伸ばしたい資質能力を身に付けることを目指し、「健康な生活に関する知識や技能を基に、実践を通して健康な生活のよさを実感することで、主体的な態度で実践しようとする児童」と捉える。

###### (2) 保健学習と学級活動の関連を図ることについて

小学校学習指導要領では、体育・健康に関する指導について学校の教育活動全体を通じて行うものとしている。しかし多くの場合、保健学習と学級活動の内容〔共通事項〕(2)カ（心身ともに健康で安全な生活態度の形成、以下保健指導とする）がそれぞれ単発的な学習にとどまっている。内容に類似性はあるものの、将来の健康問題に対する対処能力を目指す保健学習と、直接的な健康の問題に対する習慣や態度を目指す保健指導を、年間を見通し、関連付けて指導することはなかなか実現できていないのが現状である。

そこで、保健学習で身に付けた知識や技能を、学級活動（保健指導）の場に生かして日々の実践に結び付け、相互に関連を図ることで児童の健康への関心をより高めたり、健康に関する知識や技能を深めたり、思考力や判断力を様々な角度から育成したりすることができると思われる。

###### (3) 「チャレンジカード」とは

学級活動(2)「健康づくり大作戦！」において集団での話し合いを通して決定した個人の行動目標に向けて、事後の活動（チャレンジ・ウィーク）で実践の様子を記録するカードのことである（図1）。

朝の短学活で前日の取組を振り返り、評価を当日、又は翌日以降の実践に生かすことや、児童が意欲を持ち継続して取り組めるよう、カードへの記録を基に家庭と学校で励ましながら活用する。

**「けんこうづくり大作せん！」 チャレンジカード**

①学級活動で行動目標（作戦）を自己決定

★その1 話し合ったことをもとに作せんを決めよう（自分が心がけること、おうちの方をお願いすること）

食 事	運 動	休 休 休 休 休 休 す い み ん

★その2 毎日をふりかえてみよう（★★★…すごくすっきり！ ★★…すっきり ★…もう少し）

日 付	今日の調子は？	昨日とくらべてどうか、どうしてそうなったのか、明日に向けて気をつけたいこと
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	

★その3 一週間をふりかえてみよう

①まず自分で

②次におうちの方から

③最後に先生から

②事後の活動（チャレンジ・ウィーク）で毎日振り返る

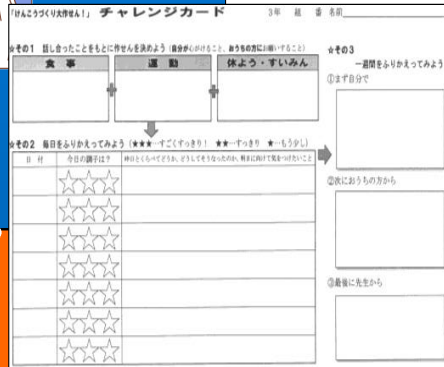
③実践を終えての振り返り

図1 チャレンジカードとその活用の仕方（実践I用）

目指す児童像

健康な生活のよさを実感し、実践しようとする児童

健康な生活っていいな。  
これからも続けていくぞ！



STEP3 実践と振り返り  
事後の活動「チャレンジ・ウィーク」

☆チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことで、健康な生活のよさを実感する。

STEP2 集団思考を生かした自己決定  
学級活動「健康づくり大作戦！」

☆保健学習で身に付けた知識や技能を基にして話し合いを行い、より良い実践の目標を自己決定する。



自分に合った  
作戦を決めよう。

STEP1 健康な生活に関わる知識や技能の習得  
保健学習「毎日の生活と健康」

☆身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を通して、健康な生活に関する知識・技能を習得する。



☆指導上の課題と教師の願い…

- ・意図的・計画的な指導の場が少ない。
- ・健康な生活のよさを実感することで、実践しようとする態度を身に付けてほしい。

★児童の実態から…

健康な生活が大切なことは経験から分かっている。  
しかし、実践にはなかなか結び付いていない。



## V 研究の計画と方法

### 1 授業実践の概要

対 象	研究協力校 小学校第3学年 27名	
授業構成	2時間（保健学習1時間、学級活動1時間）＋ 事後指導1週間	
実践 I	実践期間	平成27年7月1日～7月13日
	単元名	保健学習①「毎日の生活と健康 一日の生活のしかた（第2時）」
	単元の目標	毎日を健康に過ごすためには食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることが分かる。
	題材名	学級活動①「健康づくり大作戦！ すっきり目覚めよう」
	題材の目標	保健学習で習得した知識・技能を基に、話し合いを通してすっきりと目覚めるための目標や工夫を自己決定し、実践しようとする事ができる。
実践 II	実践期間	平成27年10月14日～10月26日
	単元名	保健学習②「毎日の生活と健康 身の回りの清けつ（第3時）」
	単元の目標	体を清潔にすることの効果を理解し、健康に過ごすには清潔にすることが必要であることが分かる。
	題材名	学級活動②「健康づくり大作戦！ 手洗い名人になろう」
	題材の目標	保健学習で習得した知識・技能を基に、手洗い実験や話し合い活動を通して、体を清潔にするための目標や工夫を自己決定し、実践しようとする事ができる。

### 2 検証計画

検証過程	検証の観点	検証の方法
見通し1 保健学習	身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を行うことは、健康な生活に関する知識・技能の習得に有効であったか。	・観察 ・発言 ・ワークシートへの記述
見通し2 学級活動	保健学習で身に付けた知識・技能を基にして話し合いを行うことは、より良い実践の目標や実践のための工夫を自己決定するために有効であったか。	・観察 ・発言 ・ワークシートへの記述
見通し3 事後の活動	チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことは、健康な生活のよさを実感し、主体的に実践しようとする態度を育成するために有効であったか。	・観察 ・発言 ・ワークシートへの記述

### 3 抽出児童

	抽出児童Aの実態（事前の児童・保護者向けのアンケートから）
実践Iに関して	自分からなかなか起床できず、目覚めた後の気分もすっきりとしないことが多い。寝る時刻をあまり意識しないで過ごしている。保健学習では特に休養・睡眠の大切さに目を向けさせ、就寝までの過ごし方を考えて実践に臨めるようにする。
実践IIに関して	毎日入浴はするものの、運動会の練習などでたくさん汗をかいた日でも、髪を洗うことを嫌がっている。保健学習では清潔にすることの大切さに気付かせ、学級活動では実験や話し合い活動を通して、自分に合った行動目標を設定できるようにする。

### 4 評価規準

次項「5 指導計画」を参照

## 5 指導計画

### (1) 授業実践Ⅰ（保健学習 1 時間＋学級活動 1 時間＋事後指導 1 週間）

過程	主な学習活動・内容	評価規準
保健学習 【見通し1】	<p>単元名「毎日の生活と健康 一日の生活のしかた(第2時)」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○朝から元気のないモデル児童の一日を場面絵で見る。</li> <li>○モデル児童の生活の問題点を場面絵ごとに考えてワークシートに書く。</li> <li>○食事、運動、休養及び睡眠の視点で場面絵を整理する。</li> <li>○出された意見を黒板に貼り学級で共有する。</li> <li>○一日の生活リズムの中でこの三つを整え継続することにより、毎日を健康に過ごせることを理解し、学習したことをまとめる。</li> </ul>	<p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることが分かる。</li> </ul>
学級活動 (2) カ 【見通し2】	<p>題材名「健康づくり大作戦! すっきり目覚めよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前時の保健学習を振り返り、毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを確認する。</li> <li>○生活の仕方に関する学級の実態から課題を知る。</li> <li>○課題に目を向け解決する方法を考える。(個人)</li> <li>○解決方法を話し合う。(集団思考 班→全体)</li> <li>○話し合ったことを生かして具体的な行動目標や工夫を自己決定し、「チャレンジカード」に記入する。</li> <li>○実践への意欲を持つ。</li> </ul>	<p>【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○集団での話し合いを生かし、実践に向けての行動目標や工夫が自己決定できている。</li> </ul>
事後の活動と実践 (学校⇄家庭) 【見通し3】	<p>「チャレンジ・ウィーク」一週間の実践と振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○朝の短学活で、チャレンジカードに行動目標の評価や、目覚めの状態など体の調子を記録する。</li> <li>○実践の様子を友達と確かめ合う。</li> <li>○実践を振り返りながら、実態とかけはなれた行動目標は修正し再チャレンジする。</li> </ul>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自己決定した行動目標を意識し、成果を確かめながら実践しようとしている。</li> </ul>

### (2) 授業実践Ⅱ（保健学習 1 時間＋学級活動 1 時間＋事後指導 1 週間）

過程	主な学習活動・内容	評価規準
保健学習 【見通し1】	<p>単元名「毎日の生活と健康 身の回りの清けつ(第3時)」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○湿らせた脱脂綿で手を拭き気付いたことを発表する。</li> <li>○体のどこが汚れやすいかを考え、モデル絵図に印を付ける。</li> <li>○体を清潔にすることの大切さを考える。</li> <li>○汚れには細菌が含まれていることを知る。</li> <li>○体を清潔にするためにはどうしたらよいかを考える。</li> <li>○世界手洗いの日について知る。</li> <li>○本時のまとめをし、次時の学級活動での学習内容を知る。</li> </ul>	<p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体を清潔にすることの効果を理解し健康に過ごすには清潔にすることが必要であることが分かる。</li> </ul>
学級活動 (2) カ 【見通し2】	<p>題材名「健康づくり大作戦! 手洗い名人になろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○アンケート結果から学習の見通しを持つ。</li> <li>○手洗い実験①(水だけを使用)を行う。</li> <li>○洗い残しやすい部分はどのように洗えばよいか考え、話し合う。(集団思考)</li> <li>○石けんを使った正しい手の洗い方を知る。</li> </ul>	<p>【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○手洗い実験の結果や友達の意見を参考にして、体を清潔にするための行動目標が自己決定できている。</li> </ul>

	○手洗い実験②（石けんを使用）を行う。 ○身の回りの清潔について、学校と家庭でがんばりたいことを決める。〈自己決定〉 ○実践への見通しを持つ。	
事後の活動と実践 (学校⇄家庭) 【見通し3】	「チャレンジ・ウィーク」一週間の実践と振り返り ○朝の短学活で、チャレンジカードに行動内容の評価や実践の状況を記録する。 ○実践の様子を友達と確かめ合う。 ○実践を振り返り今後の決意を書く。	【関心・意欲・態度】 ○自己決定した行動目標を意識し、成果を確かめながら実践しようとしている。

## VI 研究の結果と考察

### 1 授業実践 I の結果と考察

- (1) 保健学習で、身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を行うことは、健康な生活に関する課題に気づき、健康な生活に関する知識・技能を習得するために有効であったか。

朝から元気のないモデル児童の生活場面絵を見て課題を考える活動では、教師の見取りから自分にも経験のあることとして、身近な問題と捉えることができた。続いて、それぞれの生活場面ごとに「～に気を付けると良い」という視点で改善点を考えるように伝えた。このことについてさらに班で発表し合う中で、自分では気付かなかった考え方を聞いてうなずく姿が見られた。

次に教師が前述の生活場面絵を三つのグループに集約し、その意味を考えることを促したところ、「食べること」「体を動かすこと」「寝ること、休むこと」のように小見出しをつけることができた。健康な生活にはこれらが相互に関わりを持っていることに触れ、三つのバランスを整え継続することの大切さも加えた。

本時の学習を振り返る場面では、一日の生活の仕方について大切なことをまとめることができた。

以上のことから、身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を行ったことは、健康な生活に関する知識・技能を習得するために有効であったと考える。

- (2) 学級活動で、自分の生活上の課題を明確にし、保健学習で身に付けた知識・技能を基にして話し合いを行うことは、自分の考えが深まり、より良い実践の目標や実践のための工夫を自己決定するために有効であったか。

導入で、事前の学習である保健学習の復習をクイズ形式で行ったところ、健康に過ごすためには「食事、運動、休養及び睡眠」が大切であることがすぐに想起され、これらをバランスよく継続することが大切であることも述べる事ができた。

次に児童及び保護者向けに行ったアンケート結果を提示したところ、児童の多くが授業中に疲れや眠気を感じることや、自分からはなかなか目覚められないことから、一日の生活の仕方に課題があることに気付いた。このことについて、「今よりももっと元気に生活するための作戦を考える」活動で、保健学習の「食事、運動、休養及び睡眠」の視点から外れないことを意識させた。続いて個人で考えた解決方法を持ち寄り、少人数の班や全体での意見交流を通して、より自分に合った作戦を考え決定することができた。

抽出児童Aは、友達よりも遅めに就寝していることに気づき、「休養・睡眠」の作戦では「(起床時刻から逆算して) 8時30分までには寝る」と自己決定し、自分自身の努力で改善しようとする態度が見られた(図2)。

終末ではより良い生活をする自

★その1 話し合ったことをもとに作せんを決めよう(自分が心がけること、おうちの方にお願ひすること)		
<b>食 事</b>	<b>運 動</b>	<b>休よう・すいみん</b>
2日に1回ぎゅうにゅうをのむ。	外でいっぱいあそぶ。	8時30分ぐらいいはふとんにはいる。 朝は6時30分ぐらいいはあきる

図2 抽出児童Aが自己決定した作戦



分の姿を設定し、チャレンジカードの作戦に、自分の努力に加え保護者の協力を得るよう助言したところ、実現が難しいのではないかと思われる作戦であっても、安心して実践に臨める様子であった。

以上のことから、学級活動で、自分の生活上の課題を明確にし、保健学習で身に付けた知識・技能を基にして話し合いを行うことは、自分の考えが深まり、より良い実践の目標や実践のための工夫を自己決定するために有効であったと考える。

(3) 事後の活動で、自己決定した行動目標に向け、チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことは、児童が健康な生活のよさを実感し、主体的に実践しようとする態度を育成するために有効であったか。

本研究の実践前に、授業実践学級の懇談会に参加し、保護者向けに授業の概要を説明した。事前のアンケート結果を基に生活習慣に関わる学級全体の傾向を示し、健康な生活を送る上で家庭の協力が大変重要であることを説明すると、熱心にメモを取るなど保護者の関心は高かった。

事後の活動「チャレンジ・ウィーク」で、児童は完成した「チャレンジカード」の内容に沿って1週間の実践を試みた。朝の短学活で前日の過ごし方を振り返り、すっきりした目覚めをはじめとした体調への効果を確認していた(図3)。記録後はチャレンジカードを班の友達と見せ合い互いの努力を認め合う姿が見られた。



図3 事後の活動(朝の短学活)

児童の意欲の継続を図るため、チャレンジカードは毎朝の短学活終了後に回収し、児童の振り返りの言葉に教師から「続けて作戦が実行できているね」「休み時間にもっと体を動かそう」等の励ましの言葉を加えた。

図4のように、抽出児童Aは実践を終えての振り返りで、「この一週間で健康な生活のリズムが分かった」と記述した。他の児童からも「みんなで話し合ってたから良い作戦ができた」「自分に合った作戦だからがんばれた」「家族から励まされたので続けることができた」「すっきりした気分だと元気に一日を過ごせる」のように、健康な生活のよさを実感する記述が見られ、決めたことを続けてやってみようとする雰囲気が出てきた。

保護者からのコメント欄には「早起きした分、朝ご飯をゆっくり食べることができた」「作戦を意識して寝る時刻から逆算して生活できていた」「休日は父親もいっしょにボール遊びや水泳、鉄棒で体を動かした」など、実践の様子や児童の作戦に対し家庭の協力がうかがえる記述があった。

実践の事前事後のアンケート結果を比較すると「朝は自分から起きている」と答えた児童は

★その1 話し合ったことをもとに作戦を決めよう(自分がかげること、おうちの方をお願いすること)

食事	運動	休よう・すいみん
2日に1回ぎょうにゅうをのむ。	外でいっぱいあそぶ。	8時30分ぐらいにはふとんにはいる。 朝月は6時30分ぐらいには

★その2 毎日をふりかえってみよう(★★★すごくすっきり! ★★すっきり ★…もう少し)

今日の日	今日の調子は?	振り返り
7月6日(月)	★★★★	ねるのがおそかったから
7日(火)	★★★★	運動集会ですっきりしたから。
8日(水)	★★★★	早くおきすぎたから(5時30分ぐらい)
9日(木)	★★★★	自分で6時15分ぐらいにおきて
10日(金)	★★★★	ねるのが早かったのでよくねむれたから
11日(土)	★★★★	よくねれたのですっきりしたから。
12日(日)	★★★★	朝、ジャがいもほり目で目が

★その3 一週間でふりかえってみよう

①まず自分で

この一週間でけんこうのリズムがわかりました。  
とてもよい気分です!

②次におうちの方から

夜、8:30にふとんに入れる様に考えて行動していました。朝が6:30までには自分で起きられ、朝ごはんもしっかり食べられていました。すっきりした感じが、この一週間でした。

③最後に先生から

「おうちの方のコメントにあるように、しっかり「考えて」毎日をすごせました。とてもよいです。このリズムを大切に、夏休みも楽しく元気に生活してください。」

図4 抽出児童Aが実践Iで振り返りを記録した「チャレンジカード」



11名から15名となった。「目覚めた後の気分はすっきりしている」と答えた児童は12名から19名となった(図5)。

これらのことから、チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことは、児童が健康な生活のよさを実感し、主体的に実践しようとする態度を育成するために有効であったと考える。

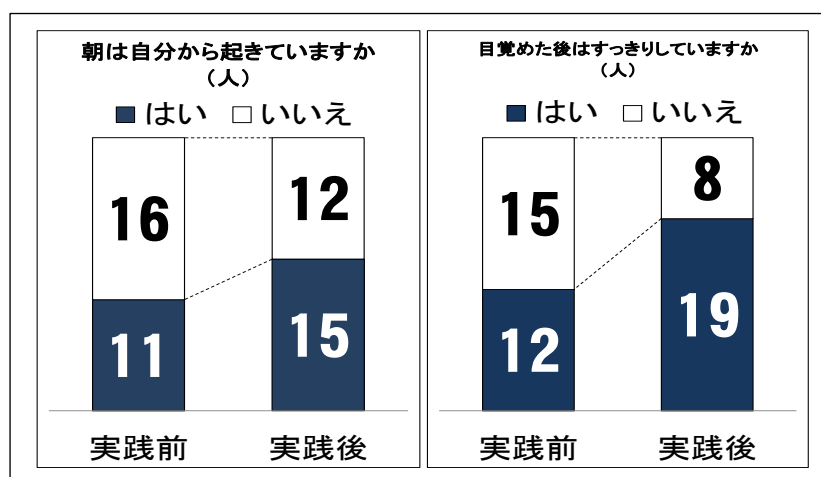


図5 実践前後の目覚めに関するアンケート結果

## 2 授業実践Ⅱの結果と考察

- (1) 保健学習で、身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を行うことは、健康な生活に関する知識・技能を習得するために有効であったか。

導入で、湿らせた脱脂綿で手を拭く活動を行った。休み時間の活動後、手を洗わずに教室に戻った児童の中には、拭き取りながら脱脂綿が黒くなっていく様子に驚く姿も見られた。このことから予想以上に手には汚れが付着していることに気づき、本時の学習への意識付けを行うことができた。

体の汚れをそのままにしておくとうなるかについて話し合う場面では、「風邪を引いたりインフルエンザにかかったりする」「お腹が痛くなる」「いやな臭いがしてくる」などを挙げ、これらはいずれも目には見えない細菌が原因であることを、生活経験や知識から推測できた。

寒天培地実験の資料提示では、培地に白い塊が増えていくことから、これは細菌の集まりであることが分かった。またニンヒドリン溶液を用いた実験結果を示した資料からは、一日使ったシャツやハンカチには汗や汚れがたくさん付着していることが理解できた。

さらにモデル絵図を使って体全体の清潔に目を向けさせ、清潔にする方法について考える活動を行った。運動会を終え過ぎやすい時季になってきたものの、体育などで体をたくさん動かした後は汗をかくことから、学校では活動後の汗を拭くことを挙げていた。また寒天培地やニンヒドリン溶液を用いた実験結果の資料から、汗をかきやすかったり汚れが付きやすかったりする部分を考え、家庭では入浴時の体の洗い方を見直すことを挙げる児童が多く見られた。

今日の学習で分かったことを自分の言葉で表す場面では、汚れたところは丁寧に洗うことや、細菌を増やさないようにすることなどの記述が見られ、身の回りの清潔を保つことが健康につながるということが理解できた。

以上のことから、身近な生活場面に関する資料から課題を見付け、解決方法を考える活動を行うことは、児童が健康な生活に関する課題に気づき、基礎的・基本的な知識・技能を習得するために有効であったと考える。

- (2) 学級活動で、自分の生活上の課題を明確にし、保健学習で身に付けた知識・技能を基にして話し合いを行うことは、自分の考えが深まり、より良い実践の目標や実践のための工夫を自己決定するために有効であったか。

保健学習の復習として、寒天培地の実験結果(資料)を提示したところ、「汚れが残っていると細菌が増える」「石けんで洗うと細菌が少なくなる」などの発言があり、前時の保健学習の知識が定着している様子が見られた。

続いて、手洗いに関する事前のアンケート結果を示した。このことについて、養護教諭が日頃の児童の観察からもよく当てはまる結果であることを補足した。外遊びやトイレの後など、様々な生活場面での手洗いをしてきたつもりだが、十分ではない状況に納得している様子であった。

手洗い実験①（水だけを使用）では、児童一人ずつに蛍光剤入りのローションを塗布した後、安全面への留意点や手洗いチェッカーを使った実験の手順を説明した。普段どおりに自分のやり方で実施するよう説明したが、結果を意識するあまり念入りに洗う児童も見られた。ハンカチで拭き取った手を、手洗いチェッカーの中のブラックライトにかざしたところ、多くの児童から「光っているところがたくさんある」など驚きの声が上がった（図6）。また、光った箇所をワークシートへ記録することで、洗い残しやすいのはどの部分なのかをはっきりさせることができた（図7）。

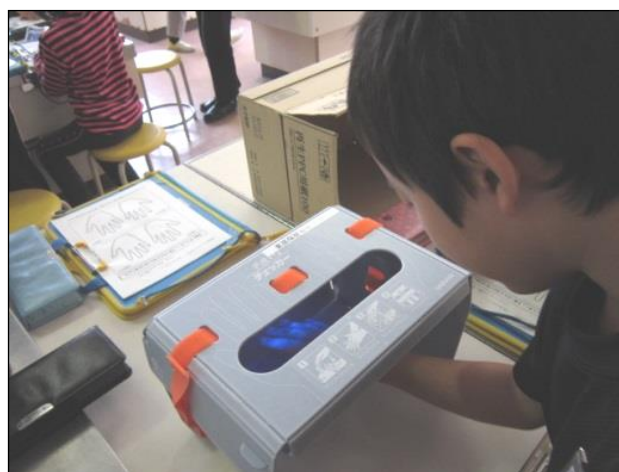


図6 ブラックライトで洗い残しを可視化

実験①の後、洗い残しやすい部分をきれいにするにはどうしたらよいかについて、少人数の班で話し合いを行った。これまでの経験から、「もっと時間をかけよう」「やはり石けんを使った方が良い」などの意見が出された。また、日頃から行っている方法として、指を一本ずつ洗うことや、指先を手のひらにこすりながら洗うことなどを友達に演示する児童がそれぞれの班で見られた。話し合いやお互いに演示し合うことで「こうすればもっときれいに洗うことができるのではないか」という見通しを持つことができた。

石けんを使った正しい手の洗い方の実習では、はじめに養護教諭が演示し、児童は動きをまねしながら練習した。今までの自分のやり方に自信が持てた児童がいる一方、石けんをよく泡立てずに短時間で済ませていたことや、よく洗えていない部分をはっきりしたことで、次の実験への意欲につなげることができた。

手洗い実験②（石けんを使用）では、班での話し合いや演示し合う中で気付いたことや、養護教諭が示した正しい方法を確認しながら慎重に洗っていた。手洗いチェッカーの中のブラックライトにかざしたところ、実験①の結果と比較して、明らかに洗い残しが減ったことから、石けんを使った正しい手洗いの成果を実感していた。実験終了後、保健学習「身の回りの清けつ」

で学んだ、体を清潔にすることの大切さを振り返らせた。また、手から全身という「部分」から「全体」に目を向けさせることで、それぞれに汚れやすい部分があることを想起することができた。

自己決定の場面では、自分の体や身の回りを清潔にするための具体的な作戦を、話し合いや実験を基にチャレンジカードに記入させた。「学校で」「家庭で」の欄には、より自分に合った作戦を設定することで、事後の活動への意識をつなげた。

図8のように、抽出児童Aは実験や話し合いを経て、自分に合った家庭での作戦に、これまでなかなか実施できないでい

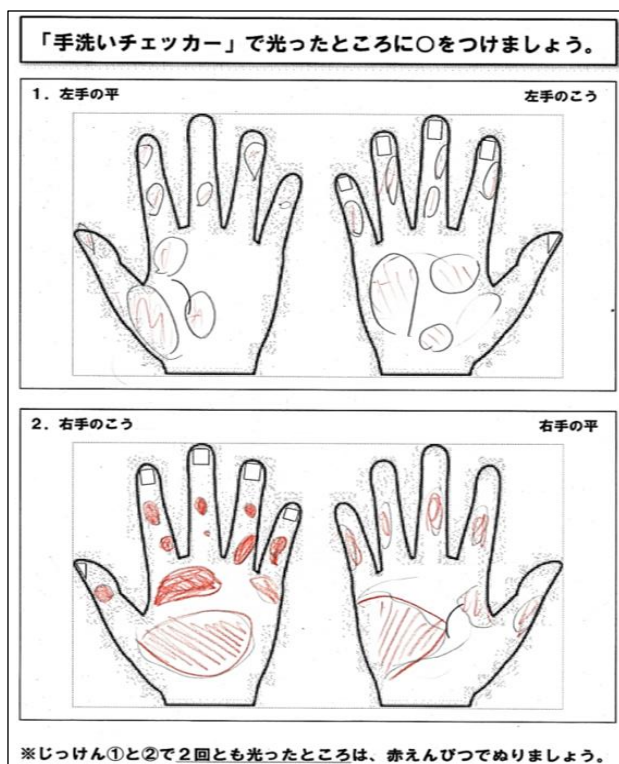


図7 洗い残しがあつた箇所を記録

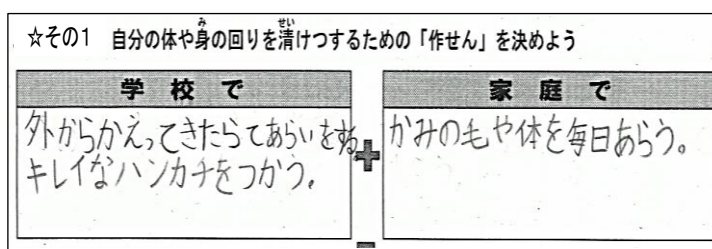


図8 抽出児童Aが自己決定した「作戦」



た「髪の毛を毎日洗うこと」を自己決定した。

以上のことから、保健学習で身に付けた知識・技能を基に友達と意見交流を行うことは、児童は自分の考えが深まり、健康な生活を送るための行動目標や実践のための工夫を自己決定するために有効であったと考える。

- (3) 事後の活動で、自己決定した行動目標に向け、チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことは、児童が健康な生活のよさを実感し、主体的に実践しようとする態度を育成するために有効であったか。

学級活動で自己決定した、学校と家庭で取り組む作戦に基づき、事後の活動として1週間の実践（チャレンジ・ウィーク）を行った。期間中はチャレンジカードを毎日家庭に持ち帰り、保護者は記述してある作戦に照らし、児童を励ましなが実践の様子を見守った。

学校では、多くの児童が取り組む作戦として手洗いを挙げていたことから、児童が活発に行動する業間休みの終わりに、教室前の流しでいっしょに手を洗いながら言葉がけをした。養護教諭の演説を思い出し、十分に石けんを泡立ててから「指の間」「指先」「親指の付け根」など、実験で洗い残しが多かった箇所を声に出して確認しながら洗う姿も見られた（図9）。



図9 事後の活動の例（業間休みの手洗い）

うがいを作戦に決めた児童は、持久走の練習後にしっかり行い、歯みがきを作戦に決めた児童は、歯磨きタイム終了までていねいに磨くなど、一人一人が作戦を意識して実践する姿が見られた。

朝の会では前日の取組を振り返り、実践の様子をチャレンジカードに記録した。実践Ⅰでも取り組んだ活動であることから、自己決定した作戦に沿って生活できているかを振り返ることができた。また学級の児童が一斉に振り返る場を設定したことで、お互いのがんばりを認め合い、継続して実践しようとする態度の育成につながった。

抽出児童Aは実践終了後の振り返りで「体をきれいにすることは大切なので、これからも続けたい」と清潔にする事のよさを実感している様子であった。またチャレンジカードの保護者のコメント欄には「髪を毎日洗うことを嫌がっていたが、今回のチャレンジ・ウィークでがんばって毎日洗うことができた。汗をか

くのでこれからも続けて欲しい」とあり、児童の実践を見守り励ましたことがうかがえる。他の児童の振り返りにも、目標に向けて実践を継続したことで、清潔にする事のよさに気づき、これからも継続したいという気持ち記述してあった（図10）。

☆その1 自分の体や身の回りを清潔にするための「作せん」を決めよう

学校で	家庭で
外からかえってきたらてあらいをせ、キレイなハンカチをつかう。	かみの毛や体を毎日あらう。

☆その2 毎日をふりかえてみよう 作せんを守れたら☆に色をぬろう！（あと一歩のときは☆を半分ぬります）

10月	学校で	家庭で	一日のふりかえりと次の日に向けてがんばること
19日(月)	★	★	お風呂でかみの毛をあらわな、たから。
20日(火)	★	★	手をあらうことをいしきてあらいました。
21日(水)	★	★	ごはんを食べる前にトシで手をあらいました。
22日(木)	★	★	手をあらう時に、せけんてつめの虫をよくあらいました。
23日(金)	★	★	あせをかいたので、かみの毛や体をよくあらいました。
24日(土)		★	かみの毛のじはたをよくあらいました。
25日(日)		★	かみの毛をていねいにあらいました。

☆その3 一週間のとりくみをふりかえてみよう

①まず自分で

体をキレイにすることは大切なことだと分かりました。来週もつづけて行きたいです。

②次におうちの方から

かみの毛を毎日洗うのを嫌がっていたが、今回のチャレンジで週間かんばって洗ってあげた、汗をかいた日は洗ってほしいです。

③最後に先生から

作せんをいまして、一週間よくかんばりました！大せいこうですね。「けんこうづくり」はこれからも続きます。この調子ですすめてください。

図10 抽出児童Aが実践Ⅱで振り返りを記録した「チャレンジカード」

図 11 に示すように、生活場面ごとの手洗いの実践について、事前事後のアンケート結果を比較すると、すべての項目で「いつも洗う」の割合が向上した。特に帰宅後の実践が大きく向上している。これは家庭で取り組む作戦として、帰宅後の手洗いを挙げた児童が多く、作戦を意識して実施していたことが分かる。

以上のことから、チャレンジカードへの記録を学校と家庭で共有し、実践と振り返りを行うことは、児童が健康な生活のよさを実感し、主体的に実践しようとする態度を育成するために有効であったと考える。

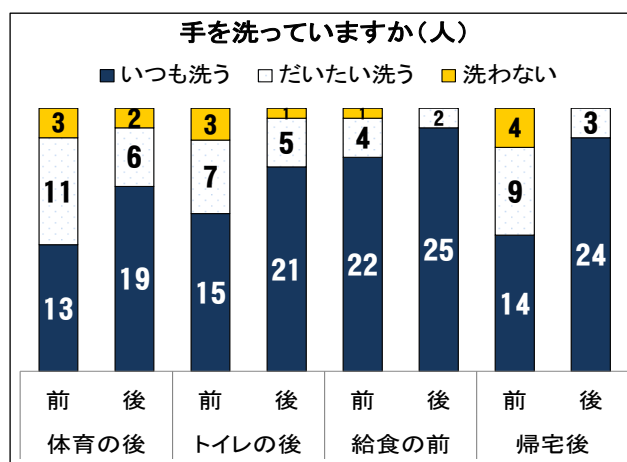


図 11 生活場面ごとの手洗いの実践（授業実践の前後）

## Ⅶ 研究のまとめ

### 1 成果

- 第3学年で始まる保健学習に学級活動を関連付けて計画した授業実践は、習得した知識や技能を基に話し合い、自己決定した行動目標に沿った実践を通して、健康な生活のよさを実感し、実践しようとする児童を育成できる見通しが持てた。
- 生活上の課題を解決する方法について友達と意見交流を行うことは、自分の考えが深まり、より良い行動目標や実践に向けての工夫を自己決定するために有効であった。
- チャレンジカードへの記録を基に学校と家庭で連携を図り、教師や保護者、友達同士で実践の様子を確認し励ましたことは、児童が継続して実践しようとする意欲を高めるために有効であった。

### 2 課題

- 第3学年で培った健康な生活に関する実践的な態度が継続できるよう、第4学年でも保健学習と学級活動の関連を図った授業計画を作成する必要がある。
- 健康な生活を送ろうとする児童の意欲と実践が継続できるよう、今後も学校や家庭での励ましを行ったり、短学活等で意図的に振り返りの場を設けたりしていく必要がある。

## Ⅷ より良い実践に向けて

本研究は保健学習と学級活動を関連付けることで、身に付けた知識や技能を日常生活への実践につなげることができた。このように、学習内容相互の関連性を見だし、さらに年間を見通した意図的、計画的な指導を行うことで、児童の学習意欲の向上や実践的な態度の育成ができるものとする。

### <参考文献>

- ・文部科学省 『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』（2014）
- ・文部科学省 『家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ご飯 ～子どもの生活リズム向上ハンドブック～』（2008）
- ・国立教育政策研究所 教育課程研究センター『楽しく豊かな学校・学級をつくる特別活動 小学校編』（2014）
- ・森 良一 著 『小・中学校の先生のための「健康教育」実践ガイドブック』 東洋館出版社出版（2014）

### <担当指導主事>

竹田 美保 根岸 真早子