

けがの原因を多面的に考え、積極的にけがの予防に取り組む児童の育成 ～児童保健委員会、学校保健委員会を核とした組織的な活動を通して～

沼田市立沼田小学校 養護教諭 佐藤 敦子

I 主題設定の理由

文部科学省の調査によると、ここ 10 年間けがをする子どもたちが増加している。本校においても、けがによる保健室の利用状況は1ヶ月に 100 人以上という状況であった。けがの原因や背景は「ぼんやりしている、あわてている、周りを気にしてない、夢中になりすぎている」など危険を予測できていないことが多い。けがの部位をみると、小さなけがは膝が多いが、大きなけがは、頭部や顔面、眼の付近が多い。大人が考えると、なぜよけられないのか、手が出なかったのか、目をつむらなかったのかと疑問に思うけがが増加している。

児童のけがに対する認識は低く、「けがは起こってしまうもの、その時は保健室に行こう」と考え、他人任せの様子が見られた。そのため、自分でできることをきちんと対処したり、原因等を振り返ったりすることのできる児童が少なく、けがの状況を正確に伝えることが苦手である。

このような実態から、けがに対する意識を高め、小さなけがの簡単な手当は自分でできるようにしたり、身体能力を高め大きなけがを防げるようにしたり、生活習慣とけがとの関係に気づかせたりして、けがを予防するために自分でできることを考え、実践できるようにしたいと考えた。

このことは、『「体」健康・安全の知識・技能を習得させ、生活全体を通じて実践力を育成する』という本校の教育目標を達成するための健康課題であり、児童保健委員会、学校保健委員会を核として組織的な活動を展開し学校全体で取り組もうと考えた。

II 実践のねらい

けがの原因を多面的に考え、積極的にけがの予防に取り組む能力・態度を育て、けがの発生を減少させる。

III 実践の見通し

- 1 学校で起こっているけがの実態を理解させ、その原因を考えさせることにより、児童はけがの予防について、関心や意欲を高めることができるであろう。
- 2 (1) 児童自身でできる応急手当の方法を理解させることにより、児童はけが発生時の落ちついた判断や適切な対応ができるようになるであろう。
(2) 児童自身でできる応急手当の方法を計画的・継続的に指導することにより、将来にわたり応急手当ができる基礎的な能力・態度を育てることができるであろう。
- 3 運動神経やバランス感覚を養う運動や遊びを取り入れることにより、児童はその効果を実感し、身体能力を高める活動に進んで取り組むようになるであろう。
- 4 生活習慣改善の目標を立てさせ、体調管理に取り組ませることにより、児童はけがの予防と生活習慣の関連に気づくことができるであろう。
- 5 規則正しい生活リズムでの生活や身体能力を高める活動の継続的な実践を通して、けがの予防にはその底流に生活習慣や身体能力があることを実感し、積極的にけがの予防に努めようとする態度を養うことができるであろう。

IV 実践の概要

実践にあたっては、児童が自ら考え実践すること、楽しんで取り組めること、保護者と一緒に行えることに十分留意した。また、学校組織の機能が十分生きるよう、児童保健委員会、学校保健委員会を核とし、学年・学級と連携した組織的な活動による実践の広がり、

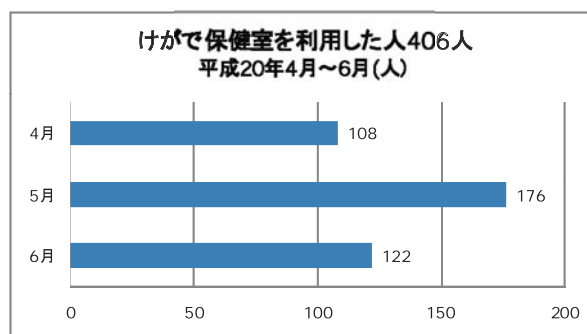
学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）の専門的な助言を受けての実践の深まりを期して課題解決を目指した。

1 けがの実態の理解と原因追究

児童保健委員会で、1学期のけがの実態をまとめグラフ化したり、危険な場所を調査し、写真やイラストで表す活動を行った。《資料1》グラフ化の際は、けがの人数、時間、場所、けがの種類というように整理させ、けがの原因を児童が自ら考えられるよう留意した。まとめた結果を学校保健委員会で発表し、PTA保健厚生部員、学校医等から意見や助言をいただき、けがの原因は、心身の状態がよくない時、環境に問題がある時、その他の原因など多面的であることを確認できるようにした。また、どんな場所に危険が潜んでいるか気付けるようにした。その後、学校医等からの専門的な助言を加え、全校保健集会で全児童を対象として発表し、理解を深めた。また5年の保健学習「けがの防止」では、担任と連携し、学校全体の取組と関連づけ、実生活に密着させながら深化できる授業を行った。
〈実践の様子〉

《資料1》

平成20年度の学校保健委員会のテーマを「けがの予防を考えよう」とし、児童保健委員会で1学期のけがの実態をまとめた。毎月100人以上の児童がけがの手当で保健室に来ていることがわかった。学年別では、4年生、5年生、1年生、6年生、3年生、2年生の順にけがをする人が多いことがわかった。男女比は、男：女＝48：52で女子が少し多いことがわかった。曜日別では木曜日、月曜日、火曜日、金曜日の順にけがが多いことがわかった。時間帯別では、休み時間が最も多く、次が授業中であることがわかった。場所別では、校庭が最も多く、次が教室であることがわかった。部位別では、膝が圧倒的に多く、指、肘の順であることがわかった。けがの種類では、すりきず、うちみ、きりきずが多いことがわかった。これらをグラフ化したり、児童保健委員が、けが調査隊となり今までの経験から危険な場所を調査し、写真に撮ったり、イラストで示したりした。



以上のことを学校保健委員会で発表し、児童保健委員、教職員、PTA保健厚生部員で今後の取組について話し合いを行った。「けがをすることはよくないこと」と短絡的に捉えている児童がいたが、学校医の助言を受け、けがには積極的に活動することでおこる健康的なけがと、不注意によっておこるけががあり、積極的に活動することでおこる健康的なけがはおそれないこと、不注意によるけがを減らすことが大切であることがわかった。

この助言を踏まえて、「沼田小学校でおこっているけが」について全校保健集会で発表を行った。全校保健集会の後は、学校医の助言も含めた発表内容をそれぞれの学年の発達段階に応じて、担任がわかりやすく補足説明して、理解を深めるようにした。5年生の保健学習「けがの防止」では、この資料を教材として授業を行った。

けがをして保健室を利用した時は、「けがのカルテ」《資料2》を記入し、自分のけがの原因等について振り返るようにしていたが、学校医の助言を受けて1項目を増やし、「か

身のまわりの危険(つき山)



身のまわりの危険(教室で走る)



らだをきたえるための健康的なけがであったか、不注意によるけがであったか」を考えることができるよう改善した。最後にその項目をチェックし、次の行動にいかせるよう個別指導につなげた。けがの総人数のうち、けがの原因がからだをきたえるための健康的なけがによるものは、20年度は、33%、21年度は39%であった。《資料 P.9 5 けがの原因の変容》

《資料 2》

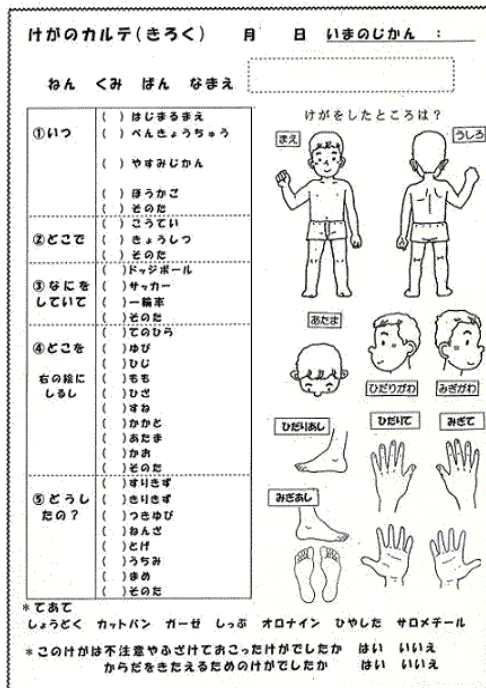
2 (1) 応急手当の方法の理解と発生時の対応

児童保健委員会で自分たちの身近におこりやすいけがを検討し、応急手当クイズを実施した。低学年児童にもわかりやすいようイラストにし、全校保健集会で劇化して示した。止血時間や冷やす時間などの目安を具体的に示し、自分の体験と比較して理解できるように工夫した。《資料 3》

3年生の学級活動「けがの手当」では、応急手当クイズや全校保健集会で行った劇を思い出しながら、正しい手当の実技学習を行った。また、5年生の校外学習「尾瀬学校」では、班ごとに救急バッグを持参し、児童自身ができる応急手当を実践できるようにしたところ、きりきずや鼻血などの小さなけがを適切に手当することができた。

〈実践の様子〉

全校に応急手当クイズを実施した後、児童保健委員会で正しい手当をどのくらい理解しているかを把握した。「きりきず、鼻血、やけど、ねんざ」の4項目について調査したところ、鼻血の手当の正答率が最も低く、全校で60%であった。他の項目は、80%以上の正答率であり、やけど、ねんざ、きりきずの順に高かった。学校保健委員会でこの結果を発表したところ、参加した保護者や職員の中でも正しい手当の方法を勘違いをしている人がいた。全校保健集会では、正しい手当のイラストと身近な場面を想定した劇を実施した。手当に必要な止血時間や冷やす時間を具体的に示し、対処する時間の目安を知らせた。全校保健集会の後は、各学級で一人一人が実際に対処する時間を計りながら正しい手当のポーズをとり、体験的に覚えられるようにした。対処する時間の目安がわかると、鼻血が出ても正しい手当で待っていれば血が止まることや、やけどは保健室に行く前に十分冷やすことが大事であることを理解し、落ちついて対処できるようになった。この全校保健集会がきっかけとなり、けがをした時の児童の様子が大きく変化した。例えば授業中に鼻血が出た時の対応は、とにかく保健室に行くということが優先されていた。また、首の後ろをたたいたり、横になるという行動が見られたりしていた。しかし、その後の対応は、近くにいる友だちが「いすに座って少し下を向いて、鼻をつま



《資料 3》



んで静かにしているといいよ、10分間は手を離しちゃダメだよ」 《資料3のつづき》と声をかけるようになった。このように、まずは教室で静かに対処し、多くの場合は鼻血が止まり授業を続けることができた。このような体験を友だち相互に伝え合い、自分でできる応急手当の方法が広まっていった。その他のけがの手当についても、同様の広がりが見られた。その後、学校医の助言を受け「けがのカルテ」の項目について、『保健室に来るまでに、自分でできるけがの手当をしてきましたか』という項目を追加し、児童の行動変容を調べた。けがの手当をしてきた児童は20年度は29%、21年度は65%であった。児童が自分でできるけがの手当を行って保健室に来ることで、養護教諭の行う処置がより迅速にできるようになるとともに、けがの原因等を振り返らせ、予防のための指導を充実させることができた。《資料 P.9 6 けがの手当をしてから保健室にきた児童》



(2) 児童自身ができる応急手当の方法を計画的・継続的に指導し定着させる実践

児童自身ができる応急手当が状況に即して正しく行えるよう、計画的に指導する時間を設定した。学校保健計画に盛り込み、遠足や旅行、学級活動、保健の授業で指導できるようにした。また、児童が知りたいと思ったときにいつでも確認できるように、各学年の廊下に応急手当のイラストを掲示した。《資料4》

また、保健室でけがの手当を受けたときは、「けがのカルテ」を記入し、自分でできる応急手当をしたか、けがの原因は不注意によるものであったか、からだをきたえるための健康的なけがによるものであったかを振り返らせる指導を継続した。

〈実践の様子〉

《資料4》

1度習ったことでも時間がたつと忘れてしまったり、記憶が曖昧になってしまうことを避けるために、応急手当を確認する時間を明確にした。担任が各学年の発達段階に応じて指導できるように、イラストや教材を準備した。特に1年生は入学当初、けがをしやすいため、転んだときの対処から丁寧に指導できるようにした。遠足や旅行の際は、どの学年も事前指導の中にけがの手当を確認する時間を設定した。高学年の班行動では保健係をつくり、班員で簡単な手当の方法を確認し、予防意識を高めるようにした。



3 身体能力を養う遊びや運動の実践

「体力をつける生活を目指せ!」として、トップアスリートが紹介するいろいろな遊びや運動を取り入れた。「片足立ち」「片足くつ下ばき」「指ぬき競争」等バランス感覚や反射神経等をきたえる遊びや運動を選んだ。《資料5》児童保健委員が得点基準を考え、ゲーム的な要素を取り入れ、楽しく練習できるように工夫した。担任とともに学級で練習したことを家庭に持ち帰り、児童が家族に遊び方を説明しながら一緒に行えるようにした。また、意欲が継続できるように、体育の授業でも取り入れ、繰り返し取り組んだ。

〈実践の様子〉

平成21年度の学校保健委員会のテーマを「からだをまもろう・動かそう」とし、児童保健委員会で、けがの原因を多面的に捉えた取組について提案した。その一つとして、身近な遊びから身体能力を養うことで、危険を避ける能力が養われると考えた。学校医の助言を受けて、特にバランス感覚や反射神経をきたえることができる遊びや運動を選んだ。『トップアスリートが教える子どものためのスポーツのすすめ』という本を参考にした。

陸上の為末大選手、バレーボールの吉澤智恵選手、サッカーの巻誠一郎選手、テニスのクルム伊達公子選手など、テレビ等で児童に馴染みのある選手が遊びや運動を紹介していることは、児童が興味を持って取り組めるだろうと考えた。

児童保健委員会では、それぞれの遊びや運動を楽しく、飽きずに取り組むために得点化を工夫した。まずは児童保健委員会の時間に自分たちで遊びや運動を練習し、1点、2点、3点の得点基準を考え意見を出し合った。このとき、運動が苦手な児童でも必ず1点は取れるよう配慮した。

たとえば、「片足くつ下ばき」の得点基準は、3点 左右ともうまくはける、2点 どちらか片足はうまくはける、1点 どちらも片足でははけないとした。また、「片足立ち」の得点基準は、3点 60秒以上、2点 30秒以上60秒未満、1点 30秒未満とした。

やり方は1回ごとに「ほけんだより」で知らせ、まずは担任が学級で指導し全員で行った。それを1回目の記録とし、「ほけんだより」を参考にして児童が遊びを家族に教えて、繰り返し一緒に練習できるように工夫した。家庭での結果を記入し、もう一度、学級で一斉に行い結果を記録した。学校 家庭 学校と繰り返し練習することで、身体能力が少しずつ高くなることを期待した。また、日常生活の中で行える遊びや運動を取り入れることで、知らない間に身体能力を高めることができるだろうと予想した。体育の授業の準備体操（からだほぐし等も意識して）に取り入れて、結果を競い合いながら継続できるように工夫した。その後の学校保健委員会の話し合いで、繰り返し続けるための工夫として、「楽しい音楽をかけながら運動する」、「自分で得点基準を考えて、お互いに得点基準を出し合って友だちと競い合う」などの意見を出し実践した。

4 生活習慣改善のための目標設定と実践

ねる時刻やおきる時刻の自己目標を設定し、「ぼくのわたしの1週間」としてPDCAサイクルを活用して、改善を図れるようにした。《資料6》よりよい生活習慣の例を示し、低学年は保護者と一緒に、高学年は自分の生活スタイルにあった目標を立てられるようにした。目標が低すぎたり、高すぎたりしないよう担任が事前にチェックを行った。実施時期は、意欲が高まるようマラソン大会前の1週間とした。全体の実施結果はグラフ化し、学校保健委員会や全校保健集会で発表し、成果を確認した。また、一人一人の結果を点数化し、担任が個別指導ができるようにした。

《資料5》

いろいろな遊び 片足くつ下ばき(ひと工夫)



家の人とチャレンジ(片足立ち)



体力をつける生活をめざせ!

トップアスリートから学んで「いろいろな遊び」にチャレンジしよう!

5年組 番号 名前

	1回目	2回目	3回目	合計点	実施期間
	学校	家	学校		
①片足で立ってみよう	1	2	2	5	9月1日 ~ 9月13日
②片足でくつ下をはこう	3	3	3	9	9月14日 ~ 10月4日
③指めき競争	2	2	3	7	10月5日 ~ 10月18日
④ひとりじゃんけん	1	3	2	6	10月19日 ~ 11月1日
⑤足指じゃんけん	3	3	3	9	11月2日 ~ 11月15日
⑥足つなひき	3	3	3	9	11月16日 ~ 11月29日
⑦逆手歯みがき		2		2	11月30日 ~ 12月13日
「いろいろな遊び」をやってみた感想は? むかしりとこもあもけど うまきできるようになってよめた です。 保護者から一言 遊びの中で体カウ'くりが'出来て良かった のでね。またチャレンジして下さい。				合計点 38	実施期間中に、それぞれの遊びにチャレンジして、点数を記録しよう。 1回目は担任がやり方を説明し学校で行います。 2回目は家で、3回目は学校で行ってみましょう。

〈実践の様子〉

《資料 6》

けがの原因を多面的に捉える中で、身体能力を養う生活の底流には、生活習慣の改善が必須であり、けがを予防することの基礎になると考えた。「ぼくのわたしの1週間」では、いくつかの項目を自分で目標を設定するようにした。特にねる時刻とおきる時刻は重要と考えた。実施前には、目標が適切であるかどうかを担当も事前チェックを行い、必要に応じて実施前に個別指導を行った。実施時期については、保健主事とも十分協議し、マラソン大会前とした。

体力をつける生活をめざせ！ ぼくのわたしの1週間 実施期間(10月12日～18日まで)							
内 容	自分でつくる目標(もくひょう)	月	火	水	木	金	土 日
ねるじこく	9時 40分までにねます	△	○	○	△	○	△
おきるじこく	6時 00分にはおきます	○	○	○	○	△	○
朝食の時間	6時 30分にはたべます	○	○	○	○	○	○
朝食の内容	* たくさん食べる	○	○	○	○	○	○
昼食(給食)	* のみさずみんな食べる	○	○	○	○	○	○
夕食の内容	* たくさん、バランス良く食べる	○	○	○	○	○	○
勉強時間	100分はやりませう	○	○	○	○	○	○
テレビ・ゲーム	60分までにします	○	○	○	○	○	△
家の手伝い	* 食器を自分でかたづけ、お風呂おけ	○	△	△	○	○	△
からだのちようし	絶対調(ぜっこうちようし)が目標	○	○	○	△	○	○
心のちようし	いつでもきもちよく	○	○	○	○	○	○
めざめの気分	さわやかにめざめる	○	○	○	○	○	○

★バッチリできたら○、まあまあできたら△、できなかったら×を書きましよう。

その結果、低学年のねる時刻の目標は、9時が最も多く47%、高学年は9時半が最も多く36%であった。(本校では、ねる時刻の目安を低学年9時、高学年10時としている) また、テレビ・ゲームの時間の目標は「60分まで」と設定した児童が最も多く、低学年は61%、高学年は41%であった。この「ぼくのわたしの1週間」を実施した後の調査では、自分の立てた目標を守れたと答えた児童は65%であった。また、健康管理やけがの予防に役立ったと答えた児童は68%であった。さらに、自分の生活の改善点を発見することができたと答えた児童は73%であった。

学校保健委員会でこの結果について発表したところ、話し合いの中で、児童から「ゲーム・テレビの時間が長いと、ねる時刻がおそくなるということがわかった」「ねる時刻を9時半と決めたらできるようになった」等の生活の改善につながる意見が出された。多くの児童が同様の感想を持ったことがわかった。保護者からは、「自分で目標を立てたら、時計を気にするようになった」「よい習慣が続くよう家族の協力が必要だと思った」との意見が出された。このときの学校医の助言は、「よりよい習慣を続けられると、心も体も元気になる それがかがの予防につながる」という内容だったので、継続への意欲につながることもできた。

5 生活リズムを整え、身体能力を高める活動の継続的な実践

1週間の生活がよりよいものとなるよう、継続して規則正しく過ごすと100点満点になる「げんき生活しらべ」を学期に1回実施し、マナー化しやすい生活リズムを見直せるようにした。《資料7》親子で生活を点検し、排便状況も確認することで、生活習慣への関心を継続できるようにした。睡眠、運動、食事等が関連して排便(うんちはからだからの手紙です)という形でメッセージが自分に返ってくるようになるようにした。

さらに、これまでの取組を踏まえた学校保健委員会での話し合いから、早おきの大切さを確認した。平成22年度は「早おきアタックさくせん」を実施することにした。《資料8》また、身体能力を高める活動は、いろいろな遊びや運動の中で特に体のバランス感覚が重要と考え、片足立ちを様々な場面で継続できるよう工夫した。

〈実践の様子〉

「げんき生活しらべ」は、平成20年度から各学期に1回実施している。これは、平成18年度の学校保健委員会のテーマ「睡眠」、平成19年度の学校保健委員会のテーマ「排便」について取組、話し合いを進めた結果、自分の生活を見直す1週間としてスタートした。学校保健委員会で取り上げたり、授業参観の後の保護者会で定期的に結果の説明をしたりしている。「げんき生活しらべ」は、1枚の台紙に記録を集積しながら行い児童も意欲的に取り組んでいることから、保護者からの要望とともに継続している。

《資料7》

げんき生活しらべ

6年 組 番号前

☆ねるまえに、親子で1日をふりかえり、点数を記入してください。

時刻	朝起きた時刻は？	はみがきは？	テレビやゲームをした時間は？	きのう、寝た時刻は？
4点	6時30分前	3回以上	1時間まで	10時(前)
3点	7時前	2回	2時間まで	10時15分(前)
2点	7時30分前	1回	3時間まで	10時30分(前)
0点	7時30分後	0回	3時間以上	10時30分過ぎ

5/10 (月)	3点	4点	3点	3点
5/11 (火)	3点	4点	3点	0点
5/12 (水)	3点	4点	4点	2点
5/13 (木)	4点	4点	4点	4点
5/14 (金)	3点	4点	3点	2点
5/15 (土)		4点	4点	
5/16 (日)		4点	0点	4点
合計	小計 16点	小計 28点	小計 21点	小計 15点

この1週間、あなたは元気にすごせましたか？
 気づいたことや直したほうがよいことを日曜日の夜に書いてください。 **合計点 80点**

自分で気づいたこと
 去年と同じで、おるのか？おまわりで木(木)は前日に
 おるのか？はわかたので、朝もおまわりで来た。
 家の人からひとこと
 朝起きるのが遅くなり、出かける時間が遅くなりまし
 前の夜に早く寝れば遅うと思えます。早寝早起き
 が出来れば一日が良スタートが出来ます。頑張ります!!

とても大切 うんちをしよう！
 「うんち」をすることは、大事な生活習慣のひとつです。
 生活のためにかせないしくみます。
 「学校のトイレでうんちをするのは恥ずかしいから…」
 と言ってガマンしていると、おなかが痛くなるなど
 からだの調子がくずしてしまいます。
 行きたくなったら、すぐにトイレへ！
 ずっと、
 そうしてねるよに
 くれすうずめ
 していきたい。

うんちは体からの手紙です！
 うんちの形・におい・色を見てみよう！
 からだの中で長い時間をかけて出てくるうんち
 うんちを見るところからだの調子がわかります。きょうはどんなうんちが出たかな？

うんちの様子を書こう！ (出なかった日は空欄です)

年月日	形	におい	色	いつ出た？
(例)	バナナみたい	あまりくさくない	黄色と茶色の間	〇で囲んで 朝・昼・夜
5/10 (月)				朝・昼・夜
5/11 (火)	げり	くさい	くさくない	朝・昼・夜
5/12 (水)	バナナみたい	くさい	黒にちかい	朝・昼・夜
5/13 (木)	バナナみたい	い	茶色	朝・昼・夜
5/14 (金)				朝・昼・夜
5/15 (土)				朝・昼・夜
5/16 (日)	バナナみたい	くさい	黒にちかい	朝・昼・夜

《資料8》

結果については、クラス毎に点数を一覧表とグラフに示し、担任が前回の結果と比較して指導できるようにしている。集団指導では、一人一人の合計点が80点以上となるよう目標を定めている。前回より改善が見られた児童の実践は、他の児童に紹介し賞賛するようにしている。個別指導では、10点未満の項目がある児童については、個別に相談を行ったり、保護者と連絡を取り合ったりして、児童自ら具体的な改善策を考え出せるようにしている。指導した児童の次の結果は特に注意し、少しでも改善が見られた場合は、がんばりを十分に認め、意欲の継続と改善のチャンスを増やすようにしている。

平成22年度の学校保健委員会のテーマは「合い言葉は！ 早ね・早おき・朝ごはん 早おきからはじめよう」とした。けがの予防にとって、「生活面では十分な睡眠が必要である」という学校医の助言を受け、早おきを重点化し「早おきアタック さくせん」を実施した。「自分で決めた時刻に自分で早おきをする」(登校1時間前を目安として目標を立てる)ことは、一人一人が前日の行動を十分に考えることになり、その結果、早おきが実行でき、生活リズムが整い積極的なけがの予防につながると考えた。実施は9月から11月までの3回、月初めの1週間とした。自分でおきる時刻は毎月点検、見直しをするとともに、3回実施後の11月は、児童の反省と家の人からのコメントを書いてもらい、成果がわかるようにした。

早おきアタックさくせん

早おきは 元気のもと トロ

6年 組 番号前

①月のはじめの1週間は しっかり早おきする
 ②おきるじこくは じぶんで決める

毎月、1週間、じぶんの決めたじこくに 早おきを実行する。
 これをつづけると、早おきの習慣が しっかり身につく。

①家を出るじこく(登校じこく)は 7時15分
 ②じぶんでおきるじこくは 6時15分
 (家を出るじこくの1時間お前に…)

じぶんで決めたじこくに
 じぶんでおきた おきしてもうっておきた △
 おきられなかった ×

9月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	〇の数
	水	木	金	土	日	月	火	3
	△	△	○	△	○	△	○	

10月 じぶんでおきるじこくは 6時15分

10月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	〇の数
	金	土	日	月	火	水	木	5
	△	○	○	△	○	○	○	

11月 じぶんでおきるじこくは 6時15分

11月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	〇の数
	月	火	水	木	金	土	日	6
	○	○	○	○	△	○	○	

V 平成20～22年度のけがによる保健室の利用状況等

1. 月別の利用状況 (単位：人)〈延べ人数〉

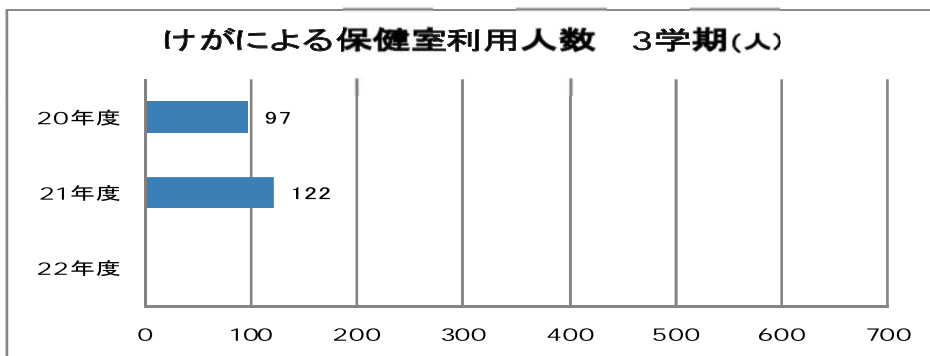
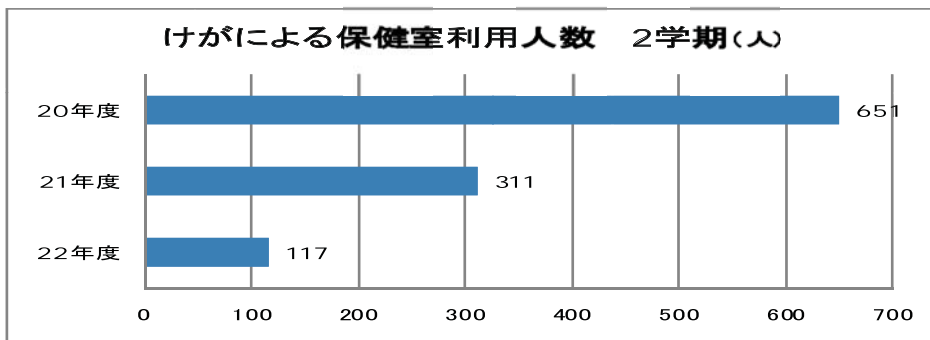
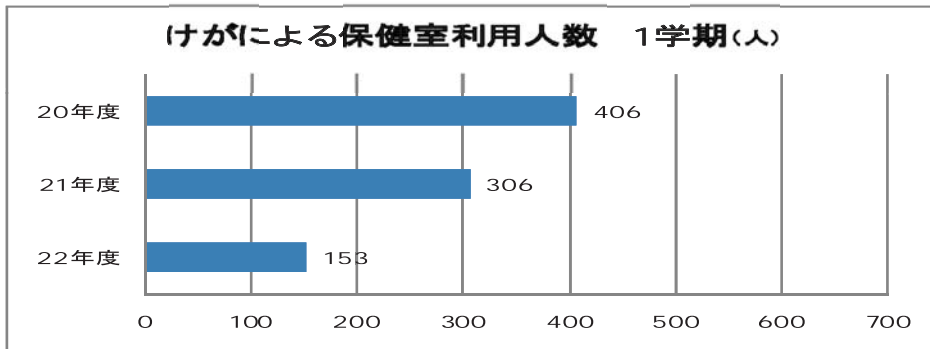
1学期	4月	5月	6月	合計
平成20年度	108	176	122	406
平成21年度	81	108	117	306
平成22年度	51	59	43	153

平成20年度在籍児童数 462人
 平成21年度在籍児童数 420人
 平成22年度在籍児童数 400人

2学期	8月	9月	10月	11月	12月	合計
平成20年度	37	252	193	85	84	651
平成21年度	28	91	100	52	40	311
平成22年度	7	58	52			(117)

3学期	1月	2月	3月	合計
平成20年度	52	39	6	97
平成21年度	47	56	19	122

2. 学期別の利用状況



3. けがによる来室が各学年で最も多かった男女児童の利用状況（保健室来室のべ回数）

児童	現在学年	性別	20年度	21年度	22年度(10月まで)
A	3年	男	8	1	0
B	3年	女	9	6	0
C	4年	男	4	12	2
D	4年	女	5	1	0
E	5年	男	10	4	5
F	5年	女	8	1	2
G	6年	男	12	2	0
H	6年	女	17	4	0

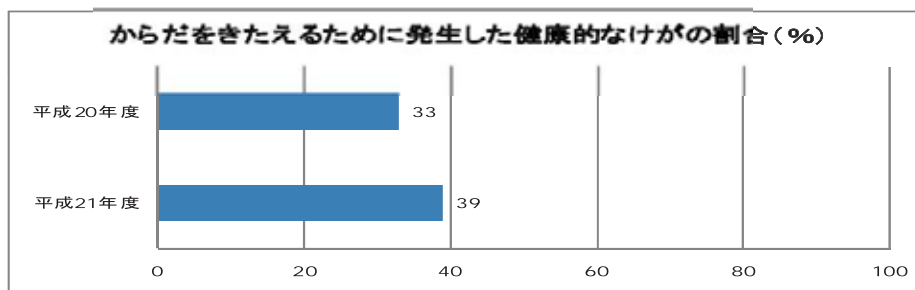
4. 「げんき生活しらべの結果」

(児童の記号は上記の来室が多かった児童に対応) (合計点: 100点)

児童	現在学年	性別	20年度			21年度			22年度
			1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期
A	3年	男	90	100	94	100	100	90	99
B	3年	女	87	88	84	90	83	89	86
C	4年	男	86	60	91	74	73	70	93
D	4年	女	82	77	71	69	69	71	74
E	5年	男	46	45	24	36	34	24	59
F	5年	女	100	100	100	93	100	100	100
G	6年	男	77	79	54	61	未提出	75	74
H	6年	女	58	48	50	未提出	未提出	73	64

*けがによる来室が多かったほとんどの児童に、少しずつ生活の改善、向上がみられた

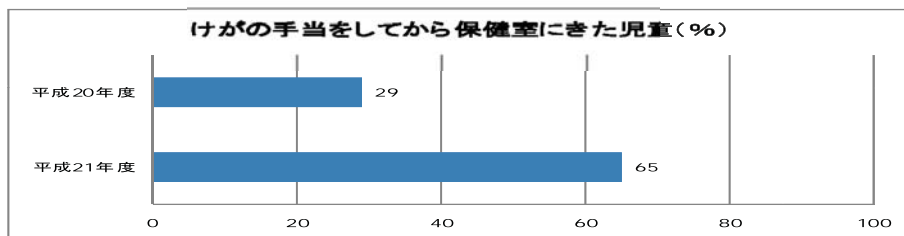
5. けがの原因の変容



調査時期が12月から2月のため22年度は未記載

*けがの原因は、からだをきたえるための健康的なけがと意識する児童が増加した

6. 自分でできる応急手当をしてから保健室にきた児童



調査時期が12月から2月のため22年度は未記載

*自分でできる応急手当を実践する児童が増加した

VI 成果

以上の実践を続けたところ、日常生活の中で危険を予測したり、回避したりする能力や態度の育ちが促進され、けがの発生を減少させることができた。印象的であったのは、身体能力を高めることや生活習慣の改善を図ることが、危険予測、危険回避の基盤であることの認識のめばえが見られたことである。また、自分でできる応急手当をしっかり覚えて

実践することが、けがを予防する大きな力となった。さらに、生活習慣を正そうとする行動変容と、身体能力をきたえようとする態度は、本実践でねらう「積極的に予防する」という真の姿に一步近づいたものと考えられる。

「Ⅲ 実践の見通し」1～5に照らしての成果は次の通りである。

- 1 児童はけがの原因を身体能力、環境、生活習慣など複数の視点から考え、多面的に理解することができた。また、全校児童集会、学級活動等を通して、けがの予防が自校の健康課題であると確認し、課題解決への意欲を高めることができた。
- 2 (1) 正しいけがの手当を理解し、簡単な手当をして保健室に来る児童が増え、日常の小さなけがに対して、過剰に反応する児童が減少した。けがの手当が正しくできると治りがよいことに気づき、友だちがけがをしたときも、正しい手当をアドバイスすることができた。
(2) 自分でできる応急手当の方法を身に付けると、けがの対処を他人任せにせず、どうしたらよいかを自分で考えようとする児童が増えた。また、小さなけがなら適切な対処で自然治癒することに気づく児童が増えた。大人と相談しながら対処したり、けがの原因を反省したりする児童の姿が多くみられた。
- 3 けがと身体能力の関係を理解し、積極的にからだをきたえようとする児童が増え、いろいろな遊びや運動を続けていると、以前より転びにくくなったことを実感する児童が増えた。また家庭で行う遊びや運動を通して、家族のコミュニケーションが図られ、楽しくからだを動かすことを続けることができた。
- 4 自分で決めた目標を守ると、気持ちよく目覚めることができ、元気よく登校できると実感できた児童が多く、けがと生活習慣の関係に気づくことができた。教師の助言のもとに、就寝・起床時刻、食事時間等の自己目標を修正しながら、よりよい生活習慣を目指す児童が増えた。
- 5 早おきを継続することで生活リズムが整い、「早おきアタックさくせんをつけていたら自然に早くおきられるようになってよかった」、「早くおきたら朝ゆっくりにできてよかった」、「早おきするとその日1日元気に過ごせた」など、早おきの効果についての具体的な感想が多く書かれ、体験を通して実感できた児童が多くみられた。

Ⅶ 今後の課題

けがをすることを恐れずに、積極的に体を動かしたり、修正を加えながらよりよい生活習慣を目指したりすることを、楽しくできる要素を取り入れながら、継続的に実践させていきたい。「早おきアタックさくせん」の取組は、高学年では、「案外、親におこしてもらっている日が多いことに気づいた」「休みの日は起きるのが遅くなる」「寒くなってくると起きるのがつらい」等、自分の生活を振り返って感想を述べている児童が多かった。これからの生活の改善に向けて、意欲的に実践できるよう、保護者とともに適切なアドバイスと励ましのメッセージを発信していけるようにしていきたい。

児童一人一人の多面的な理解に立脚した実践が、けがの予防につながり継続していくことにより、生涯健康な生活をおくるための基盤が形成される。児童の「生きる力」の大黒柱となる「自分の健康は自分で守り、増進していく」というライフスタイルの定着を目指したい。

【参考図書】

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 「合い言葉は！ 早おき・早ね・朝ごはん 早おきからはじめよう」 | ほるぷ出版 |
| 「トップアスリートが教える子どものためのスポーツのすすめ」 | 講談社 |
| 「ケガと手当」・「からだをまもろう、動かそう」 | 国土社 |
| 「健康教室」2007年9月号 | 東山書房 |