

群 教 セ	E01 - 09
	令 2.275 集
	健康教育

予防意識を高め、日常生活の中で主体的に健康管理をしようとする児童の育成

—個人目標の意思決定と「健康管理ウィーク」を通して—

特別研修員 高橋 野人

I 研究テーマ設定の理由

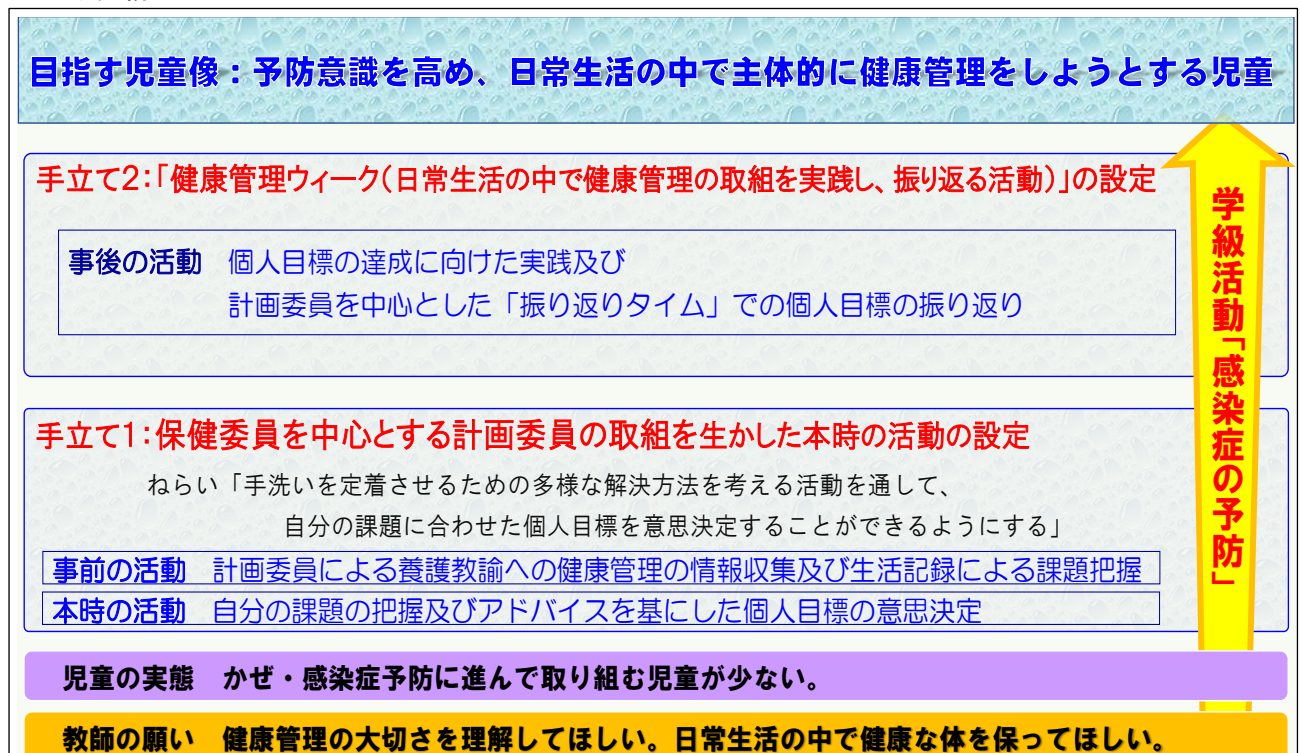
第3期群馬県教育振興基本計画の「基本施策4 健やかな体の育成」では、「健康の確保」を図ることが重要とされ、「健康な心と体づくりを目指す健康教育・食育の推進（取組21）」が示されている。はばたく群馬の指導プランの「3 健康な体」では、健康的な習慣の一つとして「規則正しい生活習慣」が挙げられている。また群馬県教育委員会では、「小・中学校における生活習慣病予防対策基本方針」といった予防に着目した方針を示している。さらに、近年は気象状況の変化による熱中症や世界的に流行している新型コロナウイルスといった感染症など、健康な体を保つための予防対策の重要性も取り上げられている。

研究協力校では、かぜや感染症予防として手洗い・うがい、換気に取り組んでいる。児童の様子を見ると、予防の大切さを理解し、進んで手洗い・うがいに取り組む児童もいるが、ほとんどの児童は進んで取り組んでいる様子は見られない。それは、自分の健康は自分で守るという予防意識が低く、教師の言葉掛けによる取組になってしまっていることが考えられる。このような児童が、健康管理の大切さを理解し、日常生活の中で健康な体を保つために自らの意思で行動できるようにすることが必要であると考えられる。

以上のことより、学級活動において計画委員の取組及び課題把握をねらいとした事前の活動、児童が予防意識を高め、健康管理の大切さを理解し、個人目標を意思決定することをねらいとした本時の活動、日常生活の中で個人目標を実践し、意図的に振り返ることをねらいとした事後の活動「健康管理ウィーク」を設定することで、「主体的に健康管理をしようとする児童」が育成できるようになると考え、テーマを設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

本研究では、「予防意識を高め、日常生活の中で主体的に健康管理をしようとする児童」を育成するために、学級活動において次のような手立てを設定した。

手立て1 保健委員を中心とする計画委員の取組を生かした本時の活動の設定

事前の活動：計画委員による養護教諭への健康管理の情報収集及び生活記録による課題把握

本時の活動：自分の課題の把握及びアドバイスを基にした個人目標の意思決定

手立て2 「健康管理ウィーク（日常生活の中で健康管理の取組を実践し、振り返る活動）」の設定

事後の活動：個人目標の達成に向けた実践及び計画委員を中心とした「振り返りタイム」での個人目標の振り返り

手立て1では、事前の活動において保健委員を中心に計画委員を組織し、学級の健康管理の取組状況を調べたり、養護教諭から健康管理の大切さや方法についての指導を受けたりする。本時の活動では、生活記録と計画委員が調べたことを基に、自分の課題を把握する。そして、グループ活動を取り入れ、個人の課題に合った解決方法のアドバイスをし合い、個人目標を意思決定する。

手立て2では、事後の活動において「健康管理ウィーク」を2週間設定し、個人目標の達成に向けて実践する。毎日、「振り返りタイム」を設定し、振り返りシートを活用して計画委員を中心に個人目標を振り返る。実践1週間後には、友達や家族、担任から応援メッセージを受け取る。2週間後、実践全体の振り返りをする。なお、本研究における「主体的に健康管理をしようとする児童」とは、健康管理の大切さを理解し、自らの意思で健康管理をしようとする児童とする。

III 研究のまとめ

1 成果

<手立て1について>

本時の活動では、事前の活動において生活記録や計画委員が調べたことを基に、学級全体で最近の取組状況を捉える活動を取り入れたことで、児童が健康管理の必要感をもち、自分の課題を把握することができた。またグループ活動を取り入れ、解決方法のアドバイスをし合ったことで、自分の課題に合った個人目標を意思決定することができた。

<手立て2について>

事後の活動では、計画委員を中心に「振り返りタイム」において振り返りシートを活用したり、1週目終了後に、友達や家族、担任から応援メッセージを受け取ったりしたことで、個人目標の達成に向けて主体的に取り組もうとする児童が増えた。

<全体を通して>

事後の活動が終了後、児童が自ら健康管理に取り組む姿や友達に健康管理の取組を呼び掛ける姿が見られるようになった。また「健康管理ウィーク」後、振り返りシートの取組状況を見ると、「自分で決めた目標によく取り組めた」と答えた児童は89.3%、健康管理の取組が「習慣になった」と答えた児童は92.9%だった。このことより、主体的に健康管理をしようとする児童が育成できたと考える。

2 課題

- 取組状況を見ると、「自分で決めた目標によく取り組めた」と答えていない児童が10%程度見られた。このことより、取組を継続することが苦手な児童の場合等は、児童の特性に合わせ、教師が日常生活の中で健康管理を啓発するなどの個別指導を取り入れていくことが必要である。
- 今後、「主体的に健康管理をする児童」を育成するためには、今回の実践を全校での取組へと広げ、継続的に指導していくことが必要であろう。

実践例

1 題材名 「感染症の予防」 (第5学年・2学期)

2 本題材について

本題材は、流行している感染症の予防について考え、日常生活に生かすことをねらいとしたものである。授業後、意思決定した個人目標に向けて実践することで、予防意識を高め、日常生活の中で主体的に健康管理をしようとする児童を育成したい。

つかむ場面では、事前の活動として取り組んだ「夏休み中の手洗い」をまとめたグラフを提示したり、計画委員が養護教諭から指導を受けた手洗いの大切さや方法を伝えたりすることで、学級全体で手洗いの重要性を振り返ることができるようにする。さぐる場面では、手洗いの取組状況を共有するグループ活動を取り入れ、学校生活での自分の課題を把握できるようにする。見付ける場面では、個人の課題に向けてアドバイスをし合うグループ活動を取り入れ、手洗いが日常生活の中で定着するための方法について話し合いができるようにする。決める場面では、自分の課題に合った方法を選択し、個人目標を意思決定できるようにする。事後の活動では、「健康管理ウィーク」を2週間設定し、計画委員が中心となり、毎日の朝の会に設定した「振り返りタイム」を活用し、個人目標を振り返ることができるようにする。その際、1週目終了時に、友達や家庭、担任からのメッセージ欄を設けた振り返りシートを活用することで、自分の取組を振り返ることができるようにしたい。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	健康な体を保つために自分の課題に合った個人目標を意思決定させる活動を通して次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 日常生活において健康な体を保つために、手洗いの大切さや方法を理解するとともに、手洗いの仕方を身に付けられるようにする。(知識及び技能) イ 日常生活の中で手洗いの取組を定着させるために、自分の課題に合った個人目標を意思決定することができるようにする。(思考力、判断力、表現力等) ウ 自分の体を健康に保つために、主体的に改善しようと課題解決に向けて粘り強く取り組む態度を育てることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)	
評価 規 準	知識・技能	日常生活において健康な体を保つために、手洗いの大切さや方法を理解し、手洗いの仕方を身に付けることができる。
	思考・判断・表現	日常生活の中で手洗いの取組を定着させるために、自分の課題に合った個人目標を意思決定することができる。
	主体的に学習に取り組む態度	自分の体を健康に保つために、主体的に改善しようと課題解決に向けて粘り強く取り組むことができる。
過程	主な内容	主な学習活動 (◇学級全体、◆計画委員)
事前の活動	課題の発見・確認	◇夏休み中に、家での手洗いの状況を「わたしの新しい夏休みおうち様式」に記録し、自分の取組を振り返る。 ◆養護教諭から手洗いの大切さ、方法の指導を受け、情報を収集する。
本時の活動	解決方法の話し合い 個人目標の意思決定	◆最近の手洗いの取組状況や手洗いのよさを伝えたり、養護教諭から指導を受けた手洗いの大切さ、方法を学級に説明したりする。 ◇個人の課題に向けてアドバイスをし合い、手洗いを定着させるための多様な解決方法を考える。 ◇話し合った解決方法を基に、自分の課題に合った個人目標を意思決定する。
事後の活動	実践・振り返り	◇「健康管理ウィーク」では、自分の課題に合った個人目標を実践する。 ◆「振り返りタイム」では、計画委員が中心となり、個人目標を振り返る。 ◇「わたしの新しい健康管理様式」を活用し、実践の振り返りをする。

3 本時及び具体化した手立てについて

本時のねらいの達成及び手洗いの定着のために、学級活動において次のような手立てを設定した。

手立て1 事前の活動を生かした本時の活動の設定

事前の活動：生活記録による課題把握や保健委員を中心とした計画委員が学級の手洗い取組状況を調べ

たり、養護教諭から手洗いの大切さや方法について指導を受けたりする。

本時の活動：事前の活動を生かした自分の課題の把握及び課題に合った解決方法を、グループでアドバイスし合い、課題に合った個人目標を意思決定する。

手立て2 「健康管理ウィーク（日常生活の中で手洗いを実践し、振り返る活動）」の設定

事後の活動：「健康管理ウィーク」を2週間設定し、個人目標の達成に向けて手洗いを実践する。毎日、「振り返りタイム」を設定し、振り返りシート「わたしの新しい健康管理様式」を活用して計画委員を中心に個人目標を振り返る。実践1週間後には、友達や家族、担任から応援メッセージを受け取る。2週間後、実践全体の振り返りをする。

4 授業の実際

(1) 事前の活動

① 夏休み中の課題把握に向けた手洗いの実践

「わたしの新しい夏休みおうち様式」シートに記入した目標を実践し、取組状況を記録した（図1）。

② 保健委員を中心とした計画委員の活動

計画委員が、養護教諭から「手洗いの大切さ」と「手洗いの方法」について指導を受けたり、学級の手洗いの取組状況を調べたりした。

○夏休みの取り組みを振り返り、2学期、学校生活でがんばることを書こう。
気がゆるむ日もあったので、2学期では、気をゆるませずに、がんばることを目標にしたいです。

図1 取組後の児童の感想

(2) 本時の活動

本時のねらい

手洗いを定着させるための多様な解決方法を考える活動を通して、自分の課題に合った個人目標を意思決定することができるようにする。

① つかむ場面：学校生活の中での最近の取組状況の振り返り

計画委員が学級の手洗いの様子や夏休み中に手洗いに取り組んだことのよさを伝えた。また、事前の活動で養護教諭から指導を受けた内容を説明した（図2）。



図2 計画委員による説明の様子

② さぐる場面：学校生活の中での最近の取組状況の共有と自分の課題の把握

生活記録や最近の学校生活での手洗い取組状況をグループで共有し、「わたしの新しい健康管理様式」シートに課題を記入した。

③ 見付ける場面：個人の課題に向けた解決方法のアドバイス

それぞれの課題に合わせ、グループでアドバイスをし合い、手洗いを定着するための多様な解決方法を考えた（図3）。また、グループで話し合った解決方法を学級全体で共有した。



図3 グループでのアドバイスの様子

④ 決める場面：アドバイスを基にした個人の課題に合った個人目標の意思決定

グループ、学級全体で話し合ったアドバイスを基に、自分の課題に合った具体的な個人目標を意思決定した。

⑤ 意思決定した個人目標の宣言と事後活動「健康管理ウィーク」の説明

グループで自分の目標を発表後、計画委員が「健康管理ウィーク」の説明をした（別紙資料1）。

(3) 事後の活動

① 「健康管理ウィーク」の様子

「健康管理ウィーク」の初日は、計画委員を中心に手洗いの呼び掛けをする児童が見られた。1週目には、教室のドアに「手洗いをしよう」という掲示物を貼ったり（次ページ図4）、自主勉強ノートに手洗い計画表を作成したり（次ページ図5）と主体的に取り組む姿が見られた。また計画委員以外の児童が、他教室から戻ってきた時に、「手を洗おう」と声を掛けたり、授業が終わると、友達同士で声を掛け合い、手を洗いにいく児童が見られたりするようになった（次ページ図6）。



図4 児童が作成した手洗いポスター

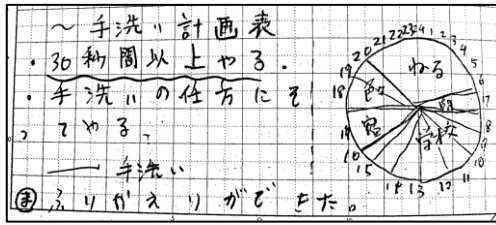


図5 手洗い計画表を作成した自主勉強ノート



図6 声を掛け合って手洗いをする様子

2週目には、帰りの会で取り組んでいる「今日のヒーロー」（頑張っていた児童を賞賛する活動）の際、学級全体に手洗いの呼び掛けをしていた児童が紹介された。計画委員からは、「私たちが言わなくても、自分たちで声を掛けて、手を洗っている人が増えた。授業の終わりに自分で手を洗いに行っている。手洗いが定着してきたと感じる」という感想が聞かれ、日常生活の中で主体的に手洗いに取り組んでいる様子が伺えた。

② 「振り返りタイム」の様子

「振り返りタイム」は、毎日、朝の会に計画委員が中心となり、3分程度で実施した（図7、8）。振り返りのコメントでは、初日は「朝、手洗いをするのを忘れていました」という児童が、5日目は「紙を見て、しっかり忘れず手洗いができました」と書いていた。他の児童は、「午後になると、忘れてしまった」という記述から「予定をノートに書いて、行動ができた」「昨日のように予定表は書かなかつたけど、手洗いができた」という振り返りがあった。1週間の振り返りでは、友達からは「1週間、忘れずにできてすごい、次の週も、忘れずにガンバレ!!」や「手洗いをしている姿を見掛けるようになりました」といった賞賛や励ましのコメントがあった。また家庭からは「あたり前に習慣にできるよいいことだらけ!!頑張ってください」や「家でも手洗いをしっかりできて身に付いています」「友達同士で声を掛けあってこれからも続けてほしいです」「来週の目標が達成できるよう頑張ってください」といったアドバイスや励ましのコメントがあった（図9）。



図7 計画委員「振り返りタイム」の様子



図8 個人目標の振り返りの様子

わたしの振り返り	来ているので習慣が親には次の成長か何か
来週目標	何回手洗いをしたか数える
友達コメント	1週間、お疲れ様でした。頑張りました。次は週も、お疲れ様です。ガンバレ!!
家族コメント	とてもいいことですね。あたり前に習慣にできるといいですね!!
担任コメント	今週も、自分の体のために習慣目標を頑張ってください!!

図9 友達・家庭等からの振り返りコメント

5 考察

「手洗いを習慣にするよさ」を尋ねると、「かぜや病気、食中毒にならない」「相手にうつさない」「自分の健康を守る」「健康管理を自分でできるようになる」などのコメントが見られた。これからの手洗いの取組について尋ねると、「自分で掲示物を見て取り組む」「2週間の工夫を忘れない」「一人でチャレンジしたい」「計画委員の人が作ったポスターを見て自分から手洗いをする」「家では貼り紙を貼って、もっと続けたい」「1日の仕事の一部としてやる」などのコメントが見られた（図10、11）。

「健康管理ウィーク」では、計画委員が中心に実践をしたことで、初日から児童が手を洗う姿が見られた。「健康管理ウィーク」の実践後の児童の様子では、授業後、自分たちで声を掛け合って、手洗いをしたり、外遊びから帰ってくると、教室に入る前に手を洗ったりする場面が自然と見られるようになり、主体的に健康管理をしようと手洗いをする児童が増えた。

毎日健康です。かぜをひかなくて、仕事がよかったです。

これらの取組について、手洗いをしなくてはいけないから、作ったポスターを見て手洗いを続けて行きたいです。

・手洗いをすると自分の健康を守る。

・みんなに伝わりやすいように出来る。

・毎日でも忘れないようにして、1日の仕事の一部としてやる。自分がさますぐやり、休む。

図10 実践後の児童のコメント

三の新しい健康管理様式		学ふり返ろう「新しい健康管理様式」学	
10010	○	10010	○
10011	○	10011	○
10012	○	10012	○
10013	○	10013	○
10014	○	10014	○
10015	○	10015	○
10016	○	10016	○



図11 実践後の「わたしの新しい健康管理様式」

6 資料

(1) 「健康管理ウィーク」の内容

- 実施期間は2週間。(10月12日～23日)
- ・毎朝「振り返りタイム」を設定。
- ・計画委員(手洗い定着させ隊)が中心になって、健康管理シートに前日の取組を記入。
- ・一週間後、取組の振り返りをし、友達や家族、担任から応援メッセージをもらう。
- ・実施終了後、個人目標の振り返りを記入。

(2) ワークシート

 ふり返ろう「新しい健康管理様式」 	
<p>○学校での手洗いの目標を立てよう。</p>	<p>○毎日、「手洗い」の取組を記録しよう。ふり返る日にこの所に、よくできた(◎)、できた(○)、もうすこし(△)と言葉でふり返りをしましょう。</p> <p>◎：目標が1日できた、○：目標が半日できた、△：できなかった</p>
<p>わたしは、</p> <p>行動目標</p>	<p>行動します！</p>
<p>来週の目標</p>	<p>ふり返りコメント</p>
<p>友達コメント</p>	<p>ふり返りコメント</p>
<p>家族コメント</p>	<p>ふり返りコメント</p>
<p>担任コメント</p>	<p>ふり返りコメント</p>

月/日	曜日	上記でできた、できた ○、もうすこし△	ふり返りコメント
10/12	月		
10/13	火		
10/14	水		
10/15	木		
10/16	金		

月/日	曜日	上記でできた、できた ○、もうすこし△	ふり返りコメント
10/19	月		
10/20	火		
10/21	水		
10/22	木		
10/23	金		

●自分の取組をふり返り、あてはまる所を丸で囲みましょう。

①自分で決めた目標に取組めましたか？

よく取り組めた ますます取り組めた 取組めなかった

②手洗いをすることは習慣になりましたか？

習慣になった ますますなった ならなかった

●手洗いを実践して、手洗いを習慣にする良さを書きましょう。

これからの取組について