

# 主体的に健康づくりに取り組もうとする児童の育成 ～学級活動における健康リーダーを核とした保健指導を通して～

特別研修員 健康教育 堀部真理子（小学校養護教諭）

## 児童の実態

自分の健康課題を見つけ、自分の生活に合った改善策を考え行動することが難しい

## 実践

### 手立て1 保健給食委員を健康リーダーとして育成

- ◇学級の実態を調査する
- ◇調べ学習を行い、資料を作成する
- ◇発表の練習をする



健康リーダー

自分たちが伝えたい内容をよく理解して、みんなに分かってもらえるように頑張ろう

事前の活動

### 手立て2 学級活動における健康リーダーを核とした保健指導

#### ① 健康リーダーの発表を聞き、本時の課題をつかむ

- ◇学級の実態を知る

健康リーダーが作った資料は見やすく、内容も分かりやすい



健康リーダーの発表により、課題を身近なものとして感じられた

本時の活動

#### ② 健康リーダーの発表を基に、グループで話し合う

- ◇健康リーダーが各グループに入る
- ◇自分の意見を持ってグループの話し合いに参加する



果物は甘いのに何でむし歯になりにくいのかな？

果物は、お腹を掃除するものが入っているんだよ



健康リーダー

健康リーダーが推進役となって、話し合いが深まり、ねらいに沿ったまとめができた



B君

食物繊維が歯の掃除もするんじゃない？

#### ③ グループの話し合いを基に、自己決定を行う

- ◇自己の課題を絞り込む
- ◇自分の生活に合った改善策を考える

##### 自己決定のワークシート

☆ 食するときの工夫  
「甘いおやつを食べたい時は、お菓子じゃなくて果物を食べるようにする」



A君

自分の生活に合った自己決定ができ、「やってみよう」という意欲が持てた

## 成果

- 健康リーダーの働きかけやグループの話し合いにより、児童が課題を自分のこととして捉え、自分の生活に合った具体的な改善策を考えられるようになった。
- 自分の生活に合った自己決定ができたことで、「やってみよう」という意欲が持て、実践に移せる児童が増えた。

## 課題

- 健康リーダーが発表に向けた準備をするための時間の確保
- 継続可能な健康リーダーの活動内容や方法の検討