

**自ら健康な生活をつくりだす児童の育成**  
～保健指導と児童保健委員会による関連的な指導を通して～

## 要約

児童・生徒が抱える現代的健康課題として、生活習慣の乱れが挙げられており、生涯を通じた健康な生活を送るためには、小学生の時から培われていく生活習慣が基盤である。

本校では、生活習慣の乱れに起因する主訴が4割と多く、その原因には睡眠不足による不注意や集中力低下によるけがや体調不良が考えられる。また、学年が上がるにつれて、22時までに就寝している割合が下がっている。

そこで、就寝時間の改善に焦点化し、養護教諭と学級担任による保健指導と児童主体の保健委員会活動を関連させ、それぞれの立場から働きかけることで、自ら健康な生活をつくりだす児童の育成を図る指導である。そのために、児童に、気付く・考える・行動する3段階を通して、心身の健康に関する知識・技能、自ら意思決定・行動選択する力、自己有用感・自己肯定感を身につけることができるようにしたいと考え、以下の2点の実践を中心に研究を進めることにした。

### 【実践1 保健指導】

第5学年を対象に授業前1週間睡眠チェック表に取り組みせ、自分の睡眠の実態を客観的に振り返り自分の睡眠課題に気付かせた。T・Tで実施した保健指導では、睡眠の課題解決に向けてどのような過ごし方がいいか考える時間を設定し、自分でできるよりよい十分な睡眠をとるためのめあてを立てさせ、授業後1週間睡眠チェック表に取り組みさせた。また、保健日より授業の内容や児童が決めた睡眠のめあてを記載し、家庭との連携を図り、継続的な睡眠リズム改善の意識付けを行った。

### 【実践2 児童保健委員会活動】

児童保健委員会では、全校児童へ実施した健康アンケート結果を共有し、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを発信する必要性に気付かせた。そして、課題解決のために紙人形劇をつくり保健集会で発表し、掲示物での継続的な働きかけを行い、全校児童の健康への関心を高め、行動の変容を図った。

その結果、次のような成果（○）と課題（●）が得られた。

- 保健指導と児童保健委員会活動を関連づけて学んだことを実践したり発信したりしたことで、児童が意欲的・継続的に健康な生活を送ろうとする姿がみられた。
- 保健指導と児童保健委員会で評価活動や発表の場を設定したことは、児童の自己肯定感・自己有用感を高めるうえで有効だった。
- 集団指導だけでは定着が難しい児童には、家庭と連携し個に応じた指導の充実を図っていく必要がある。

**キーワード** 関連的指導 保健指導 保健委員会活動 気付く 考える 行動する

## 1 主題設定の理由

### (1) 現代社会の要請から

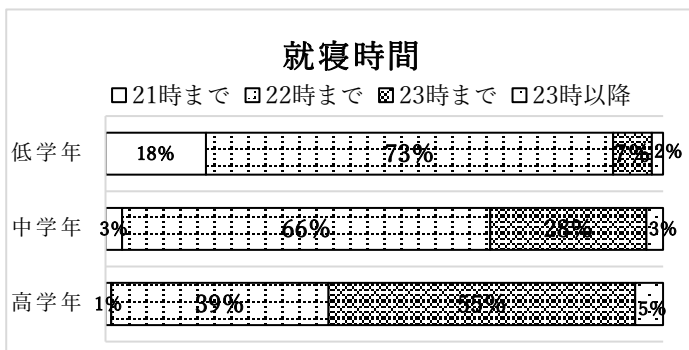
『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として(平成 29 年 3 月文部科学省)』では、現代的健康課題として「生活習慣の乱れ」が挙げられている。睡眠不足の短縮や生体リズムの変調は、日中の眠気、集中力・記憶力の低下、抑うつやイライラといった精神症状、頭痛・肩こりなどの身体症状を引き起こすことが分かっている。

『生きる力を育む小学校保健教育の手引き(平成 31 年 3 月文部科学省)』では、「小学校教育においては、低学年からの生活習慣の乱れがみられること、就学前教育あるいは義務教育としての中学校教育との円滑な接続を図る必要があることなどから、各学年の発達の段階の特徴を考慮して、身近な生活における自己の健康課題に気付き、その課題解決に向けて自ら取り組むことが大切である。」と明記されている。また、今日疾病構造が変化しており、生活習慣病やがん、心疾患ならびに精神疾患といった現代的な健康課題の解決が必要である。その一次予防として、適切な食事や運動不足の解消、ストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくりの取組が求められている。このように、生涯を通じた健康な生活を送るためには、小学校の時から培われていく生活習慣が基盤であり、養護教諭はその重要性を伝えていく役割を担っている。

### (2) 本校の実態から

本校では、1日の平均来室者は外科 20 人・内科 5 人である。問診を進めていくと、生活習慣の乱れに起因する主訴が 4 割と多く、その原因には睡眠不足による不注意や集中力低下によるけがや体調不良が考えられる。5 月に行った健康アンケートの結果【図 1】では、22 時までに就寝している児童は低学年 91%、中学年 69%、高学年 40%と学年が上がるほど低くなっている。

そこで、就寝時間の改善に焦点化し、養護教諭と学級担任による保健指導と、児童保健委員会による委員会活動を関連づけた指導を通して、自ら健康な生活をつくりだす児童の育成をすることは大変意義深い。



【図 1 5 月の健康アンケート】

## 2 主題の意味

### (1) 主題の意味

- ① 「健康」とは、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなど心や体の調子がよいことである。
- ② 「健康な生活」とは、適度な食事・運動・睡眠のバランスの取れた生活であり本研究では、学校の実態に即した「健康な生活」として睡眠の大切さについて焦点化する。
- ③ 「健康な生活をつくりだす」とは、適度な食事・運動・睡眠のバランスの取れた生活の大切さを理解し、自分の生活を客観的に振り返り、改善策を見出し実践するこ

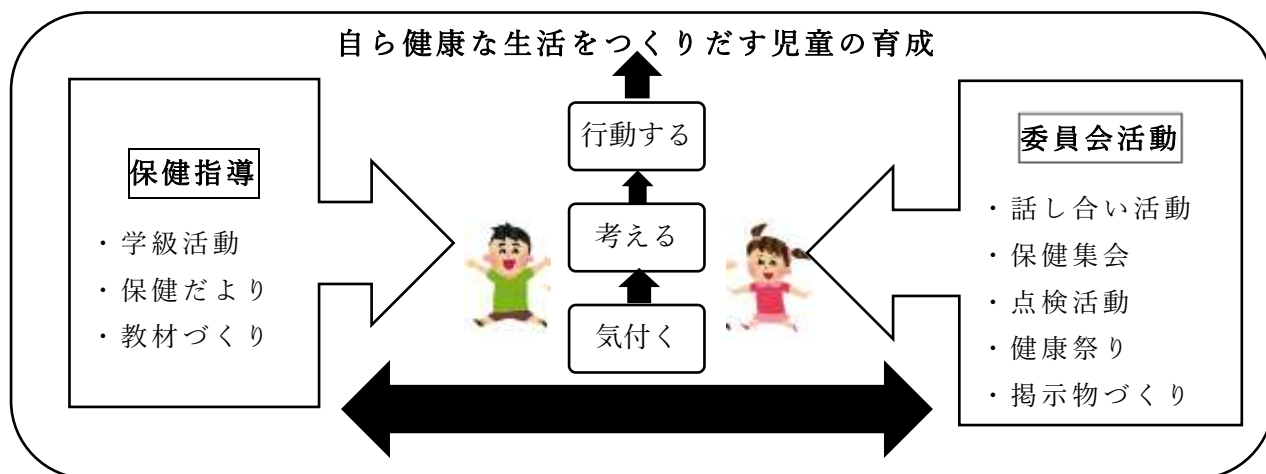
とである。

- ④ 「自ら健康な生活をつくりだす児童」とは、気持ちがい欲的であること、元気なこ  
と具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態を保てるように適  
度な食事・運動・睡眠のバランスの取れた生活の大切さを理解することである。ま  
た、自分の生活を客観的に振り返り、改善策を見いだし実践できる児童であり、次  
の3つの力を身につけた児童である。

- ア 心身の健康に関する知識・技能・・・基本的な生活習慣を形成するための必要知識  
や心身の発達について理解でき、実践できることである。
- イ 自ら意思決定・行動選択する力・・・自分の健康状態について見つめ、考え、自ら  
よりよい健康な生活のために必要な行動を選択する力である。
- ウ 自己有用感・自己肯定感・・・委員会活動の中で健康に関する発表を行うことや一  
つのことに継続的に取り組む活動を通して、達成感を味わい互いの良いところを認  
め合うことや、他者からの称賛をうけ他者の役に立っていると感じることである。

## (2) 副主題の意味

- ① 「保健指導」とは、養護教諭が中心となり、各学級担任と連携し進めていく学級活動  
や保健だより、掲示物などを通じた学級・学年・全校を対象にした保健領域の指導であ  
る。具体的には、けがの予防や生活習慣、性教育などがあるが、本研究では睡眠の大切  
さに焦点化する。
- ② 「保健委員会活動」とは、本校の委員会活動の一つであり5・6年生の児童が中心にな  
り、健康祭りや様々な点検活動、劇、実験などを行い、全校児童の健康への関心を高め、  
本校の健康に関する諸問題の解決を目指す自発的・自治的な活動である。
- ③ 「関連的指導」とは、養護教諭と学級担任による保健指導と児童主体の保健委員会活  
動で同じテーマを取り扱い、それぞれの立場から働きかけることで、自ら健康な生活をつ  
くりだす児童の育成を図る指導である。本研究では、関連的指導をする際、学習過程  
を「気付く」「考える」「行動する」の3段階で構成した指導を行う。



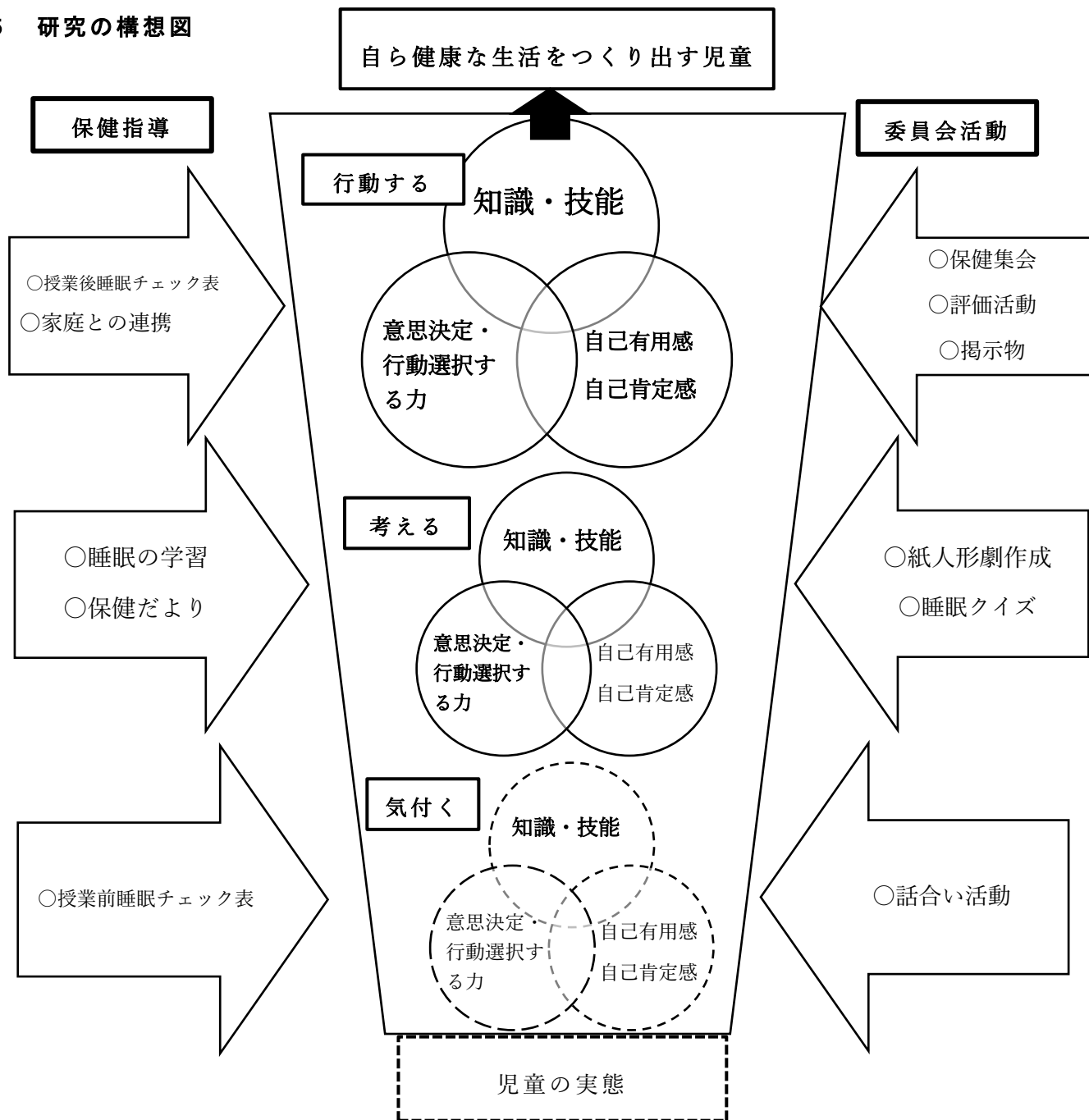
## 3 研究の目標

「自ら健康な生活をつくりだす児童」を育てるために、保健指導と児童保健委員会活  
動の関連づけた指導の有効性を明らかにする。

#### 4 研究の構想

養護教諭と学級担任による保健指導と、児童保健委員会による委員会活動を関連づけた指導を行う。

#### 5 研究の構想図



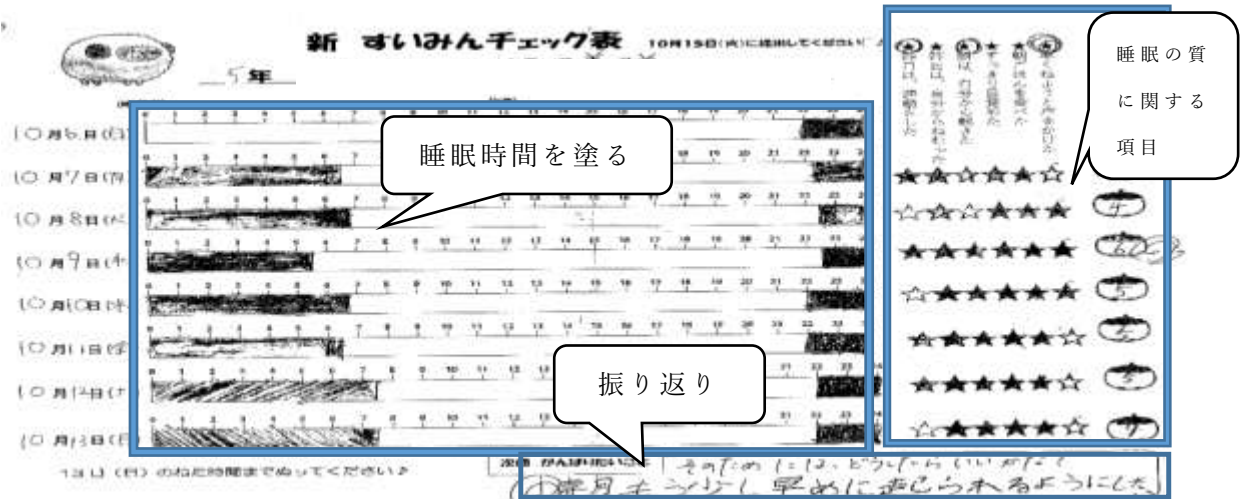
#### 6 研究計画の概要

5月	実態調査・集計・分析	10月	実践①
6月	研究主題設定	11月	実践②
7月	実践の構想審議	12月	データ分析・研究のまとめ
8月	実践の構想審議	1月	研究のまとめ
9月	実践の構想審議	2月	研究報告

## 7 研究の実際

### 実践1 第5学年 学級活動 題材名「睡眠の大切さを知って自分の生活を見直そう」(10月) ア 気付く段階

保健指導の前に、児童が自分の睡眠時間や睡眠リズムを客観的に捉えることができるように1週間睡眠チェック表に取り組むようにした【資料1】。睡眠チェック表は、寝ている時間を塗り、就寝時間と起床時間が一目でわかるように工夫をした。児童は、「寝る時間がバラバラだからもっと早く寝るようにしたい。」「休みの前の日は、遅くまで起きている。」「自分から起きていないから起きられるようにしたい。」など自分の睡眠課題に気付くことができていた。



【資料1 睡眠チェック表】

### イ 考える段階



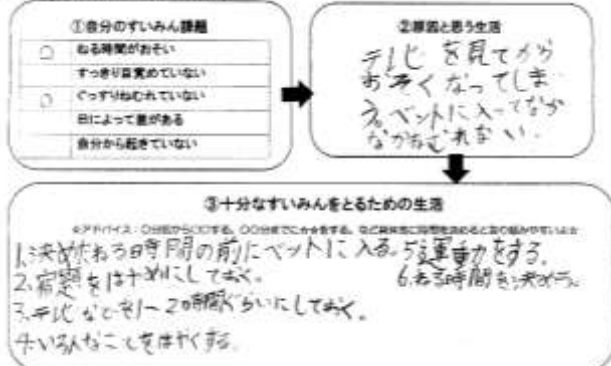
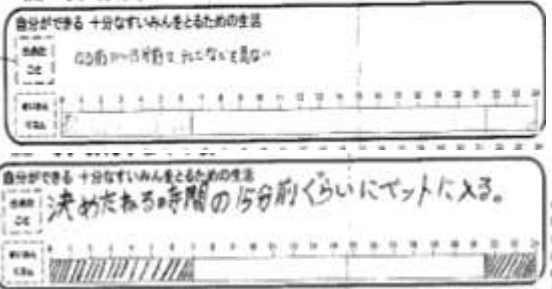
事前の睡眠チェック表の取り組みから2週間後、第5学年学級活動において学級担任とティームティーチングで睡眠の大切さについて授業を行った。

#### (1) 本時のねらい

睡眠には、脳の休養、体の休養、記憶の定着といった働きがあることを知り、自分の生活を振り返り、よりよい十分な睡眠がとれるような改善策を見つけることができる。

#### (2) 本時の授業の展開

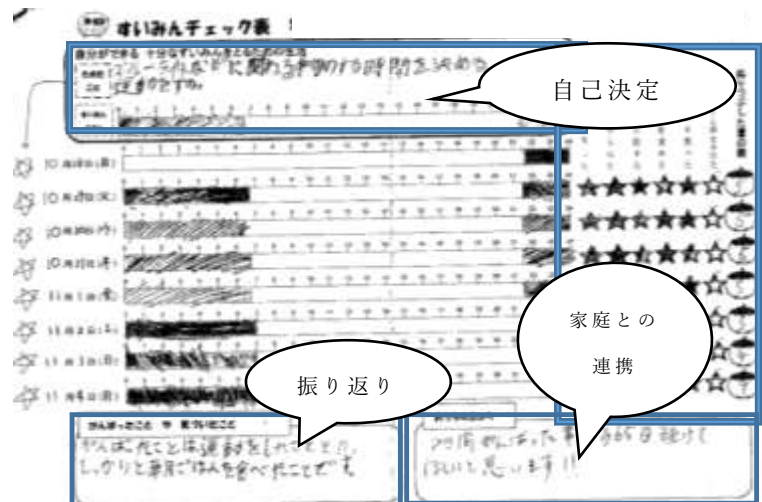
	学習活動	支援の有効性 (○成果 ●課題)
導入	<p>1 睡眠クイズをして、睡眠についての興味・関心を高める。</p> <p>・事前の睡眠チェック表を見て、自分の睡眠時間とイチロー選手の睡眠時間を比較する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>めあて すいみんの大切さを知って自分の生活を見直そう</p> </div>	<p>○ 世界睡眠ランキングを用いることで睡眠について興味・関心が高まっていた。</p> <p>○ イチロー選手の睡眠時間と自分の睡眠時間を比較することで、客観的に睡眠の実態を振り返ることができていた。</p>

	<p>2 睡眠の大切さを理解する。</p> <p>(1) 睡眠の働き</p> <p>①脳と体のつかれをとる。</p>  <p>②記憶を定着させる。【写真1 睡眠の働き】</p>	<p>○ 【写真1】にあるように、イラストを用いることで、睡眠の働きについて意欲的に学ぶことができていた。</p>
<p>展開</p>	<p>(2) 10時までに寝る時と夜更かしする時で起こる体の変化【写真1】</p> <p>※睡眠は元気に成長するためにとっても大切である。</p>  <p>【写真2 睡眠時間で起こる体の変化】</p>	<p>○ 成長ホルモンの分泌量のグラフや、就寝時間・起床時間と学力の関係に関するグラフを用いることで、科学的根拠に基づいた睡眠の大切さに気付くことができ、学びを深めることができていた。</p>
	<p>3 自分の生活を振り返り、十分な睡眠をとるためにできることを考える。</p> <p>(1) 事前に行った睡眠チェック表を見返し、自分の睡眠の課題と原因に気付く。</p> <p>(2) 課題解決に向けた十分な睡眠をとるための生活の仕方について考える。</p> <p><b>2 自分の生活をふりかえろ</b></p>  <p>【資料2 児童のワークシートの様子】</p>	<p>○ 【資料2】にあるように、児童に事前の睡眠チェック表から考えられる睡眠課題を提示したことで、自分の生活を振り返り、課題と原因を考えることができた。</p> <p>○実践につなげることができるように、教師側が「すっきり目覚めていない」「ぐっすりねむれてない」など質に関する睡眠課題を挙げたことで、児童は「寝る前にブルーライトをあびると目が覚めるよね。」「運動をすると疲れてぐっすり眠れるかな。」など十分な睡眠には、量だけでなく質も大切であることに気付き、就寝前の過ごし方に焦点を向けることができていた。</p>
<p>まとめ</p>	<p>4 実践につなげる</p> <p>自分でできること課題解決のための生活の仕方を決めて睡眠リズム表を完成させる。</p>  <p>【資料3 児童の立てためあて】</p>	<p>○ 【資料3】にあるように、自分の課題解決のめあてをそれぞれ立てることができていた。</p> <p>● 「規則正しく過ごす。」「生活リズムをよくする。」など抽象的なめあてを立てている児童もいたため、具体的なめあてを立てられるように支援する。</p>

## ウ 行動する段階

### (1) 「事後の睡眠チェック表」を活用した事後指導

学びを実践につなぐことができるように、授業直後から1週間睡眠チェック表に取り組むようにした【資料4】。児童は、設定した目標と睡眠リズムを意識して取り組むことができ、事前に行った睡眠チェック表と比較するとほとんどの児童に改善がみられていた。



【資料4 事後の睡眠チェック表】

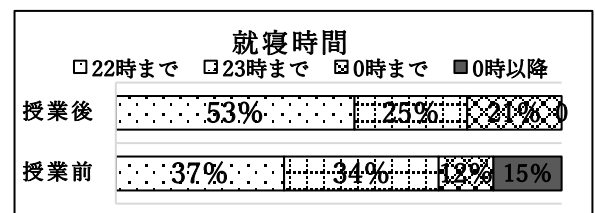
### (2) 保健だよりによる家庭への啓発

生活習慣の改善には、家庭との連携がとても大切である。そこで、授業の様子を伝えるとともに、家庭でも睡眠の大切さについて一緒に学んでもらうことをねらい学習内容を掲載した。保健だよりを通して、授業の復習をしたことで、児童からは「勉強頑張りたいからよく寝よう。」「やっぱり身長伸ばすためには、早く寝ないといけないね。」と会話を聞くことができ、学びを授業だけで終わることなく、睡眠に対する意識が継続している様子が見られた。また、睡眠チェック表への保護者からのコメントを依頼し、児童の睡眠に対する意識が持続するように、家庭との連携を図った。

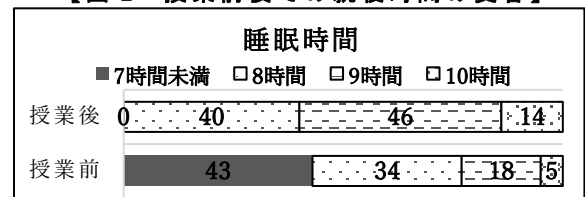
### (3) 実践事例1の考察

睡眠時間を授業の事前と事後で比較すると、就寝時間では、22時までに就寝する割合が37%から53%へ、0時以降に就寝している割合が15%であったが授業後には0%になっている【図2】。また、9時間睡眠をとっている割合が18%から46%、7時間以下の割合が43%から0%と改善がみられている【図3】。睡眠に関する知識・技能が身につけているといえる。これは、事前の睡眠チェック表を基に自分の睡眠の改善点に気づき、十分な睡眠をとるためにできることを考え、それをすぐに行動にうつす場として事後の睡眠チェック表を活用したことがとても有効であったといえる。

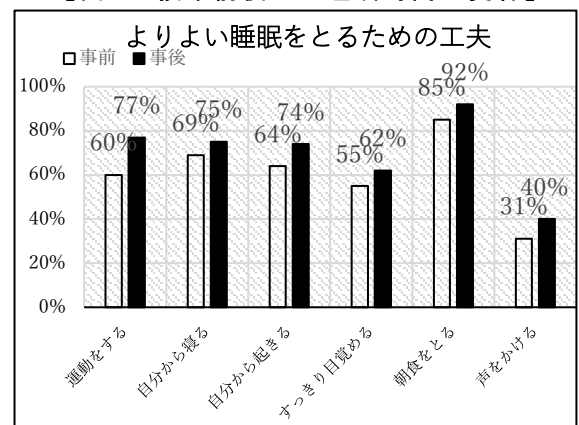
よりよい睡眠をとるための工夫を授業の事前・事後で比較すると、全項目でポイントが上がっている。睡眠の量だけではなく、睡眠の質を意識してよりよい睡眠をとることに挑戦できている。このことから、事前チェック表から考えられる睡眠課題を事前に提示し、個人で振り返る時間とグループでの話合う時間を取り入れたことで、



【図2 授業前後での就寝時間の変容】



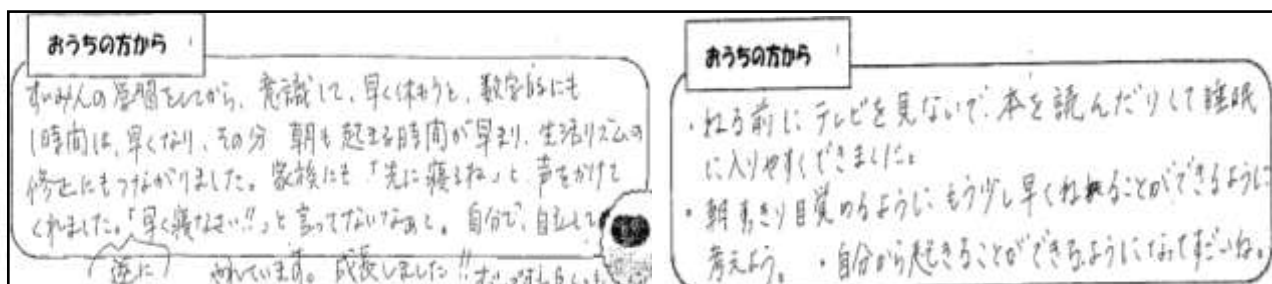
【図3 授業前後での睡眠時間の変容】



【図4 授業前後でよりよい睡眠をとるための変容】

意思・決定・行動選択する力を身につけることができたと考える【図4】。

睡眠チェック表の保護者のコメントでは、「睡眠の大切さを教えてくれて、早く寝ようと声をかけてもらいました。」「自分から早く寝ようと布団に入っていました。」など家族へも働きかけている様子や家庭での取り組みの様子も知ることができた。保護者からの称賛が児童の自己肯定感の向上につながった。これは、睡眠チェック表の活用と保健だよりを発行し家庭との連携を図ったことがとても有効であった【資料5】。



【資料5 保護者からのコメント】

## 実践2 児童保健委員会活動

### ア 気付く段階

委員会としての意欲付けを図ることをねらって、1学期最後の児童保健委員会活動の中で、5月に全校児童を対象に実施した健康アンケートの結果を共有する時間を設けた。そこで、児童は特に高学年の寝る時間が遅いことや朝ごはんの欠食率が8%であることに気付き、2学期は早寝・早起き・朝ごはんの取り組みに決めた。

### イ 考える段階

児童保健委員が楽しく主体的に取り組むことができるように、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを全校児童へどのように発信したら分かりやすく伝わるか考える時間を設定した。「絵を書くことが得意。」「人前で発表することは苦手だけど、放送ならできそう。」など児童保健委員の得意なことや個性が生きるように、紙人形劇で発表することに決めた。劇は、早寝・早起き・朝ごはんを食べた時と遅寝・遅起き・朝ごはんを食べなかった時を比較する内容にした。児童保健委員は、紙人形を動かすグループとセリフを読むグループに分かれて、ビデオで撮って見返したり、お互いに見たりして、繰り返し練習していた。セリフグループでは「もう少し大きい声で読まない聞こえないね。」「ゆっくり読もう。」紙人形を動かすグループでは、「ゆっくり動かした方がいいね。」「出す順番を変えてみよう。」とそれぞれのグループで、試行錯誤しながらお互いに協力して劇をつくりあげていた。

そして、保健集会の前に、全校児童へ睡眠について関心を向けようと、5年生の導入でつかった睡眠世界ランキングを基に、掲示物を作成した。世界ランキングの掲示物を見て、「日本って世界で一番睡眠時間少ないなんて知らなかった。」「他の国はたくさん寝ているね。」と睡眠について興味をもっている様子が見られた。

### ウ 行動する段階

#### (1) 保健集会のねらい

- ① 全校児童が早寝早起き朝ごはんの大切さを再認識し、行動変容につなげる。
- ② 児童保健委員がつくり上げた紙人形劇を全校へ発表し児童保健委員の自己有用感・自己肯定感の向上を図る。



## (2) 指導の実際

- ① 11月に保健集会を開催し、早寝・早起き・朝ごはんの大切さをテーマにした紙人形劇を全校児童の前で発表した。
- ② 児童の様子(児童の感想より)

児童保健委員が主体として健康教育を発信することで、全校児童は、興味を持ち意欲的に学ぶことができていた。児童の感想では、「保健委員さんのおかげで楽しく学ぶことができました。」「劇を見ながら、自分の生活リズムはよくなると気付くようになりました。」など自分の生活を振り返る児童の感想が多かった【資料6】。

また、児童保健委員の感想では、「自分自身も学ぶことができた。」「みんなと力を合わせてできてよかった。」「これでみんな元気に冬を過ごしてほしい。」など達成感や他者の役に立っていると感じる記述が多く見られた【資料7】。

## (3) 掲示物による児童への継続的な働きかけ

委員会では、全校児童に保健集会の内容をいつでも考えて振り返ることができる場として掲示物の工夫をした【資料8】。掲示板の前では、「この前の保健集会でやっていたものだ。」「今日は起きる時間が遅かったから元気がないのか。」など自分の生活を振り返る言動が多く見られた。

## (4) 実践事例2の考察

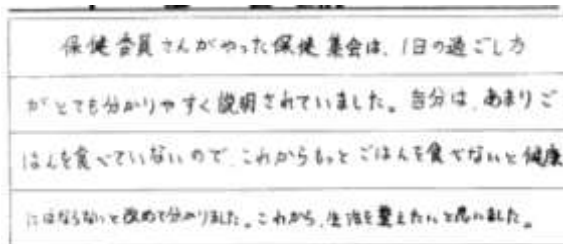
児童保健委員が主体として、健康をテーマに発信することで、全校児童は、興味を持ち意欲的に学ぶことができていた。また、児童保健委員自身が健康について学びを深め、心身の健康に関する知識・技能を身につけることができていた。そして、児童保健委員会活動で、学校の健康課題に気付き、どのような手立てをすれば全校児童に分かりやすく伝えることができるか考える場を設定したことが、児童の意思決定・行動選択につながった。また、評価活動や発表の場を設定したことで、児童保健委員の自己肯定感・自己有用感を高めることにつながった。

## 8 研究のまとめと今後の課題

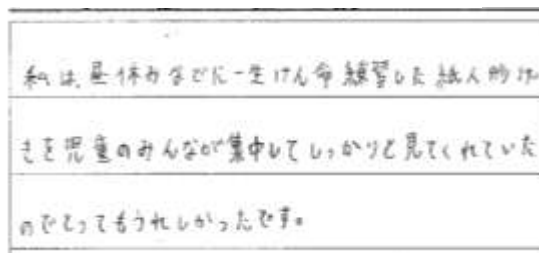
### (1) 全体考察

保健集会から2週間後に、全校児童へ健康アンケートを行った。睡眠に関しては、高学年では、22時までに就寝していた児童は、1学期には41%であったことに対して、2学期では64%に増加をしている【図5】。

このように、早く寝る児童が増えてきており、健康に関する知識・技能が身につき、意思



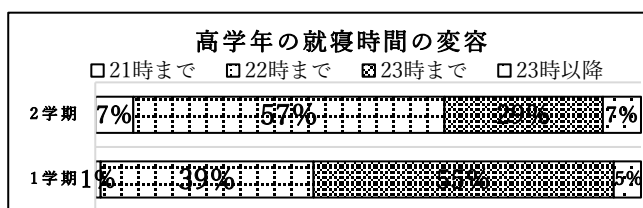
【資料6 保健集会後の児童の感想】



【資料7 保健集会後の保健委員の感想】



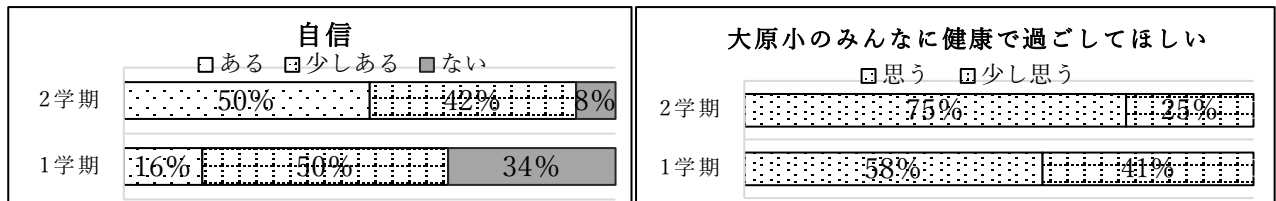
【資料8 掲示物】



【図5 高学年の就寝時間の変容】

決定・行動選択する力が身につけていると考える。

また、保健集会を終えて、児童保健委員にアンケートを実施した【図6】。1学期と保健集会を実施した2学期と比較すると「自信がある」「大原小のみんなに健康で過ごしてほしい」と答えた児童が増えている。その理由として、「みんなで保健集会など一つひとつの活動をやりきることができて、達成感があったから。」「全校児童からまた見たいと喜んでもらったから。」「掲示物をつくったらみんなが見てくれているから。」など達成感や他者の役に立っていると実感している記述が多くあった。これは、保健集会で全校児童へ発表を行ったことや掲示物など継続的に取り組む活動がとても有効であった。



【図6 児童保健委員の意識変容】

このことから児童は、保健指導での保護者からの称賛のコメントや児童保健委員会活動における評価活動、発表の場を通して、意欲的に学び達成感や他者の役に立っていると実感することができ、自己肯定感・自己有用感が向上したといえる。このように、保健指導と児童保健委員会活動において同じテーマを取り扱い、それぞれの立場から働きかけることで、児童が意欲的・継続的に学ぶことができていた。

このことから、保健指導と児童保健委員会活動の関連的指導は、自ら健康な生活をつくりだす児童の育成に有効であったと考える。

## (2) 成果と課題

- 保健指導と児童保健委員会活動を関連づけて学んだことを実践したり発信したりしたことで、児童が意欲的・継続的に健康な生活を送ろうとする姿が見られた。
- 保健指導と児童保健委員会で評価活動や発表の場を設定したことは、児童の自己肯定感・自己有用感を高めるうえで有効だった。
- 集団指導だけでは定着が難しい児童には、家庭と連携し個に応じた指導の充実を図っていく必要がある。

## 〈参考文献〉

- ・文部科学省 中央教育審議会答申『子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取り組みを進めるための方策について』（平成20年1月）
- ・日本学校保健会『学校保健の課題とその対応 - 養護教諭の職務等に関する調査結果から - 』（平成24年3月）
- ・文部科学省『小学校学習指導要領解説 特別活動編』（平成20年8月、平成29年7月）
- ・文部科学省『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～』（平成29年3月）
- ・文部科学省『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』（平成31年3月）