

「生きる力を育む」健康教育
連携・ユニバーサルデザインの視点を取り入れた生活習慣づくり

宍粟市立山崎小学校
養護教諭 山本路子

1 取組の内容・方法

- (1) 児童・生徒の生活習慣づくりについて、幼小中高の連携を軸にした取組(前任校:千種中学校)
 - ・幼小中高が連携した「早寝早起き朝ごはん運動」～地域に根ざした健康づくり～
- (2) 学ぶ楽しさを感じさせるわかりやすい授業づくりの取組(現任校:山崎小学校)
 - ・「ユニバーサルデザインの視点を取り入れた健康教育」

(1) 幼小中高が連携した「早寝・早起き・朝ごはん運動」～地域に根ざした健康づくり～

前任校は、地域総がかりの教育をめざして、コミュニティスクール推進事業を展開している。その活動の一環として、幼小中高が連携して「早寝早起き朝ごはん運動」に取り組んだ。これは、学校・家庭・地域・関係機関が連携し、生涯にわたる健康の基礎を培うことを目標に、幼小中高14年間を通して、子どもたちの生きる力の向上をめざした取組である。



①基本的な生活習慣の確立をめざして「1週間の生活しらべ」

幼小中高一斉の「生活しらべ」を年3回実施し、一貫性のある生活指導に反映させた。

②幼小中高で取り組む「目覚まし朝ごはん」

- ・「目覚まし朝ごはんレシピ」を募集し、広報誌で紹介した。
- ・朝食指導教材DVD「目覚まし朝ごはん スイッチオン」を作成し、教材を使って小中交流集会、幼稚園保護者会等で保健指導を行った。
- ・食の自立に向けて、自分でご飯を炊いて地産地消の朝ご飯作りを実施した。

③手作り教材で広がる早寝・早起きの睡眠指導

睡眠指導教材DVD「すいみん列車 スリープ9」を作成し、その教材を使って小中学校で授業を行い、睡眠の大切さを呼びかけるとともに、保護者へも睡眠の大切さを啓発し、幼児期からの早寝早起きの習慣化をめざす取組を行った。

④中学生が健康の架け橋 「交流保健出前授業」



毎年、中学生が小学校に行き、「早寝早起き朝ごはん」を啓発している。劇やクイズで交流を深めることで、子どもたちの健康への関心を高め、生活指導につなげるよい機会となっている。また、この活動がきっかけとなって、小学生が幼稚園に行って保健劇をしたり、高校生が小学生に紙芝居をするなど異校種間での健康教育の輪が広がっている。

(2) 「ユニバーサルデザインの視点を取り入れた健康教育」

現任校は、学校教育目標を「学ぶ楽しさ・共に生きる喜び・未来を拓く夢と志を持つ『ささの子』の育成」とし、ユニバーサルデザイン化プロジェクトの推進による児童個々の課題に基づく教育の充実に取り組んでいる。

また、平成26年度から28年度まで「心身の健康への適切な対応を行うための養護教諭の複数配置に関する研究校」として、健康課題解決にむけた健康教育を推進した。

<UD化の視点と手立て>

①導入・展開の工夫	・カードや板書で課題を掲示し、何を学習するのかを明確にする。 ・視覚に訴える教材(映像・具物)を提示することで関心を高める。
②発問の工夫	・発達段階にあわせたわかりやすい言葉選びをする。
③板書の工夫	・学習の流れがわかるように板書する。 ・重要な言葉は大きく、色を変える等の工夫をする。
④視覚支援の工夫	・理解を促し、興味関心を持たせるために、機器や掲示物をねらいや効果を明確にした上で使用する。

①児童とともに作りあげる健康教育

「すべての児童にとってわかりやすい授業づくり」をめざして、教材開発および教材の工夫を行うとともに、健康課題解決にむけて児童自らが考え、全校生・家庭・地域へ発信していく「児童とともに作りあげる健康教育」の取組を行った。

- ・保健室来室者は毎日約30名、多い日は50人以上である。(擦り傷・倦怠感等)
- ・就寝時刻が遅く、朝のスタートがうまくきれない児童がいる。



健康課題解決にむけて、児童自らが考え、全校生へ発信していく。

- 「どうして、山崎小学校の保健室来室者は多いのか考えよう。」
 - ・5年生が保健学習「けがの防止」で話し合い、自分たちでできるけがの手当等を学習発表会で全校生、地域に発信する。
 - ・国語の授業の中で、曜日別欠席者数、保健室来室者数のグラフを読み取り、自分たちの生活を振り返る。まとめたものは掲示し、全校生に知らせる。
- 「すいみんの大切さを知らせよう。」
 - ・健康委員会出演ムービー「すいみん列車 スリープ9」を作成し、全校集会で視聴後、「よい睡眠」について健康委員会が全校生に呼びかける。

②保健学習の取組

ア5年(単元)「けがの防止」

目標: 事故やけがは、人の「行動」と周りの「環境」が原因で起こることを理解する。

けがの種類、状況を付箋型のカードにし、操作活動を通して分類することで、どの児童も自分の考えを持つことができた。



イ全校、地域へ発信

学習発表会で、全校児童や保護者、地域に保健学習で学んだ事を発表した。

ウ他教科との関連

国語（単元）「グラフや表を用いて書こう」

保健室来室者数・欠席者数から、保健室の利用状況に目を向け考えさせる。

（授業を終えて）自分の考えを持ち発信したことで、自分の行動に責任を持ちだした児童がいた。読みとりだけでなく、保健学習で学んだことを書くことができた。

③保健指導の推進

「ワクワク保健タイム」 8：25～8：40

朝の学習タイムを利用し、養護教諭が各教室に行き、教材の工夫・言葉選び等1年～6年の発達段階に応じた保健指導を行い、健康課題解決にむけた取組を行った。

指導内容	テーマ	指導内容・教材の工夫
姿勢指導	正しい姿勢を心がけよう 「ゲー・チョキ・パーでいい姿勢」 	①背骨の役目を知ろう ②姿勢が体に与える影響について考えよう ③いい姿勢をしてみよう ★背骨Tシャツを着て説明することで子どもたちの興味関心をひき、悪い姿勢の時の内臓や背骨の様子を視覚で理解し、よい姿勢の大切さにつなげることができた。 
冬の感染症予防	インフルエンザを予防しよう 	①インフルエンザ予防を考えよう ②うがい・手洗いの大切さを知ろう ③マスクの役目を知ろう ④5つの約束を覚えよう ★インフルエンザという目にみえないウイルスを模型にすることで、予防行動の動機付けとなった。 
睡眠指導	すいみんの大切さを知ろう 「すいみん列車に乗って眠りの世界を旅しよう」 	①スリープ9の意味を考えよう ②成長ホルモンの働きを知ろう ③記憶の効果について知ろう ④よい睡眠のとり方を覚えよう ★「スリープ9（ナイン）」＝「9時に寝る」は児童にわかりやすく、生活に結びつけやすかった。視覚教材で説明することで、子どもたちは睡眠の効果を理解することができた。 
朝食指導	金メダルの朝ごはんを食べよう 	①朝食の効果を知ろう ②朝食と体温の関係を考えよう ③バランスよい朝食を食べよう ★朝食が「脳・体・おなかの目覚ましスイッチ」であることを説明し、バランスのよい朝食のとり方を知らせた。 

④視覚支援 健康ムービーを活用した健康教育

<山崎小学校元気アップ大作戦>

健康委員会・トライやる中学生出演の健康ムービーを毎年作成し、全校集会で全校生で視聴した後、健康委員会が「早寝・早起き・朝ごはん」を呼びかけた。児童が出演し、劇化することで、親しみやすくわかりやすい内容となった。また、全校生に大画面で一斉指導することで、同じ目標にむかって取り組む姿勢を養うことができた。



⑤家庭・地域への発信

指導の様子をほげんだよりや校報「山小通信」・HPに掲載し、家庭や地域に学童期の睡眠等の大切さを呼びかけた。また、学期毎に1週間の生活チェックを行い、早く寝る習慣の定着を家庭と連携して行った。29年度は、健康ムービー「山崎小学校元気アップ大作戦」を学校保健委員会で視聴し、養護教諭が「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さをPTAに呼びかけるなど、学校保健委員会の活性化につながった。

2 取組の成果

(1) 幼小中高が連携した「早寝・早起き・朝ごはん運動」～地域に根ざした健康づくり～

- 学校と家庭、地域が連携して取り組む「早寝早起き朝ごはん」運動は、幼児教育から高校教育までを含めた「千種のつながる教育」へと発展し、子どものみでなく保護者の食生活への意識を高め、健康増進に寄与することができた。それが、千種町内小中学生の朝食摂取率97.6%に表れている。
- 中学生の啓発活動は、幼小中高交流へと広がりを見せ、合同文化祭や学校保健委員会で家庭・地域に取組を発信し、協力体制が強化している。⇒ **役割期待の効果**
実践例：合同文化祭で健康ムービー上映、高校生による保健紙芝居
- 中学生の早寝・早起きの習慣については、実施率は78%と年々改善傾向にある。
実践例：生徒が主体的に「1030運動（10時30分に寝よう）」を展開

(2) ユニバーサルデザイン（UD）の視点を取り入れた健康教育

- 健康課題解決にむけた保健指導・保健学習の充実については、教材を工夫し視覚支援することで、児童の興味・関心を高め知識・理解の定着につなげることができた。
- 健康ムービーの作成が、全校生・保護者へ健康増進を啓発する取組となり、学校保健委員会の活性化へとつながった。

3 課題及び今後の取組の方向

生活習慣の確立については、「知識としてはわかっているが、行動としてはできない」といった課題がある。この課題解決のためには、継続的な指導とともに個に応じた指導が必要である。そして、学校間、家庭・地域と連携した健康教育をすすめていかななくてはならない。これからも、健康で安全な生活を送るための指導・支援のあり方や連携についての研究をすすめていきたい。

今後、子どもたちが自立した一人の人間として生きていけることをめざして、子どもと向き合い、一緒に考え、教職員や保護者と連携・協働し、子ども自身が主体的に行動、習慣化できることを願って健康教育の実践を積み重ねていきたい。