

自らの心身の健康に関心を持ち、よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童の育成

保健学習と関連づけた「けんこう生活チェックカード」を活用して

志免町立志免中央小学校  
養護教諭 栗原 みなみ

こんな手立てによって…

児童の生活習慣の課題を捉える「けんこう生活チェックカード」をもとに意識づけを行い、保健学習での知識の定着を図り、生活習慣の改善を図る。

こんな成果があった！

授業後のチェックカードでは全項目が満点であった児童が約2割から約5割に増えるなど、よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童を育てることができた。

### 1 考えた

毎日を健康に過ごすためには生活習慣が基盤となる。日常の中で起こりうる健康課題やストレスに適切に対処するためには基本的な生活習慣が確立しており、心身の健康が保持増進されていることも関係している。しかし、ゲーム機やスマートフォン等の情報機器の普及を一原因として、児童の生活習慣は乱れてきている。保健室に来室する児童においても体調不良の背景には「睡眠不足」や「朝食欠食」等の生活習慣の乱れがあることが多くある。

そこで、児童自身が自らの心身の状態に関心を持ち、生活習慣の確立に向けて行動することができるよう、まずは自らの生活を振り返ることで課題を明確にし、健康に過ごすための生活習慣について意識づけを行うことで、自らの課題解決に向けて自ら考え行動し、よりよい生活習慣に向けて行動を継続していくことができるようにしたいと考えた。

### 2 やって見た

5日間の生活チェックに取り組みせ、自分の現在の生活の仕方を振り返らせて課題に気づかせることで、課題解決のためによりよい生活をしようという意識につなげたいと考えた。また T・Tとして保健学習に参画し、養護教諭の専門的知識を生かした学習指導を行うことで行動の変容を図った。さらには児童へは掲示物での啓発を行い、家庭へは保健日より啓発を行うことにより連携を図る等、継続的な生活リズム改善の意識づけを図った。

### 3 成果があった！

自分の現在の生活状況を振り返る「けんこう生活チェックカード」や健康に過ごすためには食事、運動、休養及び睡眠の3要素をバランスよくとることが大切であるということを視覚的に表す等の手立てをとり入れた保健学習を行ったところ、チェックカードにおいて全ての項目が満点であった児童は事前と事後では3倍に増えた。つまり、自らの健康に関心を持ち、よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童を育てることができたといえる。

<目次> 学校教育部門作品

自らの心身の健康に関心を持ち、よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童の育成

保健学習と関連づけた「けんこう生活チェックカード」を活用して

1	主題設定の理由	3
	(1) 現代社会の状況から	3
	(2) 本校の実態から	3
2	主題の意味	4
	(1) 自らの心身の健康に関心をもつとは	4
	(2) よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童とは	4
	(3) けんこう生活チェックカードとは	4
3	研究の目標	5
4	研究の仮説	5
5	研究の構想	5
	(1) 3つの段階	5
	(2) 「けんこう生活チェックカード」を使った課題の明確化	6
	(3) 養護教諭の専門性を生かした保健学習	6
	(4) 保健だよりによる家庭への啓発や掲示物による児童への継続的な働きかけ	7
	(5) 研究構想図	7
6	研究の実際	8
	(1) 「知る」段階	8
	(2) 「たくわえる」段階	10
	(3) 「やってみる」段階	16
	(4) 保健だよりによる家庭への啓発や掲示物による児童への継続的な働きかけ	17
7	成果と課題	18
	(1) 研究の成果	18
	(2) 研究の課題	24
	<参考文献>	25

自らの心身の健康に関心を持ち、よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童の育成

保健学習と関連づけた「けんこう生活チェックカード」を活用して

志免町立志免中央小学校  
養護教諭 栗原 みなみ

## 1 主題設定の理由

### (1) 現代社会の状況から

『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、現代的健康課題の一つとして「生活習慣の乱れ」を例として挙げている。また、「児童生徒が生涯にわたって健康な生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けるとともに、日常的に起こる健康課題やストレスに適切に対処できる力など、自らの心身の健康の保持増進を図るために必要な知識・技能を身に付けることが必要である。」と記されており、心身の保持増進のためには生活習慣が基盤となり、養護教諭はその重要性を教えていく役割を担っている。

現在の児童の生活習慣について、学研教育総合研究所が小学生を対象に行った調査項目「夜22時までに就寝する子どもの数」は2010年で88.8%、2013年で71.9%、2016年で67.9%と減少傾向にあり、夜型傾向の児童が増加している。

また、朝食についてはほとんどの児童が朝食を食べると回答したが、全学年において朝食を食べないという児童が約5%前後存在した。23時30分以降に寝る児童と朝食を食べない児童のグループが重複していることも分かっている。

さらに、現代的健康課題として、小児生活習慣病があげられる。かつては成人に多いとされてきた生活習慣病であるが、現代は児童においても問題となっている。生活習慣病は生活習慣と密接な関係があり、よい生活習慣を学び、実践・継続していくことは、将来の自分の姿を想像し、自らの健康を保持増進するという意味でも、大変意義深いものであると考える。

### (2) 本校の実態から

昨年度の保健室来室において不定愁訴を理由として来室した児童に対して問診を進めると、睡眠不足や朝食欠食が原因となっていることが分かった。数値にすると約4割が睡眠不足や朝食欠食等の生活習慣の乱れによるものであった。また、昨年度の夏休み及び冬休みに、高学年を対象に実施した『生活チェックカレンダー』の早寝早起きの項目において、満点の1/2の点数に満たなかった児童は夏休みでは全体の約3割、冬休みでは全体の約5割いた。

これらのことから基本的な生活習慣が身につけていない児童が多くいることが分かる。これは規則正しい生活をするのが毎日を健康に過ごすことにつながっているということを十分に理解できていない児童が多くいるためと考える。そこで、健康な生活をすることの重要性を伝え、よりよい生活に向けて自ら積極的に実践していく力を育むことが必要であると考えた。

## 2 主題の意味

### (1) 自らの心身の健康に関心をもつとは

自らの心身の健康に関心をもつとは、健康とは何かを知り、自分が健康であるかを振り返り、健康な生活を送るためにはどうすればよいのかを考え、改善しようとする意欲をもつことができることである。

児童にとって当たり前と考えてしまいがちな健康な生活について学習することで、今までの自分の生活を振り返り、毎日を健康に過ごすためにはどうすればよいのかを考えて改善しようとする意欲をもつことができるようにしたい。

### (2) よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童とは

よりよい生活習慣に向けて実践することのできる児童とは、自らの健康に関する課題を自覚し、その解決に向けて早寝早起きをすることや朝ご飯を毎日食べること、適度な運動をすること等と健康を結びつけ、考えたことを実践することのできる児童のことである。

健康な生活を送るために意欲をもって自らの生活を改善し、よい生活習慣を継続していくことのできる実践力を備えた児童を育てていきたい。

### (3) けんこう生活チェックカードとは

「けんこう生活チェックカード」とは、食事、運動、休養及び睡眠の基本的生活習慣の3要素について5日間チェックをして自身の生活を点数化し、見える化するカードである。

資料1に示すように、本カードを使用することによって児童が現在の自身の生活習慣について振り返る機会とし、自身の健康に関する課題を明らかにさせることができる。明らかになった課題から次の目標を自己決定する場面を設定させる。また、自分にはどの項目に課題があるのかを視覚的に捉え、判断することができるようにするとともに、健康な生活には食事、運動、休養及び睡眠の3要素のバランスのとれた生活が大切ということを理解させるために、点数に応じてレーダーチャートをつくらせ、自身の生活を見える化させる。

【資料1 「けんこう生活チェックカード」①】

【資料2 「けんこう生活チェックカード」②】

本研究では、児童の意識の変化や行動の変容を比較するため、保健学習実施前と実施後の2回「けんこう生活チェックカード」に取り組ませる。2回目の「けんこう生活チェックカード」では、資料2のように、行動の変容を児童自身が判断できるよう、1回目のチェックカードと比較

して自身が頑張ったことを書く欄や、保護者からの一言の欄を設ける。保護者からの一言をもらうことで家庭との連携も図れ、児童のやる気につながると期待できる。また、児童の普段の生活行動に対する保護者の意識づけの啓発に効果的である。さらに、本チェックカードでは、課題に着目して改善を図るだけでなく、自身のできているところやよいところにも気付き、その行動を維持して生活しようとするための意欲向上もねらうものである。

### 3 研究の目標

自らの生活を振り返り、課題改善を図る活動を通して、心身の健康に関心を持ち、よりよい生活に向けて自ら考え、実践していく力を備えた児童を育てる保健教育の在り方を究明する。

### 4 研究の仮説

自らの生活習慣を振り返らせる保健学習と関連づけた「けんこう生活チェックカード」を活用して、自身の課題を明確化させ、取り組ませる活動を仕組めば、よりよい生活習慣に向けて健康な生活を実践することのできる児童を育成することができるであろう。

### 5 研究の構想

#### (1) 3つの段階

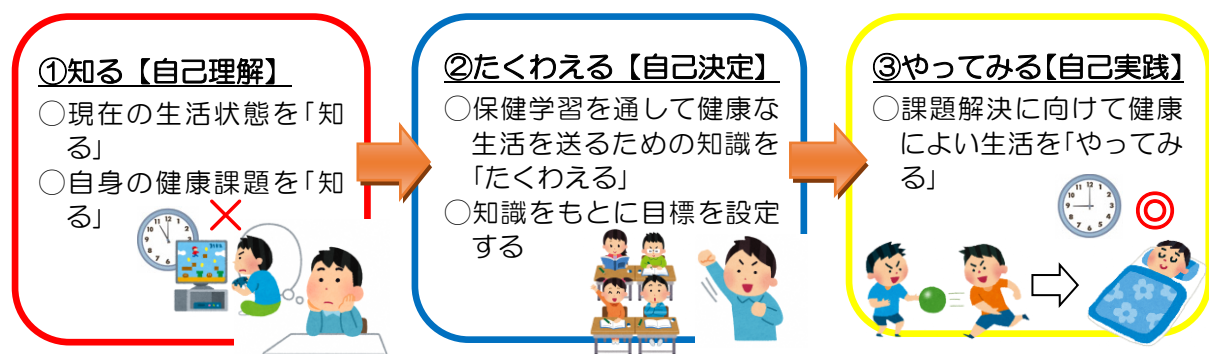
今回の学習は保健学習と朝の会を関連づけた学習である。その際、「知る」「たくわえる」「やってみる」といった3つの段階で学習を進めていく。

「知る」段階とは、「けんこう生活チェック」に取り組み、現在のありのままの生活状態を「知る」、自らの生活における健康課題を「知る」段階である。つまりこの段階は自らを振り返り自分のことを知る『自己理解』の場である。

「たくわえる」段階とは、健康に過ごすための生活の仕方や食事、運動、休養及び睡眠の3要素のバランスの大切さ等、健康な生活を送るための知識を「たくわえる」段階である。また、学習したことをもとに自らの課題解決に向けた目標を設定する場を設ける。つまりこの段階は正しい知識を学習し、たくわえた知識をもとに次の目標を設定する『自己決定』の場である。

「やってみる」段階とは、課題解決に向けて自らの目標を達成するために再度「けんこう生活チェック」に取り組み、健康によい生活を「やってみる」段階である。児童自らが自身の課題に即した目標で自分なりに解決に向けて取り組む。つまりこの段階は児童自らが健康によい生活をするために考え、取り組んでいく『自己実践』の場である。

以上のような3つの段階で本学習を進めていく。



【資料3 3つの段階 略図】

なお、3つの段階における具体的な手立ては以下の通りである。

学習段階		具体的な手立て	
自己理解	知る	前時 (保健学習)	<b>健康な状態について理解させ、健康と生活の仕方や身の回りの環境とのつながりに気づかせながら健康の大切さを実感させる</b> ・健康であるためにすることを掲示し、「身の回りのかんきょう」と「1日の生活の仕方」に分類させる。
		朝の会	<b>自分のありのままの生活を捉える「けんこう生活チェックカード①」の実施</b> ・点数化することでどの項目に課題があるのかを視覚的に捉え、判断し、自分のありのままの生活状況を捉えさせる。 ・生活リズムバランス(レーダーチャート)を作成させることで、健康な生活には食事、運動、休養及び睡眠の3要素のバランスが大切であることを理解させる。
自己決定	たくわえる	本時 (保健学習)	<b>毎日を健康に過ごすには、どんな生活の仕方がよいのかを考えさせ、食事、運動、休養及び睡眠の3要素のバランスが大事であることを理解させる</b> ・教科書に出てくる対照的な生活の2人に吹き出しをつけ、2人の生活を比較することで元気な理由を自分なりの言葉で考えさせる。 ・「けんこう生活チェックカード」を見直すことで自分の生活を振り返らせる。 ・食事、運動、休養及び睡眠の3要素のバランスを円の大きさを視覚的に捉えさせる。 ・学習したことをもとに、これから頑張りたいことを自己決定させる。
自己実践	やってみる	朝の会	<b>自分の決めた目標に向けて行動変容を図る「けんこう生活チェックカード②」の実施</b> ・自らの課題を解決するための行動変容を図らせる。

【資料4 3つの段階における具体的な手立て】

## (2) 「けんこう生活チェックカード」を使った課題の明確化

児童自身に平日5日間の生活をチェックさせ点数化することで児童自身が課題に気付くことができ、改善に向けて明確な目標をもって取り組むことができると考えた。また、授業においても展開の中で自身の生活を振り返らせ、健康な生活と照らし合わせることで自分のこととして捉えやすくなり、課題解決に向けて積極的に取り組むことができると考えた。

さらに、授業において課題解決に向けた目標設定をさせ、授業後に再度チェックカードに取り組みせることで事前と事後の児童の行動変容を見ることができると考えた。

## (3) 養護教諭の専門性を生かした保健学習

初めて保健学習と出会う3年生に対して養護教諭としての専門的な知識を生かした保健学習を行うことで保健学習に対する関心・意欲をよリモたせるとともに、保健室来室状況から見える児童の健康状態についてを学習の中に取り入れることによって自分自身のこととして捉えさせることができると考えた。

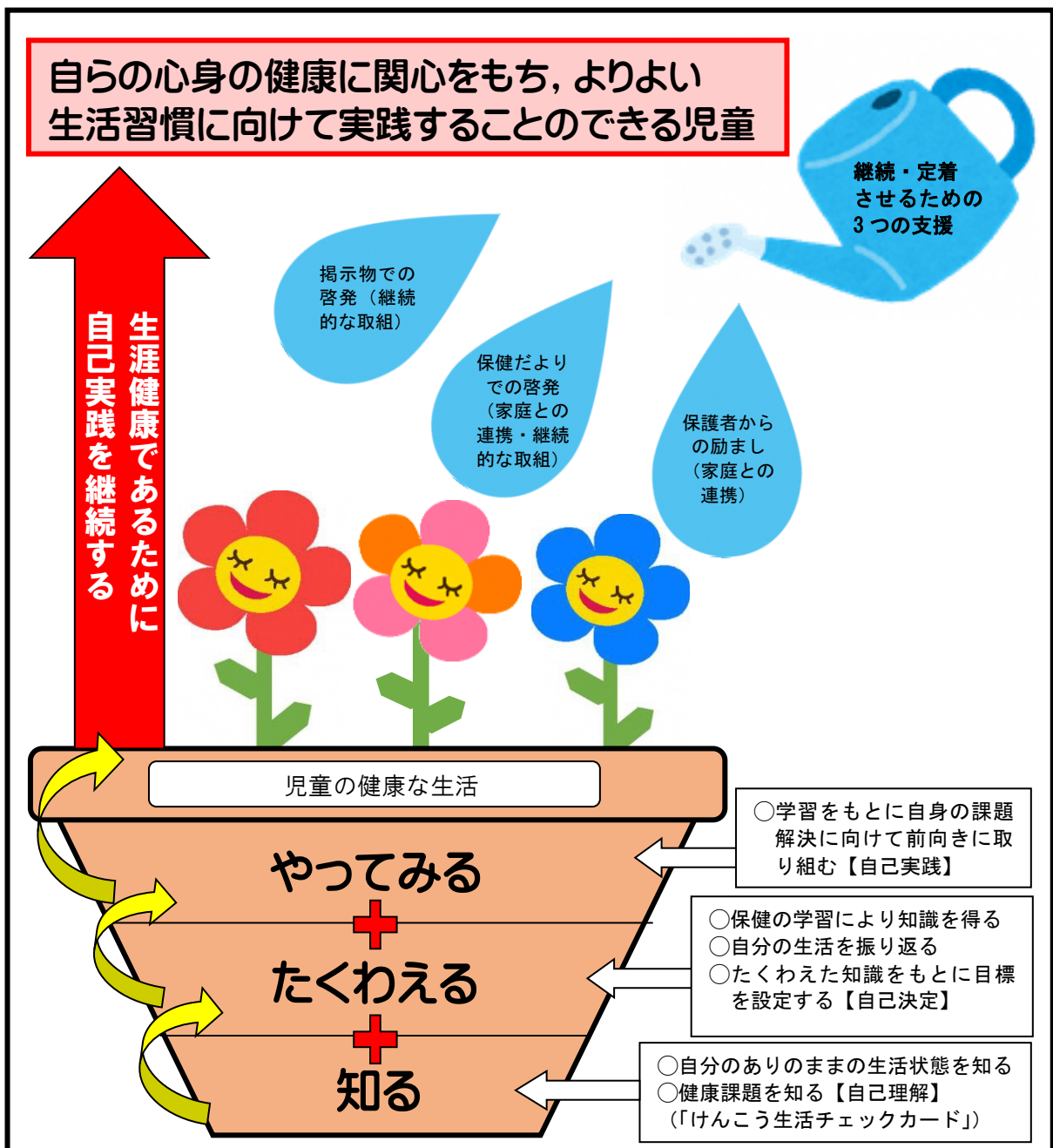
今回は3年生の保健学習「けんこうな生活」において養護教諭がT・Tとして授業に参画する。前時の学習にも参画し、健康な状態についてや健康を保持増進するための視点等を学習する。また、本時では毎日健康に過ごすために大切なポイントを「けんこう生活チェックカード」と関連づけて学習を進めていく。

#### (4) 保健だよりによる家庭への啓発や掲示物による児童への継続的な働きかけ

生活習慣については家庭の協力が必要不可欠となる。家庭でもよい生活習慣について会話をし、児童とともに取り組んでもらえるように、よい生活習慣を送ることの大切さについての啓発を行い、家庭への働きかけを行っていく。このことにより学校と家庭の両面からの支援をすることができると考えた。

児童へは、その場だけの取組になってしまわないように、また、授業実践を行う3年生以外の児童にも健康について考えさせ、よりよい生活習慣を送ることができるきっかけとなるように、掲示物を利用し、継続的な啓発を続けていくことで児童の関心・意欲の低下を防ぎ、意欲的に取り組むような支援ができるのではないかと考えた。

#### (5) 研究構想図



## 6 研究の実際

本研究は以下の3つの段階に従って実践を行っていく。

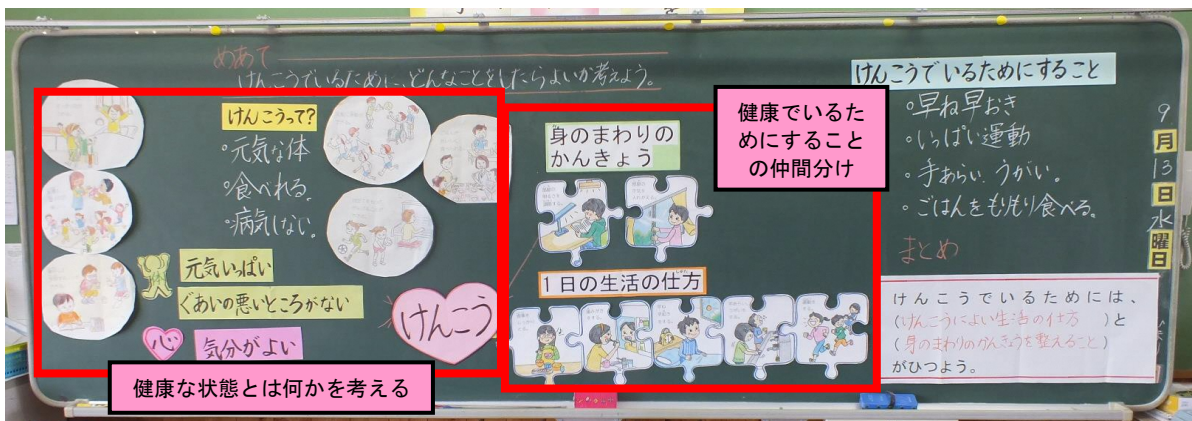
段階	時間		学習活動
知る	前時	けんこうというたからもの	健康とは何かを知り、健康によい生活をするために大切なことを考える。
	朝の会	「けんこう生活チェックカード」の説明、実施	けんこう生活チェックカードの説明を行う。5日間実践する。
たくわえる	本時	けんこうによい1日の生活	毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切であることについて考える。
やってみる	朝の会	振り返り、評価	けんこう生活チェックカードの振り返り、評価を行う。

### (1)「知る」段階

段階	時間		学習活動
知る	前時	けんこうというたからもの	健康とは何かを知り、健康によい生活をするために大切なことを考える。
	朝の会	「けんこう生活チェックカード」の説明、実施	けんこう生活チェックカードの説明を行う。5日間実践する。
たくわえる	本時	けんこうによい1日の生活	毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切であることについて考える。
やってみる	朝の会	振り返り、評価	けんこう生活チェックカードの振り返り、評価を行う。

#### ①授業実践（前時）：健康とは何かを知り、健康によい生活をするために大切なことを考える

- 健康とはどのような状態のことをいうのかを理解させる
- 健康な状態には、1日の生活の仕方や身の回りの環境等が関わっていることを理解させ、健康の大切さに気付かせる

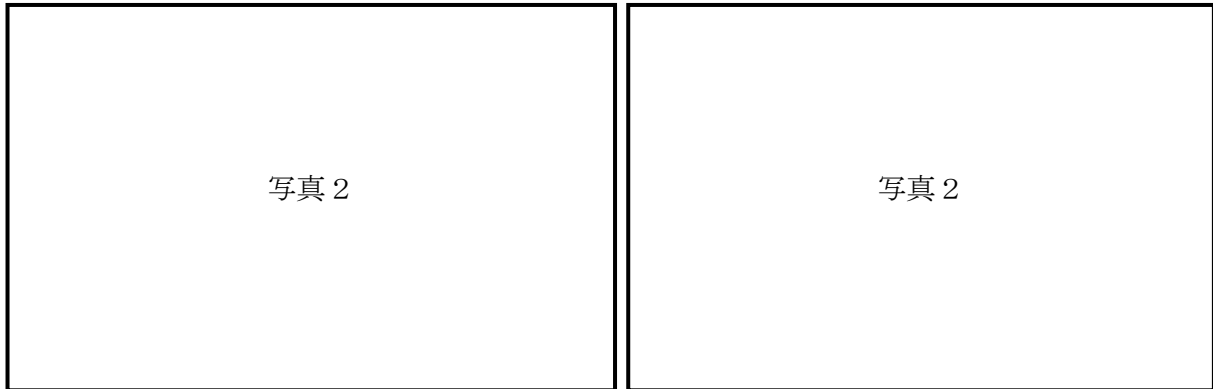


【写真1 「けんこうというたからもの」(前時) 板書】

ここでは、これから6年生まで保健の授業において「健康」について学習するにあたって、保健学習と初めて出会った3年生に対して「健康」とはどのような状態であるかを理解させる。具体的な生活場面におけるイメージをもたせることができるように家や学校等での普段の様子や自分の



経験と関連させながら考えられるようにする。そのために①健康とはどのような状態のことをいうのかを児童自身の生活を振り返らせること②健康でいるためにすることを掲示し、児童にそれが『身の回りのかんきょう』なのか『1日の生活の仕方』なのかを考えて仲間分けすることの2つの具体的な手立てをうった。

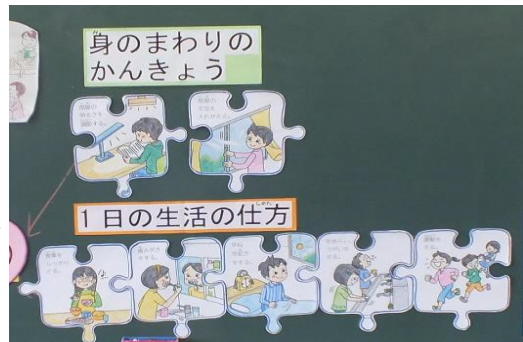


【写真2 健康とはどのような状態かを考え、発表する児童】

【考察:前時について】

児童は日常の自分たちの姿を思い浮かべながら自分が元気なときはどのようなときかを考え健康とはどんな状態のことをいうのか、健康を保持増進するための方法等について活発に発言することができていた。その中には、「食べられること」という発言もあり、食事が健康のために大切であるということが理解できている児童もいることが分かった(写真2)。

また、健康でいるためにすることの仲間分けでは、多くの児童が手を挙げ、仲間分けをすることができた。しかし「手洗い・うがいをする」と『身の回りのかんきょう』と答えた児童も数名おり、1日の生活と結びつけて考えることが難しい様子もあった。その際には「学校で給食を食べる前に手洗いをしないかな?」「学



【写真3 健康でいるためにすることの仲間分け】  
校からおうちに帰っておやつを食べる前に手洗いやうがいをしないかな?」等児童の1日の生活の流れに沿って振り返らせながら考えられるように発問を工夫した。すると児童からは「そうか! やっています!」といったような発言が得られ、手洗い・うがいは『1日の生活の仕方』の中に入ることを理解することができたようであった(写真3)。

本時の学習に入る前に健康のために自分が進んでできることについて学習させることで「自分も健康でいたい」と健康の大切さを学ぶことができたのではないかと考える。

②本校3年児童の健康課題の明確化

資料5は9月4日～8日に実施した「けんこう生活チェックカード」より児童の実態である。

けさ、7時までで起きた	きのう、夜9時まででねた	けさ、朝ご飯を食べた	きのう、外で体を動かした
約7割 (26/39人)	約3割 (12/39人)	約9割 (34/39人)	約5割 (20/39人)

【資料5 各項目において満点であった児童の割合】

「きのう、夜9時までになた」という睡眠に関する項目では、他の3項目よりも突出して満点の児童が少なく、クラスのわずか約3割の児童しか毎日夜9時までには就寝することができていない。また、「きのう、夜9時までになた」の項目が0点であった児童が39人中7人いた。以上のことから、児童にとって「睡眠」が最大の課題であると分かった。

また、児童の「けんこう生活チェックカード」の点数を見ると、満点の項目がある一方、0点の項目があったり、極端に点数が低い項目があったりという現状が明らかになった。

5日間のチェックを終え、児童からは「朝ご飯は毎日食べているけれど、その他はできていない。」「早寝が全くできていない。」といった声が聞かれ、児童一人ひとりが自身の健康に関する課題を見つけ、知ることができていた。

このことより児童は「健康のためには食事、運動、休養及び睡眠の3つをどれもバランスよくとることが大切である」ということを分かっておらず、また、実践できていないという課題があることも分かった。まずは、健康な生活をするためには食事、運動、休養及び睡眠の3つが大切であること、そして、これらをバランスよく毎日続けることが大切であること等を児童に理解させ、実行させる必要があると考えた。

## (2) 「たくわえる」段階

段階	時間		学習活動
知る	前時	けんこうというたからもの	健康とは何かを知り、健康によい生活をするために大切なことを考える。
	朝の会	「けんこう生活チェックカード」の説明、実施	けんこう生活チェックカードの説明を行う。5日間実践する。
たくわえる	本時	けんこうによい1日の生活	毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切であることについて考える。
やってみる	朝の会	振り返り、評価	けんこう生活チェックカードの振り返り、評価を行う。

### ○授業実践（本時）：毎日元気に生活をするためにはどんな生活の仕方がよいかを考える

前時で健康とは元気いっぱい、気分がよい、具合の悪いところがない等、心や体の調子がよい状態であることを理解させることができた。また、健康な状態は1日の生活の仕方と身の回りの環境などが関係していることも学んでいる。

本時では、毎日を健康に過ごすには、どのような生活の仕方がよいかを2人の登場人物の1日を比べることや事前に実施したチェックカードを基に学習する。

学習指導要領においては、「健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活リズムに合わせて、食事、運動、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにすることや自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方を実践する意欲をもてるようにすること」をねらいとしている。このことをもとに、本時の主眼を「毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることが分かる」と設定した。

## I 「けんこう生活チェックカード」の実施



本時の準備段階として、児童に自身の生活習慣上の課題に関心をもたせ、主体的に保健学習に臨むことができるようにするために、1週間の生活チェックを実施した。その結果と明確になったクラス全体の課題は資料5で記したとおりである。けんこう生活チェックを実施したことにより、児童がいつも通りに過ごしている日常を改めて振り返る機会をつくり、再度自分の生活を見直すきっかけとなり、本時の学習に向けての意欲向上につながったと考える。

## II 「けんこうな生活」授業実践



【写真4 「けんこうによい1日の生活(本時)」 板書】

段階	学習活動と内容	具体的な手立て
導入	<p>1 本時のめあてをつかむ。(T1)</p> <p>(1) 前時の学習を振り返り、健康には1日の生活の仕方と身の回りの環境が関係していることを思い出す。(T1)</p> <p>(2) 体調不良の児童の事例を聞き、様々な原因を考える。(T1)</p> <p>○自分にも同じような経験がないか振り返ること</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff;">自分のこととして捉える工夫</p>	<p>○前時の振り返りを行うことで本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>○自分の経験と照らし合わせて考えることで、身近なこととして捉える。</p>
展開	<p>めあて</p> <p>元気いっぱいの中央っ子になるためには、どんな生活の仕方がよいか考えよう。</p> <p>2 健康に過ごすために必要なことは何かを考える。</p> <p>(1) あやかさんとたくみさんの生活の仕方の絵を比較して、あやかさんが元気な理由を考えて記入し、発表する。(T2)</p>	<p>○教科書の挿絵に吹き出しをつけて、子どもたちの考えるヒントとなるようにする。</p>

／ 終 末	<p>(2) 「けんこう生活チェックカード」を見て、自分の生活を振り返る。(T2)</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">自分のこととして捉える工夫</p>	<p>○カードに食事、運動、休養・すいみんの言葉を入れておき、振り返りやすいようにしておく。</p>
	<p>(3) 健康に過ごすためには、食事と運動と休養及び睡眠のバランスのとれた生活が大切であることを理解する。(T2)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>視覚的手段</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<p>○どれか1つが足りないときにどうなるかを考え、実感をもたせて考えられるようにする。</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">自分のこととして捉える工夫</p>
	<p>3 自分の生活を振り返ってこれからの目標をたてる。</p> <p>(1) 毎日を健康に過ごすために、これから頑張りたいことや続けたいことをカードに記入する。(T1)</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">自分のこととして捉える工夫</p> <p>(2) 本時のまとめを考える。(T1)</p> <p>○健康に過ごすには、どんな生活の仕方がよいか、本時を振り返りまとめる。</p>	<p>○学習を通して、気付いたことを中心に本時の学習を振り返る。</p>
	<p><b>まとめ</b> 元気いっばいの中央っ子になるためには、食事、運動、休養・すいみんのバランスのとれた生活を毎日つづけることが大事。</p>	

### < 導入の段階でのねらい >

前時の学習を振り返ったり、体調不良児の原因を考えたりすることで、生活の仕方が健康に関係あることに気付き、本時のめあてづくりをすることができる。

まず、前時の学習内容に触れ、健康とはどんな状態のことをいうのかを振り返らせる。

次に、体調不良児（頭痛・腹痛・きつい）のイラストを見せ、体調不良の原因は何かを考えさせ、生活の仕方が体調不良の原因となることもあるということを知らせた。そして「体調不良にならず、毎日元気いっばいであるためにはどのような生活の仕方がよいでしょう。」という問いかけから本時のめあて「元気いっばいの中央っ子になるためにはどのような生活の仕方がよいか考えよう。」を立てさせた。

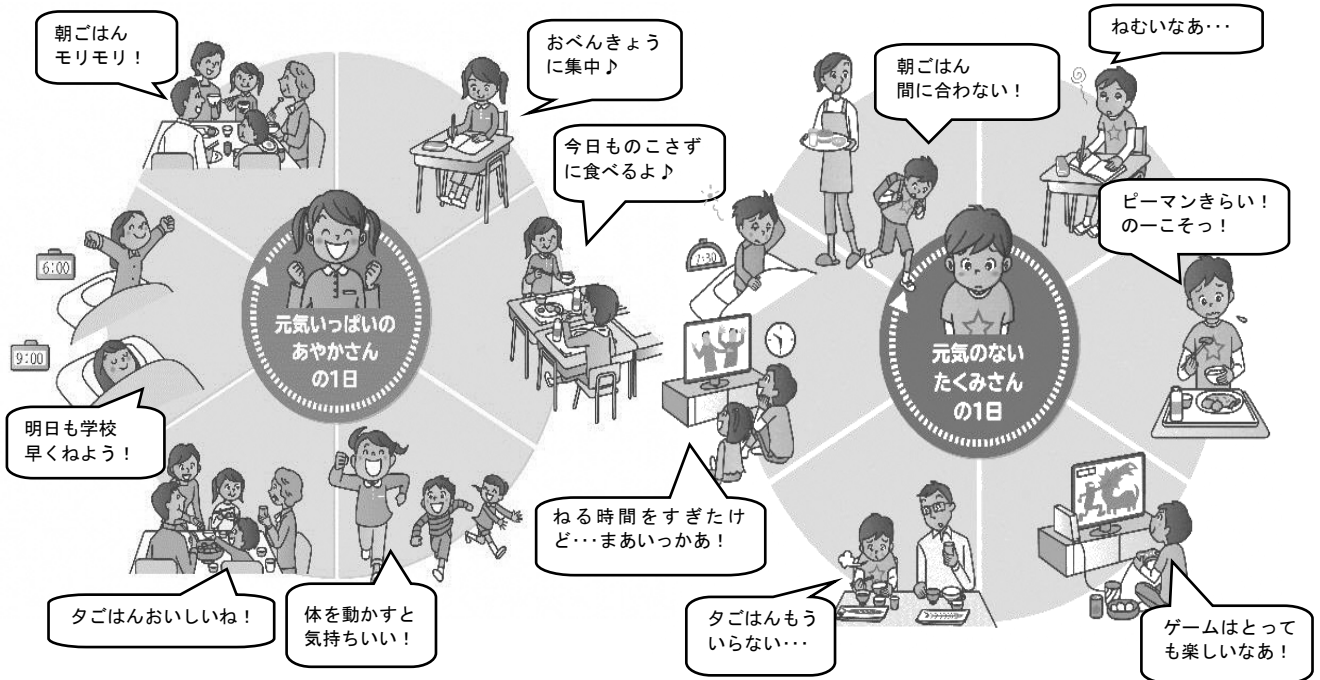
### < 展開の段階でのねらい >

毎日を健康に過ごすためには、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることが分かる。

#### ア あやかさんとたくみさんの生活の仕方を比較し、元気の秘密を見つけさせる

教科書のあやかさんとたくみさんの生活の仕方を比較し、あやかさんがどうして1日中元気い

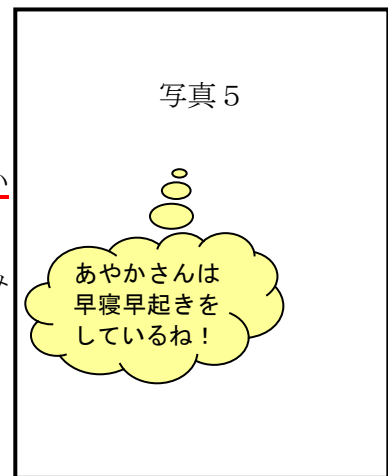
っばいでいられるのか、その元気の秘密を見つけさせた。その際、資料6のようにイラストに吹き出しをつけることで2人の発言をもとに、自分の言葉で秘密を発表できるようにした。そして児童のつけた秘密を「食事」「運動」「休養及び睡眠」の3つに分け、本時ではこの3つの仲間に分けて考えるということにつなげた。



【資料6 あやかさんとたくみさんの挿絵】

【考察1：元気の秘密を見つけさせる場面】

ここでは、児童のワークプリントの記述からそれぞれが元気であるための秘密を見つけることができたのではないかと考えた。児童のワークプリントには「好ききらいをせずにごはんを食べている。」「たくみさんはゲームをしているけれどあやかさんは体を動かして遊んでいる。」等といった記述があり、あやかさんとたくみさんの2人の生活を比べることや吹き出しから考え、自分の言葉で表現することができていた。教科書の文言をそのまま使うのではなく、吹き出しにして提示する工夫を行ったため、児童は自分の言葉で2人の生活の違いを表現することができたのではないかと考える（写真5）。



【写真5 元気の秘密を考える児童】

イ 「けんこう生活チェックカード」を振り返り、自分のこととして捉えさせる

教科書の登場人物の元気の秘密を探ただけでは児童は他人ごととして終わってしまい、自分自身に関することとして課題意識をもたせることができないのではないかと感じた。そこで、元気に過ごすことのできる生活の仕方を見つけ、食事、運動、休養及び睡眠の3つの仲間分けを知った後、「けんこう生活チェックカード」を見直して自分の生活を振り返らせることで教科書の登場人物と自分を重ね、自分のこととして課題意識をもたせるようにした。

また、できなかったことがなにかをペアで交流させることで自らの課題を明確にさせた。さらに、できなかったことがどうしてできなかったのか、その原因を考えペアで交流させることでより深く自身の生活を振り返らせた。

#### 【考察2：自らの生活を振り返らせる場面】

ここでは、児童の活発な交流場面や発表から「けんこう生活チェックカード」をもとに自分の普段の生活を振り返らせることができた。児童の発言には、「私は、テレビを見ていたので夜9時までに寝ることができませんでした。」「弟と遊んでいたので早く寝ることができませんでした。」といったような発言があった。自分の生活を

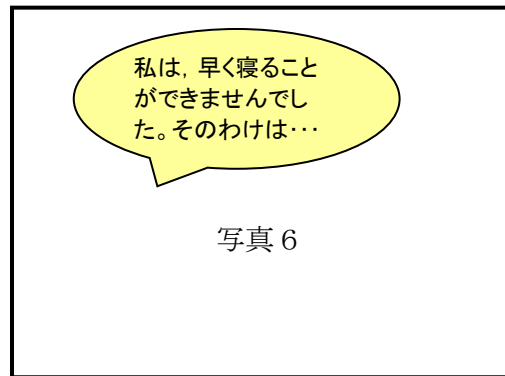


写真6

【写真6 できなかったことを交流する児童】  
振り返り、自らの課題を見つけさせるといった目標は達成できたと考える。中には、あまり活発に交流のできない児童もいたが、できなかったことを全体で交流する場面では、手を挙げ発表しようとする様子もみられ、自分ができなかったことをしっかりと振り返ることができていた（写真6）。

#### ウ 児童の経験を振り返らせながら食事、運動、休養及び睡眠のつながりについて考えさせる

食事、運動、休養及び睡眠は相互に関係しており、全て大事にしなければならないということを理解させた。そのために、児童の経験を振り返らせながら考えさせ、右回りと左回りの矢印を板書することで矢印がつながっているから全てつながっている、ということを視覚的に理解させた（写真7）。そして、3要素はつながっており、切り離すことができないということから、どれも大切にしなければならないということを理解できるようにした。

#### 【考察3：3要素のつながりについて気づかせる場面】

ここでは児童が3つの関係をしっかりと発表できていたことから、食事と運動と休養及び睡眠はつながりがあることを理解できたのではないかと考える。児童が考えやすいよう、初めに教師が食事と運動について「ご飯をモリモリ食べてきたら元気に動くことができる」と例を出したり、「運動をたくさんしたらお腹はどうなる？」といった発問をしたりした。その際には「お腹がすきます！」といった児童の反応が返ってきた。その後運動と休養及び睡眠の関係、休養及び睡眠と食事の関係について考えさせたところ、「運動をするからぐっすり寝ることができるんだと思います。」「寝るから次の日も元気に動けるんだと思います。」「寝るから朝お腹がすくんだと思います。」「お腹いっぱい食べるから眠くなって寝られるんだと思います。」といったようにそれぞれのつながりを考えた発言があった。1つずつ切り離して考えてしまいがちな食事、運動、休養及び睡眠についてそれぞれのつながりを考えさせることで、どれも大切であるということを意識づけることができたと考える。



【写真7 食事、運動、休養及び睡眠のつながり（板書）】

## エ 円の大きさにより3要素のバランスのとれた生活の大切さを学ばせる

食事、運動、休養及び睡眠の3要素のどれも大切にしなければならないということがどういうことなのかを円の大きさを換え、視覚的に捉えさせた(写真8)。3年生にとって「バランス」という言葉はあまり聞き慣れず難しい言葉である。そこで「どれも大切にする＝バランスのとれた生活」とは、どういうことなのかを円を使って理解させた。また、円の大小に合わせて発問の音量を変える工夫も行った。



【写真8 バランスのとれた生活(板書)】

### 【考察4：バランスのとれた生活の大切さを学ばせる場面】

小さい運動を貼った際、児童からは「それじゃだめ!」「小さい!」という反応が返ってきた。どうしてだめなのかな?と問うと「運動だけ小さいから。」という回答があった。そこで『運動だけ小さいということは、運動をしていなかったり、運動のことが頭からポンっと消えてしまったりしているということなんだね。』と、円の大きさがバランスを表していること、円が小さいということはそれを大事にできていないということを表していることを示した。続けて、3要素とも同じ大きさの円を貼ると、「同じ大きさ!」「それならいい!」といった反応があった。『どれも同じ大きさということはどれも大事にしているということだね。これをバランスのとれた生活と言います。』とバランスのとれた生活について説明した。この手立てにより、バランスのとれた生活には何が大切であるかを十分に理解させることができたと考える。

### < 終末の段階でのねらい >

学習したことをもとに毎日を健康に過ごすために必要なことを理解し、自らの課題解決に向けた目標を立てることができる。

## オ 学んだことをもとに目標を立てさせることで再度自分のこととして捉えさせ、自分の課題解決に向けて意欲的に取り組ませる

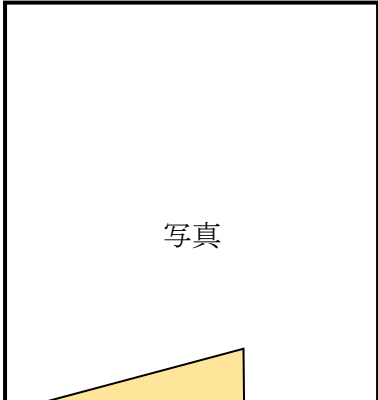
食事、運動、休養及び睡眠の3要素が相互に関係しており、それらをバランスよく続けることが大切だと学んだことから、自身の課題を解決するために次の目標を立てさせた。その際、「早く寝ることができなかつたから早く寝たい。」等といった抽象的な目標になることを避けるため、また、文章を考えることが難しい児童もいると考えられたため、『わたしは、\_\_\_\_\_ので、これからは\_\_\_\_\_。』という雛形を作成し、自分の課題とその解決に向けた方法を書き込ませ、文章が完成できるような支援を行った。ここでは、3要素の関わりを取り入れて目標を立てることができているかどうかを評価の基準とした。

【考察5：目標を自己決定させる場面】

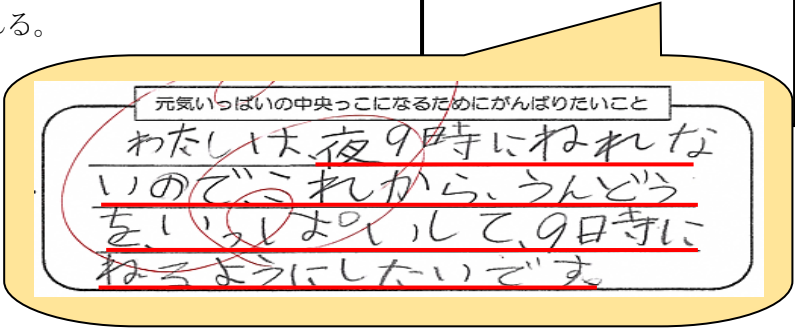
児童のワークプリントには、自分の課題とその原因や「早く寝るためにたくさん体を動かす」といったような3要素のつながりや関係を考えて目標を記述できている児童が多くいた（資料7）。これらは授業内で食事、運動、休養及び睡眠の3要素のつながりやバランスの大切さを学習したことによるものではないかと考える。多くの児童が学習内容を理解し、課題解決に向けて目標を立てることができていたと考えられる。

その一方でどう書いたらよいか分からない児童もいた。自分の課題は分かっており、記述できているでもその克服方法を書くことが難しいようであった。その改善策として、課題及び克服方法を簡条書きにする方法をと

ることができた。そうすることで短い文や、言葉で書き込むことができるため、児童全員が克服方法を記述することができたのではないかと考える。



写真



【資料7 児童のワークプリントの記述】

【考察6：実践全体について】

今回の実践を通して、授業中の雰囲気や児童の活発な発言、交流等からも児童が健康について理解し、自分のこととして主体的に捉え、健康な生活を心がけたいという意欲を高めることができたと考える。特に有効であった手立ては次の3点であったと考える。

- 元気の秘密を見つける際、それぞれ吹き出しで細かく提示したこと
- 事前にけんこう生活チェックをさせ、自分の課題として捉えさせたこと
- レーダーチャートを書かせたり、3要素のバランスを大きさの異なる円で示したりすることにより、視覚的に捉えさせたこと

(3) 「やってみる」段階

段階	時間		学習活動
知る	前時	けんこうというたからもの	健康とは何かを知り、健康によい生活をするために大切なことを考える。
	朝の会	「けんこう生活チェックカード」の説明、実施	けんこう生活チェックカードの説明を行う。5日間実践する。
たくわえる	本時	けんこうによい1日の生活	毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切であることについて考える。
やってみる	朝の会	振り返り、評価	けんこう生活チェックカードの振り返り、評価を行う。

保健学習を通して、健康な生活の仕方について知識をたくわえた後、9月26日～10月2日の



5日間、「けんこう生活チェックカード②」に取り組ませた（資料8）。「けんこう生活チェックカード②」は保健学習で学んだ知識をもとに、自らの健康のために行動変容を図ることをねらいとしたものである。保健学習を行った直後に再度チェックをさせることで、自らの健康な生活のためにより意識して取り組ませることができる。

児童は自らの健康な生活についての課題解決のために目標を設定し、取り組むことができた。目標の中には、「夜9時に寝られない日があるので、たくさん外で体を動かしたいです。」といったものもあり、保健学習で学んだ3要素のつながりを理解し、行動変容を図ろうとしているものもみられた。これは保健学習を行った直後に「けんこう生活チェックカード②」に取り

けんこう生活チェックカード②

自己決定  
目標設定

がんばりたいこと  
わたしは運動力ができていないので朝のジョギングや昼休みにがんばります。

チェックすること	9/26(水)	9/27(木)	9/28(金)	9/29(土)	10/2(月)	合計点
起床 すいみん	○	○	○	○	×	① 4
きょう、夜9時までにねた	○	○	○	○	○	② 5
食事 けさ、朝ご飯を食べた	○	○	○	○	○	③ 5
運動 きょう、外で体を動かした	○	×	○	○	○	④ 4

今日の気分

バランスの見える化

行動変容

家庭との連携

生活リズムの図

元氣いっぱいの中実になるためにがんばった

朝月の運動10分かん毎日することをかがんばりました。

保護者の方から一言

きょうは運動をかがんばることができましたね！  
この言葉で励みください！！

【資料8 「けんこう生活チェックカード②」】

組ませたことで、保健学習で学んだ知識を行動変容に直結させて考えることができたからではないかと考える。たくわえた知識をすぐに生かすことができる場の設定及びより確実な行動変容を図るためにも、「けんこう生活チェックカード②」を実施したことは非常に有効であった。

#### (4) 保健だよりによる家庭への啓発や掲示物による児童への継続的な働きかけ

生活習慣については、家庭の協力が必要不可欠となる。そこで、家庭において健康や毎日の生活の仕方を見直し児童と一緒に考えてもらえるよう、資料9のように保健だよりで家庭への啓発を行った。その際には、食事、運動、休養及び睡眠の3要素について授業中と同様に円でバランスを示した。保健学習を行った3年生は授業中に見たものと同じであるということから復習としての知識の定着も図った。また、授業実践を行った3年生だけではなく、全校児童と保護者が家庭でも健康な生活について考え、話すきっかけとなるよう工夫した。

さらに、フローチャート形式で児童が健康度をみることができるときの掲示物を作成し、楽しく気軽に健康について知り、振り返るきっかけとなるようにした（写真9）。休み時間には

まいにち せいじつ みごと  
毎日の生活を見直してみよう！

前学期が終わりました。前学期は毎日規則正しい生活をして、完気いっぱい過ごすことができましたか？  
これからだんだんと暑くなってきて、朝なかなか布団から出られなくなったり、外で運動をしなくなったりしてしまいます。後期も完気いっぱい学校生活を送れるよう、もう一度自分の生活リズムを見直して、

生活リズムを整っているかな？

生活の振り返り

規則正しい生活ができていたかな？  
五つ星をめざそう!!  
「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。

☆☆☆☆☆

- 朝、気持ちよく起きられましたか？ (はい・いいえ)
- 朝ごはんを食べてきましたか？ (はい・いいえ)
- ウンチはすっきり出ましたか？ (はい・いいえ)
- 休み時間には、体を動かして遊びましたか？ (はい・いいえ)
- 夜は、ぐっすり眠れましたか？ (はい・いいえ)

3要素のバランスの大切さ

食生活

朝ごはんは1日を完気にすこすこエネルギー！モリモリ食べて、朝から元気に学校へきてくださいね。

食事・運動・すいみんをバランスよく！

すいみん

ぐっすりねて、体のつかれをとることで頭の中も完気いっぱい過ごすことができます。早ね早おきを心がけましょう！

運動

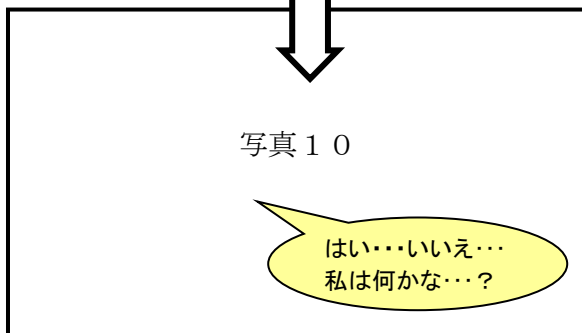
休み時間などに外で完気いっぱい遊ぶことで体力が付き、かせなどをひかない完気な体をつくることができます。

【資料9 10月の保健だより】

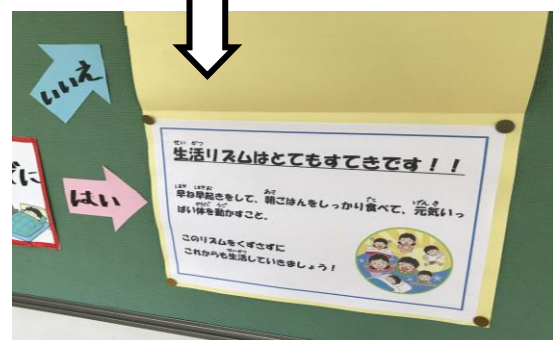
自分の生活を振り返りながら、「はい」「いいえ」と声に出しながらたどっていく児童の姿がみられた（写真 10）。3年生児童にとっては学習を振り返り、意識して健康な生活を続けていくことができるように、また他の児童においては、フローチャートをもとに自身の生活を振り返り、課題を見つけて行動を変容させるきっかけとなるようにした。生活習慣や健康について振り返ったり考えたりする保健だよりや、児童が働きかける掲示物等を今後も継続して作成し、家庭との連携を図りつつ、生涯を通して健康でいられるように自ら行動することができる児童の育成を目指していきたい。



【写真 9 10月の掲示物】



【写真 10 たどって自身の生活を振り返っている児童】



【写真 11 結果をめぐって確かめられるしかけ】

## 7 成果と課題

### (1) 研究の成果

授業後に行った「けんこう生活チェックカード②」の結果を授業前に行った「けんこう生活チェックカード①」の結果と比べ、各項目において満点であった児童の割合は以下の通りであった。

#### けんこう生活チェックカード①

けさ、7時までに起きた	きのう、夜9時までにねた	けさ、朝ご飯を食べた	きのう、外で体を動かした
約7割 (26/39人)	約3割 (12/39人)	約9割 (34/39人)	約5割 (20/39人)

#### けんこう生活チェックカード②

けさ、7時までに起きた	きのう、夜9時までにねた	けさ、朝ご飯を食べた	きのう、外で体を動かした
<b>約9割 (34/39人)</b>	<b>約8割 (23/39人)</b>	<b>約9割 (37/39人)</b>	<b>約8割 (31/39人)</b>

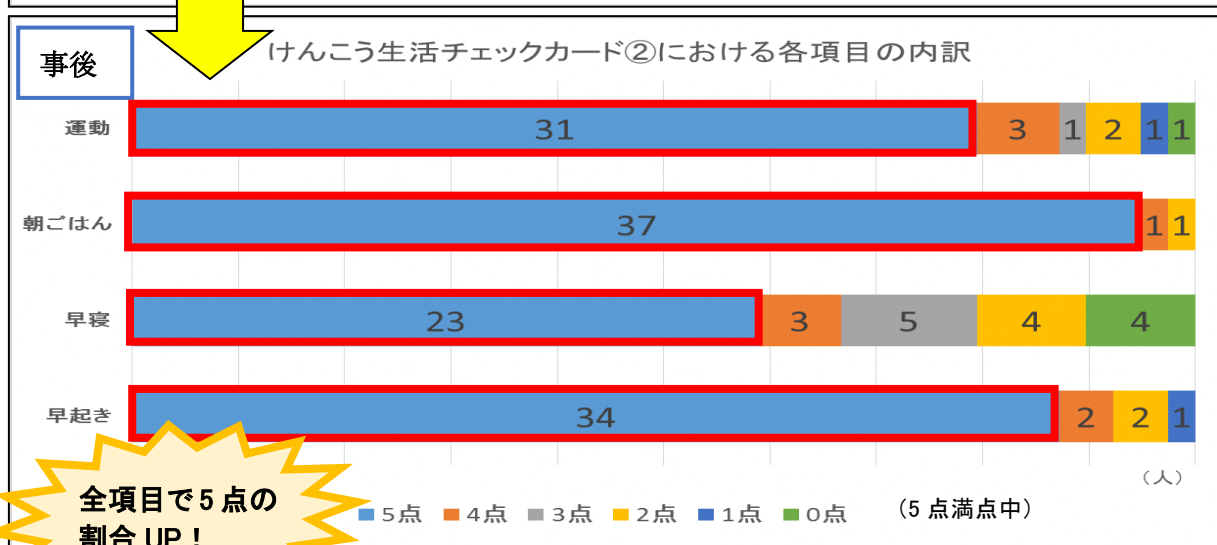
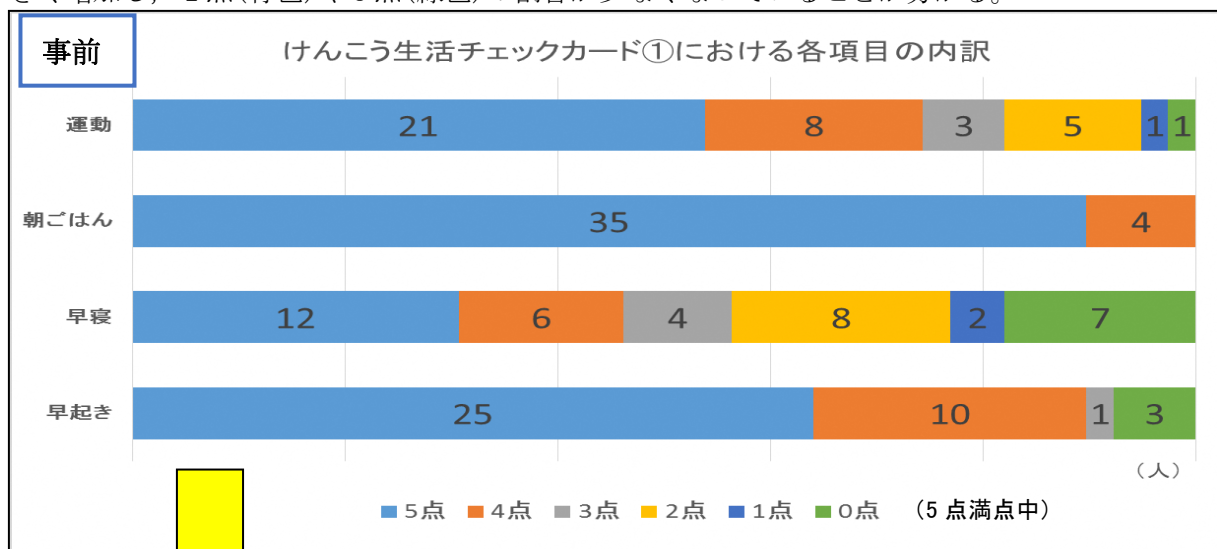
満点であった児童の割合を比較してみると、どの項目においても増加した。また、「きのう、夜

9時までにねた」の項目においては毎日9時までに就寝することのできている児童は前回約3割であったものが授業後は約8割となり、約5割の増加であった。さらに、同項目において0点であった児童は39人中4人であった。チェックカード①では39人中7人であったため、こちらの結果でも減少がみられた。これらの結果からも、多くの児童が自らの健康に関心をもち、よりよい生活をしようと前向きに取り組んだということが分かる。

全ての項目において満点であった児童	
けんこう生活チェックカード①	けんこう生活チェックカード②
7 / 39 (人)	<u>21</u> / 39 (人)

さらに、全項目において満点であった児童は、チェックカード①では7人とクラスの約2割しかいなかったが、チェックカード②では21人と大きく増加し、クラスの約半数以上となっている。この結果からみても、多くの児童が保健学習を通して食事、運動、休養及び睡眠のバランスの大切さに気づき、生活改善を心がけて実践したことが分かる。

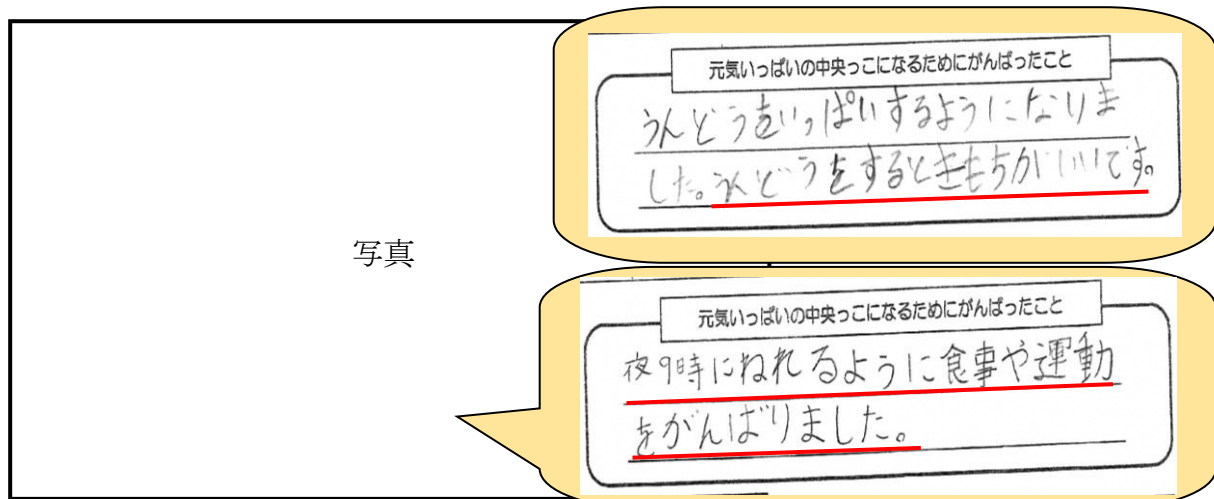
資料10は事前と事後の「けんこう生活チェックカード」における各項目の内訳のグラフである。グラフから読み取れるように1回目より2回目のチェックカードにおける5点(水色)の範囲が大きく増加し、1点(青色)や0点(緑色)の割合が少なくなっていることが分かる。



【資料10 チェックカード結果 グラフ】

チェックカードのがんばったことの欄には、資料 11 のように、「夜9時にねれるように食事や運動をがんばりました。」といった食事、運動、休養及び睡眠を関連づけて取り組むことができたということが分かる記述や「うんどうをいっぱいするようになりました。うんどうをするときもちがいです。」といった前向きに捉える記述等があった。これらの記述からも児童が健康に対して意識し、関心をもって取り組むことができていることが分かる。

チェックカードを用いて毎日の生活をチェックして記録に残すことは自身の健康についての意識を高め、今後の行動変容を図る上で有効であった。



【資料 11 「けんこう生活チェックカード②」の記述】

## ① 課題をもった児童の変容

### ア 早寝が課題のA児

当該児童は遅刻や欠席が少なく、授業中は活発に発言し、休み時間は友達と楽しく遊んだりするなど、一見生活リズムには問題ないように思っていたが、「けんこう生活チェックカード①」の結果では、「きのう、夜9時までになた」の項目が0点であった。他の項目に比べ、「早寝」だけが極端にできていない状況であることが分かった。

しかし、今回の保健学習を通して健康な状態についてや食事、運動、休養及び睡眠の関連性、バランスの大切さ等を一生懸命に考え、活発に発言する姿があった。

授業を終えた後、これから頑張りたいことの欄には「ぼくは早くねられないのでこれからはしゅくだいをおわらせてばんごはんを早くモリモリ食べて早くねたいと思いました。」と食事と睡眠を関連づけてバランスを考える目標を立てることができていた。

資料 12 はA児の事前と事後のチェックカードである。授業後に行ったチェックカードでは、「きのう、夜9時までになた」の項目は満点の5点になっており、また、「きのう、外で体を動かした」の項目は前回3点であったが、こちらも満点の5点になっていた。保健学習を通して、健康な生活をしようと心がけ、1週間生活改善を図って行動できていたことが分かる。

これらの変容は、チェックカードで自身の生活を点数化させたり、授業の中で健康な生活を送るために必要なことを学習したりしたことによるものであると考察する。チェックカードは、当該児童の普段の生活上の課題を点数として目に見える形で明らかにし、健康について意識して行動させる上で非常に有効であった。

**事前** 生活チェックカード①

年 組 名前

今、自分がどんな生活をしているのか調べてみましょう。  
できたら○、できなかったら×をつけます。  
そして、さいごの日に、○は1点、×は0点として点数を出します。  
それぞれの点数を『生活リズムバランス』に●をかきこみ、線でむすんでみましょう。  
さあ、生活リズムバランスは大きくてきれいな四角にどれだけ近づけるかな？

チェックすること	4 / (月)	5 / (火)	6 / (水)	7 / (木)	8 / (金)	合計点
起床 きょう、7時までに起きた	○	○	○	○	○	① 5点
睡眠 きょう、夜9時までにねた	×	×	×	×	×	② 0点
食事 けさ、朝ご飯を食べた	○	○	○	○	○	③ 5点
運動 きょう、外で体を動かして遊んだ	×	×	○	○	○	④ 3点
今日の気分	☺☺☺☺☺					

生活リズムバランス

元気いっぱいの中うっになるためにがんばりたいこと

ぼくは早く寝れないので  
これから早く寝たいからおそろ  
せはんさんはんを早くもりもり  
食べて早く寝たいと思いました。

**事後** 生活チェックカード②

年 組 名前

がんばりたいこと  
せんぷうにする。休  
めまていなる。気分

前回0点から  
今回は満点の5点に

チェックすること	4 / (月)	5 / (火)	6 / (水)	7 / (木)	8 / (金)	合計点
起床 けさ、7時までに起きた	○	○	○	○	○	① 5点
睡眠 きょう、夜9時までにねた	○	○	○	○	○	② 5点
食事 けさ、朝ご飯を食べた	○	○	○	○	○	③ 5点
運動 きょう、外で体を動かした	○	○	○	○	○	④ 5点
今日の気分	☺☺☺☺☺					

生活リズムバランス

元気いっぱいの中うっになるためにがんばったこと

はやねできなかったからごはんを食べる時間を早めた。

保護者の方から一言

【資料12 A児の事前と事後におけるチェックカード】

## イ 運動が課題のB児

当該児童は普段から外に出て遊ぶことが少なく、元気がない日もあった。「けんこう生活チェックカード①」の結果では、「きょう、外で体を動かして遊んだ」の項目が0点であった。また、当該児童は運動が苦手なこともあってか中等度肥満体型であり、将来何らかの生活習慣病になることも考えられる。生活習慣を振り返り、見直すことは生涯健康でいられることに密接な関係があると考えられる。

今回の保健学習における発言は少なかったが、事前のチェックカードを見て、課題を交流する場面では近くの友達と自らの課題を積極的に交流しようとする様子があった。

資料13に示すように、授業後のチェックカードでは自分のできなかった運動を課題としてあげ、「わたしは運動をあまりしていない日があるのでこれからは、朝と昼にきちんと運動で体を動かせるようにしたい。」と自らの課題解決に向けた目標を立てることができていた。事後のチェックカードでは、「きょう、外で体を動かして遊んだ」の項目は4点となっていた。前回は1点であった

ため、積極的に運動をすることを心がけて毎日行動することができていたことが分かる。昼休みは同クラスの友達と一緒にドッジボールをして遊ぶ姿を見ることが何度もあった（写真 12）。当該児童だけではなく、授業実践を行った3年3組のほぼ全員が15分休みや昼休みには外に出て元気に遊んでいたことから、外で元気に遊ぶという項目はほぼ全員が達成できたといえる。B児において、今後も積極的に運動を続けることにより、肥満度が改善されていくものとする。当該児童にとってチェックカードを点数化したことは、苦手な運動について着目させることによって健康な生活のためには運動も大切であると意識させ、行動変容を図るために有効であった。

### 事前

#### 生活チェックカード①

年 組 名前

今、自分がどんな生活をしているのか調べてみましょう。できたら○、できなかったら×をつけます。そして、さいこの日に、○は1点、×は0点として点数を出します。それぞれの点数を『生活リズムバランス』に●をかきこみ、線でむすんでみましょう。さあ、生活リズムバランスは大きくてきれいな四角にどれだけ近づけるかな？

チェックすること		9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	合計点
寝る	けさ、7時までに起きた	○	○	×	○	○	① 4
すいめん	きのう、夜9時までにねた	○	○	○	○	○	② 5
食事	けさ、朝ご飯を食べた	○	○	○	○	×	③ 4
運動	きのう、外で体を動かして遊んだ	×	×	×	○	×	④ 1
今日の気分		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	

生活リズムバランス

元気いっぱいの中丸になるためにがんばりたいこと

わたしは運動をあまりしていない日があるのだから、これからは毎月と毎週と毎日で運動で体を動かせるようにしたい。

### 事後

#### 生活チェックカード②

年 組 名前

がんばりたいこと  
わたしは運動力ができていないので朝のジョギングが身体にがんばります。

チェックすること		9/	合計点
寝る	けさ、7時までに起きた	○	4
すいめん	きのう、夜9時までにねた	○	5
食事	けさ、朝ご飯を食べた	○	5
運動	きのう、外で体を動かした	○	4
今日の気分		😊😊😊	

生活リズムバランス

元気いっぱいの中丸になるためにがんばったこと

毎月の運動10分かん毎日することをがんばりました。

保護者の方から一言

苦手な運動の項目が  
前回1点から今回4点に

【資料 13 B児の事前と事後におけるチェックカード】



写真 1 2



写真 1 2

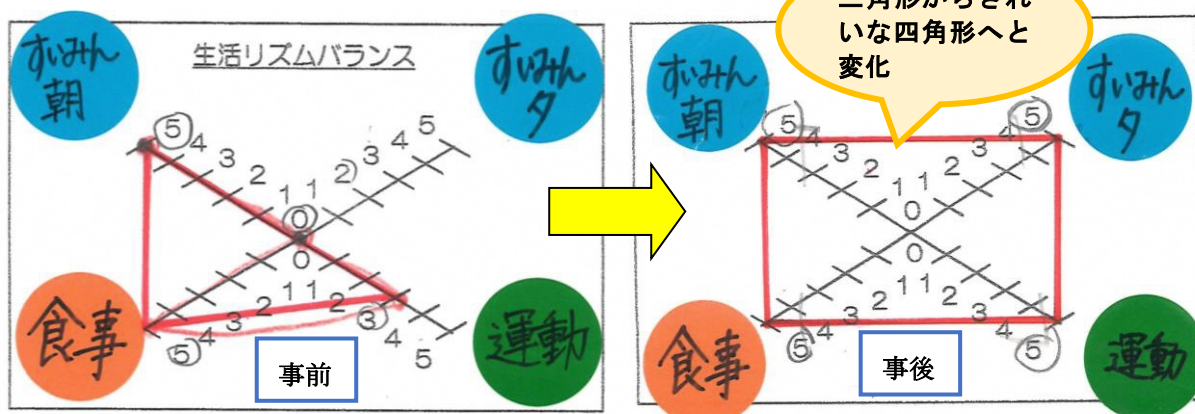
【写真 12 昼休みにクラスでドッジボールをする様子】

## ② レーダーチャートの有効性

生活チェックカードには各項目を点数化するだけではなく、「生活リズムバランス」としてレーダーチャートを作成できるようにした。これは、食事、運動、休養及び睡眠の3項目のバランスを意識した生活を送るようにし、その大切さに気付かせるために見える化したものである。レーダーチャートを作成した際に、どれか1つの項目だけできていてもその形は歪なものとなり、バランスが悪いということに気付かせ、よりきれいな四角形に近づかせるためには、3項目の全てをバランスよく取り組んでいかなければならないということを理解させる。

授業中においても3要素のバランスについて学習し、さらにレーダーチャートによってバランスを意識させることは食事、運動、休養及び睡眠の全てを大切にしていなければならないということを理解させ、行動変容を図る上で有効な手立てであった。

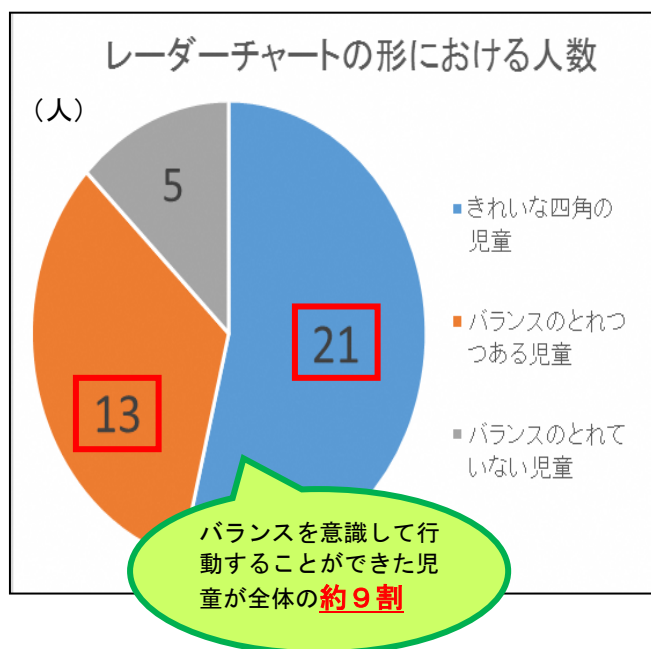
児童のチェックカードを見てみると、事前のチェックカードでは歪な形であったものから事後のチェックカードにおいてはきれいな四角へと近づいているものが多くあった。資料14に示すように、A児の事前のチェックカードでは、睡眠の項目が0点であり、三角形であったものが事後ではきれいな四角形になっている。これはレーダーチャートを書いたことによってA児がバランスの悪さに気づき、行動変容を図ったからであると考えられる。



【資料14 A児の事前と事後におけるレーダーチャートの形の変化】

他の多くの児童においても三角形や1項目だけが凹んでいるといった歪な形からきれいな四角形へと変化していた。資料15はレーダーチャートの形における人数を示したものである。きれいな四角形へと変化した児童は約6割、バランスのとれつつある児童は約3割、1項目が極端に凹み、バランスのとれていない児童は約1割であった。3要素のバランスを意識させて行動変容を図る上でレーダーチャートによる見える化が有効に働いた。

【資料15 レーダーチャートの形における人数】

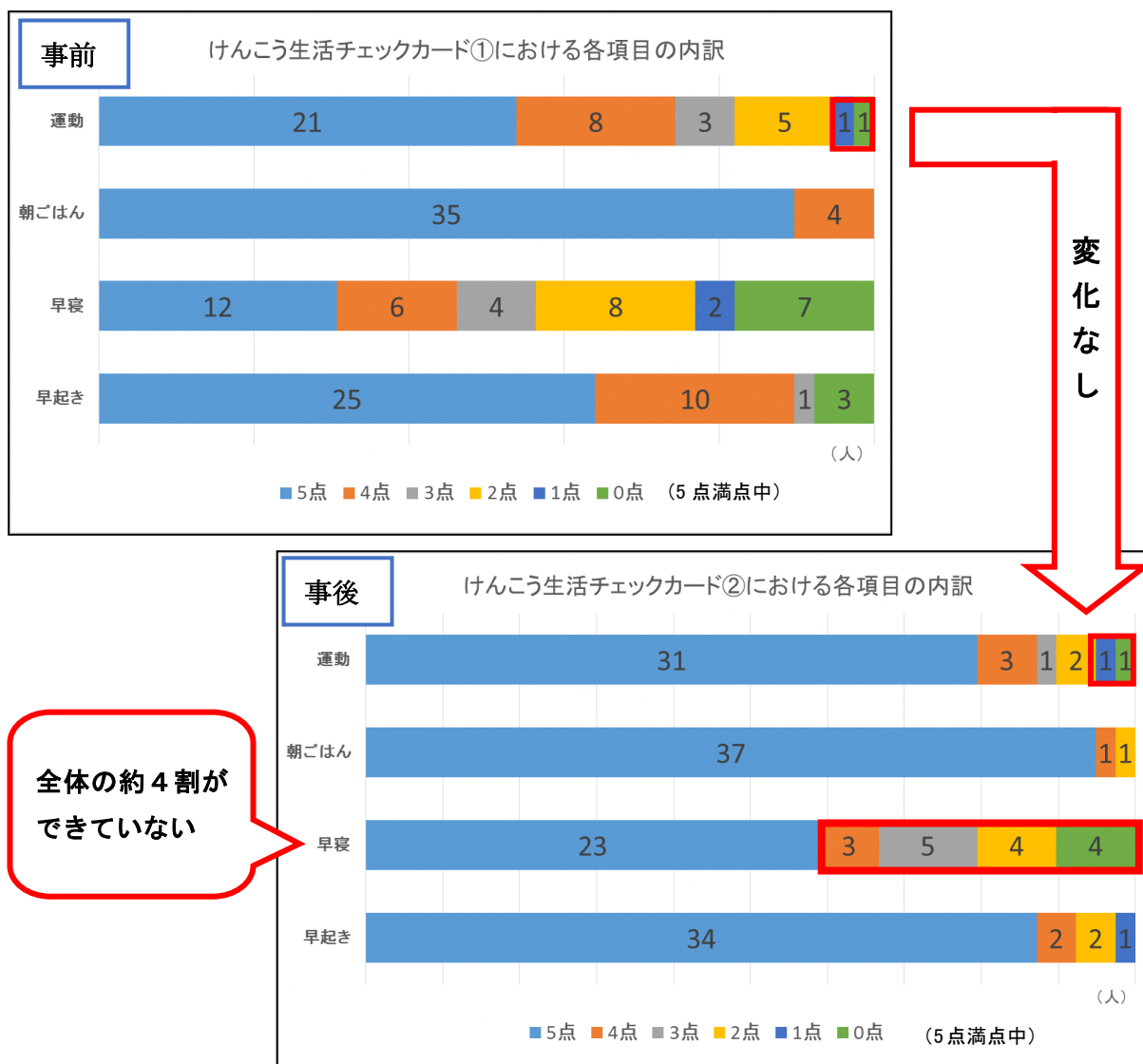


## (2) 研究の課題

本研究での課題は大きく3点あげられる。

### ①健康な生活に対する意欲、意識の差

資料16に示すように、事後の「けんこう生活チェックカード②」において全項目が満点であった児童が増えた一方、各項目において大きく改善がみられた児童と課題が残る児童がみられた。このことから、全員が毎日の生活リズムやバランスに気をつけて生活できているわけではないことが分かる。学習した全員が積極的に行動変容を図っていくことができるようにするために、定期的に「けんこう生活チェックカード」を実施し、児童自身の生活状態を再確認させ健康課題に気付かせる（知る）。また、自分の生活を振り返った上で適宜集団での保健指導や来室時において個別の保健指導を行い、健康な生活を送る上で必要な知識を思い出し、定着させる（たくわえる）。さらには自身の課題解決に向けてできることを目標設定させ、取り組ませる（やってみる）。この3つの流れを繰り返し行うことによって児童一人ひとりに意欲をもたせ、生涯健康であるために自己実践を継続することのできる児童を育てることが必要である。



【資料16 「けんこう生活チェックカード」①と②からみえる課題についてのグラフ】



## ②意識の定着，継続化

今後，児童一人ひとりが健康によい生活を進んで継続的に取り組むことができるよう，計画的かつ組織的に啓発を続けていくことが課題としてあげられる。「けんこう生活チェックカード」の取り組みが終わっても，将来に向けて，生涯健康であるために前向きにそして継続的に取り組もうとする意欲の持続化が大切である。

そのために，掲示物での啓発による児童への継続的な支援，保健だよりによる啓発や保護者からの励まし等の家庭との連携といった3つの支援をより充実させていく。中でも，定期的に保健だよりに健康な生活についての話題を取り上げ，家庭でも一緒に取り組むことのできるようなチェックシートを載せる等，保健だよりを活用した家庭との連携をより充実させ，健康な生活を継続するために学校と家庭の両面から支援を行っていく。

## ③個別指導の充実

今回の「けんこう生活チェックカード」のレーダーチャートにおいて食事，運動，休養及び睡眠の3要素のうち，いずれかの1つの項目において極端に凹みがある児童が数名みられた。凹んでいる項目はその児童が苦手としている項目であるということが分かる。そのような児童が苦手な項目を克服し，3要素を大切にしたバランスのよい生活を送ることができるようになるためには，児童一人ひとりに合わせた個別の指導の充実が必要となる。苦手な項目のある児童に対して，その項目に合わせた指導を充実させるために，体調不良を訴え保健室に来室した際の間診の機会や休み時間等の機会を逃さず，体調不良の原因を一緒に考え振り返り（知る），どのような生活をすれば健康に過ごせるのかを考え（たくわえる），自身の健康のために行動変容を図るよう挑戦する（やってみる）というように，児童自身の体調不良等と関連づけた指導を行い，バランスのとれた生活を送ることができるように働きかけていく。

### <参考文献>

- ・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）
- ・学研教育総合研究所『小学生白書 web』（2016年9月調査）
- ・文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』（平成20年8月，平成29年7月）