

よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てる保健学習指導

～4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの工夫・改善を通して～

大川市立大川小学校
養護教諭 田中 彩月

こんな手立てによって…

第6学年保健「病気の予防」の学習において、4つの学習段階に①健康と病気の比較提示、②発症のメカニズムと要因の視覚的提示、③対話する場の設定、④課題解決シートを活用した生活課題の振り返りを位置付けた。そして、⑤4ヶ月間フラワーチャレンジカードを活用した実践に取り組んだ。

こんな成果があった！

①病気の予防を自分事として考え、②病気のメカニズムと病気の予防の要素を関連させて捉えることができた。③また、友人の考えを取り入れることで考えを広げ、④課題解決シートで、自身の生活の課題や改善策を考え、⑤健康を意識した生活を継続的に実践することができた。

1 考えた

コロナ禍における子どもたちの生活習慣の乱れや運動不足といった健康課題を改善するために、よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てたいと考え、担任と連携しながら、6年保健「病気の予防」の学習をTTで行い、病気の予防の要素を関連させたオリジナルのチャレンジカードを開発するようにした。

2 やって見た

1単位時間の学習を4段階で構成し、①「つかむ」段階では、健康と病気の状態を比較提示することで、病気の予防を自分事として捉えさせた。②「さぐる」段階では、病気が発生するメカニズムから予防の要素を視覚的に捉えさせ、要素ごとにポイントを説明した。③「広げる」段階では、予防の要素ごとにその方法を3人組やクラス全体で対話する場を設定して、考えを広げさせた。④「きめる」段階では、課題解決シートを活用し、自分の生活の課題やその原因、解決策を考えさせた。⑤最後に、全ての病気の予防の要素を関連させ、「フラワーチャレンジカード」に健康的な生活を送るための目標や改善策を記入し、継続的に取り組ませた。

3 成果があった！

「病気の予防」の学習を通して、4つの資質・能力「①主体的に学ぶ態度(病気を自分事として考える)」「②知識の深まり(病気の発生要因を関連付けて捉える)」、「③思考力・判断力・表現力の高まり(自分の課題を見つけ、考えて、伝える)」「④実践意欲の高まり(自分が決めた健康的な取組を実践しようとする)」が向上したことを、児童全員がそれぞれ実感することができた。また「⑤フラワーチャレンジカードの取組」を通して、寝不足や朝からやる気が出ない日について約20%の児童が「減った」と答え、成果が見られた。

<目次>

よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てる保健学習指導

～4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの工夫・改善を通して～

1	主題設定の理由	3
	(1) 近年のコロナ禍における子どもたちの健康課題	3
	(2) 本校の6年生の実態	3
2	主題の意味	4
	(1) よりよい生活習慣を考え、実践していくとは	4
	(2) よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てるとは	4
	(3) 4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの工夫・改善を通してとは	5
3	研究の目標	6
4	研究の仮説	6
5	研究の構想	6
	(1) 4つの学習段階の仕組み方の工夫・改善について	6
	(2) チャレンジカードの工夫・改善について	7
	(3) 研究構想図	7
6	研究の実際	8
	(1) 第6学年「病気の予防」のルーブリック評価について	8
	(2) 抽出児について（事前アンケートの結果から）	8
	(3) 第1時「病気の起こり方」の指導の実際	9
	(4) 第2時「感染症の予防」【検証授業Ⅰ】の指導の実際	10
	(5) 第3時「生活習慣病の予防」【検証授業Ⅱ】の指導の実際	14
	(6) 第4時「むし歯の予防」【検証授業Ⅲ】の指導の実際	18
	(7) 第5時「フラワーチャレンジカードの作成」の実際	22
	(8) 4ヶ月間のフラワーチャレンジカードの実際による抽出児の変容と全体考察	23
7	成果と課題	24
<	参考文献>	25

よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てる保健学習指導

～4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの工夫・改善を通して～

大川市立大川小学校

養護教諭 田中 彩月

1 主題設定の理由

(1) 近年のコロナ禍における子どもたちの健康課題

令和2年2月から、新型コロナウイルス感染症の拡大により、臨時休校や、体育・行事などの中止、外出制限・マスク着用・黙食などの多くの行動制限がなされ、子どもたちの環境に多くの変化や影響が起こっている。このような環境の変化は、子どもたちにとって、学校生活への意欲の低下や、イライラしてしまったり、不安感が大きくなってしまったりと、心や身体、行動面のストレス反応を生じさせる要因（ストレッサー）となっている。

そして、このストレス反応や行動制限による子どもたちの生活習慣の乱れや運動不足などが健康課題としてあげられている。

そこで、「よりよい生活習慣を考え、実践していく児童の育成」をテーマに掲げ、養護教諭としてできることを考えた。

(2) 本校の6年生の実態

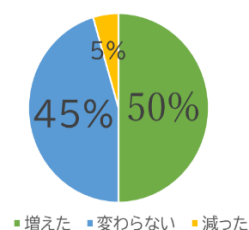
本校の児童においても、コロナ禍によって、生活習慣の乱れや不安感から登校の行き渋りや遅刻、保健室への来室が増えている。その中でも特に6年生で「寝不足で体がだるい」「やる気がでない」などを訴えてくる児童が増えている。

また、本校の6年生にアンケートをとった結果（資料1）、コロナ禍でネットの時間が増えた児童が約半数いた。寝不足で体がだるいことが平日に2日以上あるが45%、朝からやる気が出ない日が平日に2日以上あるが50%もいた。健康的な生活を意識して、毎日取り組んでいる児童は59%だった。

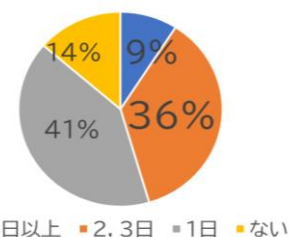
このような課題から、成長期の児童にとって、規則正しい生活や運動、バランスのとれた食事をはじめとする健康的な生活や歯磨き習慣、病気の予防に関する知識を身に付けさせていくことは、これから健やかに成長していく上でとても重要である。そこで、第6学年保健「病気の予防」の学習を通して、自分の将来のために、今のうちから自分の生活習慣の課題を解決していくような実践意欲、知識、思考力・判断力・表現力を身に付けさせたいと考え、本実践研究に取り組んだ。

生活習慣・健康アンケート
令和4年10月実施
対象6年A組児童20名

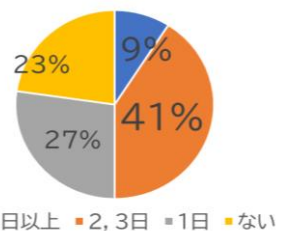
コロナ禍で家でネットをする時間はどうになりましたか



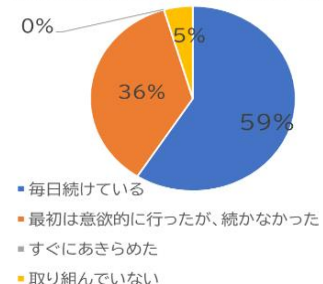
寝不足で体がだるいことが週に何日くらいありますか



朝からやる気が出ないことが週に何日くらいありますか



健康的な生活のために実行していることは続けていますか



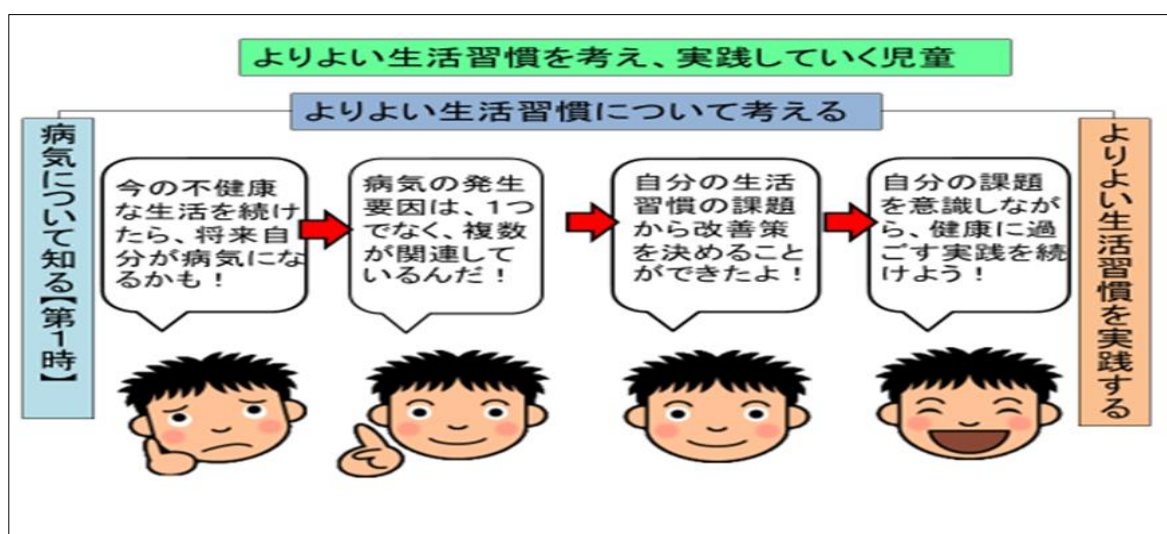
資料1 アンケート結果

2 主題の意味

(1) よりよい生活習慣を考え、実践していくとは

「よりよい生活習慣を考え、実践していく」とは、心身共に健康な生活を送るために、病気の発生源と予防の方法について理解し、自分の生活習慣を振り返り、課題を見付け、実現可能な具体的な解決策を見出し、健康を意識しながら毎日の生活を送ることである。

病気の発生源と予防の方法には様々あるが、本研究においては、第6学年の保健学習で学ぶ、「かぜの予防」「感染症の予防」「生活習慣病の予防」「虫歯の予防」に焦点を当てて実践を行っていく。(資料2)



資料2 よりよい生活習慣を考え、実践していく過程

(2) よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てるとは

よりよい生活習慣を考え、実践していく過程において、次の4つの児童の姿とそれを支える資質・能力の育成を目指していく。

【病気の予防について自分事として考える児童】

○今は健康でも、不健康な生活を積み重ねた場合、将来、自分が病気になる可能性が高くなることを理解し、病気の予防の大切さを自分事として考えることができる。

<主体的に学ぶ態度>

【病気の発生メカニズムと予防の要素を関連付けてとらえる児童】

○病気の発生メカニズムを知り、その予防の要素について、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関連していることを理解することができる。

<知識>

【実現可能な具体的な解決策を多様に見出す児童】

○病気の発生源を基に、自分の生活習慣を振り返り、課題を見付け、実現可能な具体的な改善策を多様に見出し、表現することができる。

<思考力、判断力、表現力>



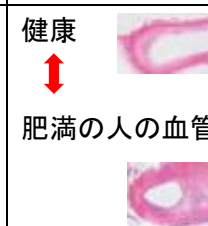


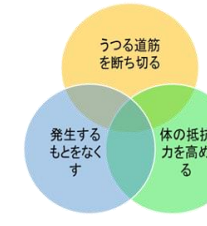
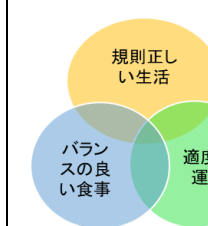
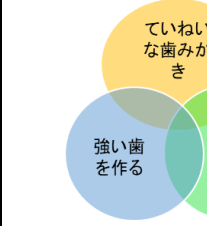
【自分が決めた健康的な取組を実践しようとする児童】

○自分の課題の解決を意識しながら毎日の生活を健康に過ごすことができる。 <実践意欲>

(3) 4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの工夫・改善を通してとは

本実践研究で取り扱う内容と形態は、小学校学習指導要領解説「体育編」のp155(3)病気の予防(ア)(イ)(ウ)で、資料3の単元計画のもと、第6学年の保健学習において、養護教諭(T2)と担任(T1)が連携しながらTTで行うものである。

4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの工夫・改善とは、1単位時間に4つの学習段階「つかむ」「さぐる」「広げる」「きめる」を仕組み、検証授業毎に、児童の様子、発言、ノート、自己評価の反応を分析し、期待する姿が見られなかった場合は、その原因と改善策を考えて、次の授業で試し、効果的な仕組み方を明らかにしていく。また、チャレンジカードについても、児童の実態に合うように何度も改良を重ねながら開発したものを活用する。

単元名	第6学年保健「病気の予防」(全5時間) 11月~12月実施			
ねらい	病気の予防に関する自分の生活習慣の課題を見付け、よりよい解決策を考え、表現し、さらに、自分で決めたことを実践できるようにする			
配時	第1時	第2時【検証Ⅰ】	第3時【検証Ⅱ】	第4時【検証Ⅲ】
内容	病気の起こり方	感染症	生活習慣病	
病気	かかったことのある病気や知っている病気	新型コロナウイルス、インフルエンザ等	脳卒中、高血圧、糖尿病	むし歯、歯周病
つかむ段階 健康と病気の状態を絵や写真で比較提示	健康 ↓ ↑ 様々な病気の状態 	健康 ↓ ↑ 感染症になった状態 	健康 ↓ ↑ 肥満の人の血管 	健康 ↓ ↑ むし歯や歯周病の口腔 
さぐる段階 発生メカニズムと要因を視覚的に提示	かかったことのある病気や知っている病気をあげ、要因を分類する。 ・病原体が原因 ・生活行動が原因 ・その他	飛沫や空気、食べ物中の病原体(ウイルス)が口や鼻から体に入り、発症する。	・塩分脂肪分・糖分の取りすぎ ・運動不足 ・不規則な生活等が原因で血管に脂肪が詰まっていき、発症する。	食べ残しや糖をもとにミュータンス菌が歯垢を作り、歯を溶かし、むし歯になる。また、歯と歯茎の間に歯垢がたまり、炎症を起こし、歯肉炎になる。
広げる段階 予防方法を友達と対話する場の設定	かぜの要因と予防 			
きめる段階	自身の生活習慣の課題、原因、解決策を「課題解決シート」に記入する			



第5時 「フラワーチャレンジカード」の作成 p7資料5参照
12月、1月、2月、3月 家庭でのフラワーチャレンジの実践と月末の振り返り

資料3 第6学年保健「病気の予防」の単元計画

3 研究の目標

よりよい生活習慣を考え、実践していく児童を育てるために、第6学年保健「病気の予防」における「4つの学習段階」の効果的な仕組み方を明らかにするとともに、新しく開発したフラワーチャレンジカードの効果を検証する。

4 研究の仮説

第6学年保健「病気の予防」において、1単位時間に「つかむ」「さぐる」「広げる」「きめる」の4つの学習段階を位置づけ、以下の4つの仮説を設定する。

仮説1 「つかむ段階」において、健康と病気の状態を絵や写真で**比較提示**すれば、病気の予防の大切さを自分事として考えることができるであろう。

仮説2 「さぐる段階」において、発生のメカニズムと要因の関連を**視覚的に提示**すれば、病気の発生メカニズムと予防の要素を関連付けて知識を深めることができるであろう。

仮説3 「広げる段階」において、予防方法を友達と**対話する場**を仕組みれば、実現可能な具体的な解決策を多様に見出して表現することができるであろう。

仮説4 「きめる段階」において、自身の生活の課題を見つめ、その原因や解決策を**課題解決シート**に記入させれば、健康を意識して生活を改善する意欲をもつことができるであろう。

5 研究の構想

(1) 4つの学習段階の仕組み方の工夫・改善について

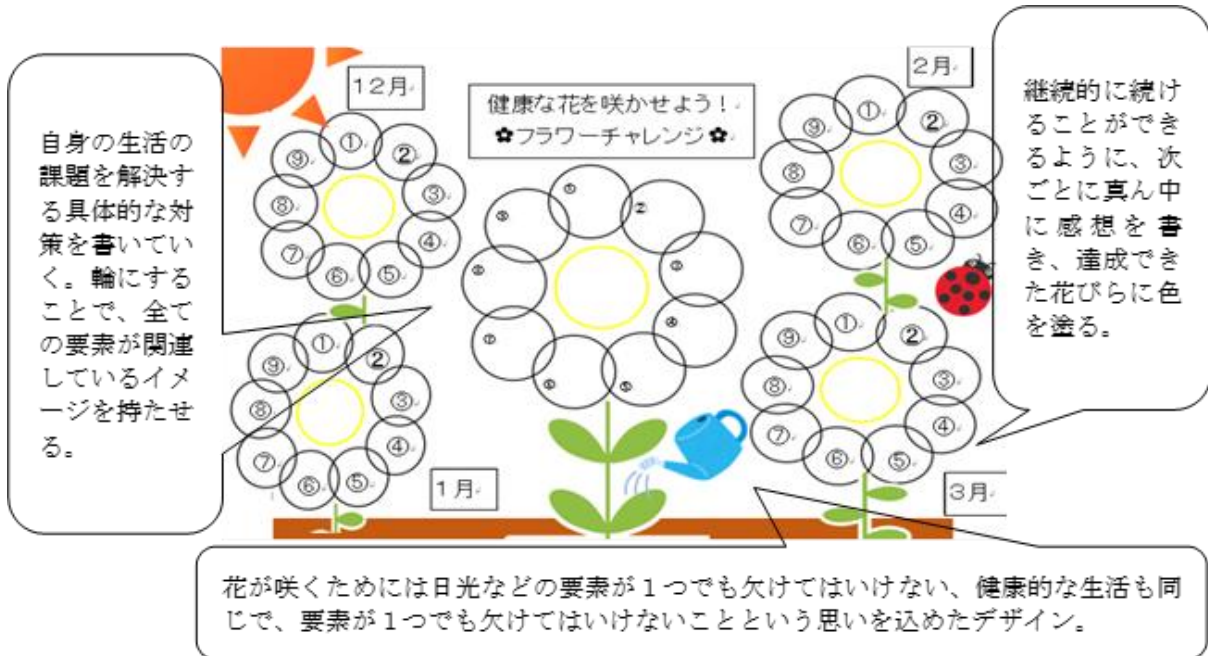
本実践研究では、資料4の研究構想に基づいて実践をスタートさせ、検証授業毎に児童にループリック表を使って自己評価をさせ、その結果と児童の様子、発言、ノートの見とりから成果と課題を考察し、期待する姿が見られなかった場合は、その原因と改善策を明らかにして、次時の実践に生かしていくようにした。

学習段階	つかむ	さぐる	広げる	きめる
活動のねらい	病気の予防の大切さを自分事として考える。	発生メカニズムと予防の要素を関連付けて知識を深める。	実現可能な具体的な解決策を多様に見出す。	自身の課題を意識して生活を送ろうとする意欲をもつ
活動の仕組み方の工夫	健康と病気の状態を絵や写真で 比較提示 して、病気になったときの苦しさを想像させる。	発生のメカニズムを 視覚的に提示 し、病気の予防に必要な要素を関連づけながら情報を整理する。	3つの要素を意識して、自力で予防方法を考えた後、3人組や全体で 対話する場 を仕組む。	課題解決シート に自身の課題を見つめさせ、その原因、解決策を記入させる。
	健康 ↔ 病気 <状態の違い>		自力 → 3人組 → 全体 <対話活動>	できない原因の明確化「だって…だから」
評価の観点	主体的に学ぶ態度	知識の深まり	思考力・判断力・表現力	実践意欲

資料4 研究構想

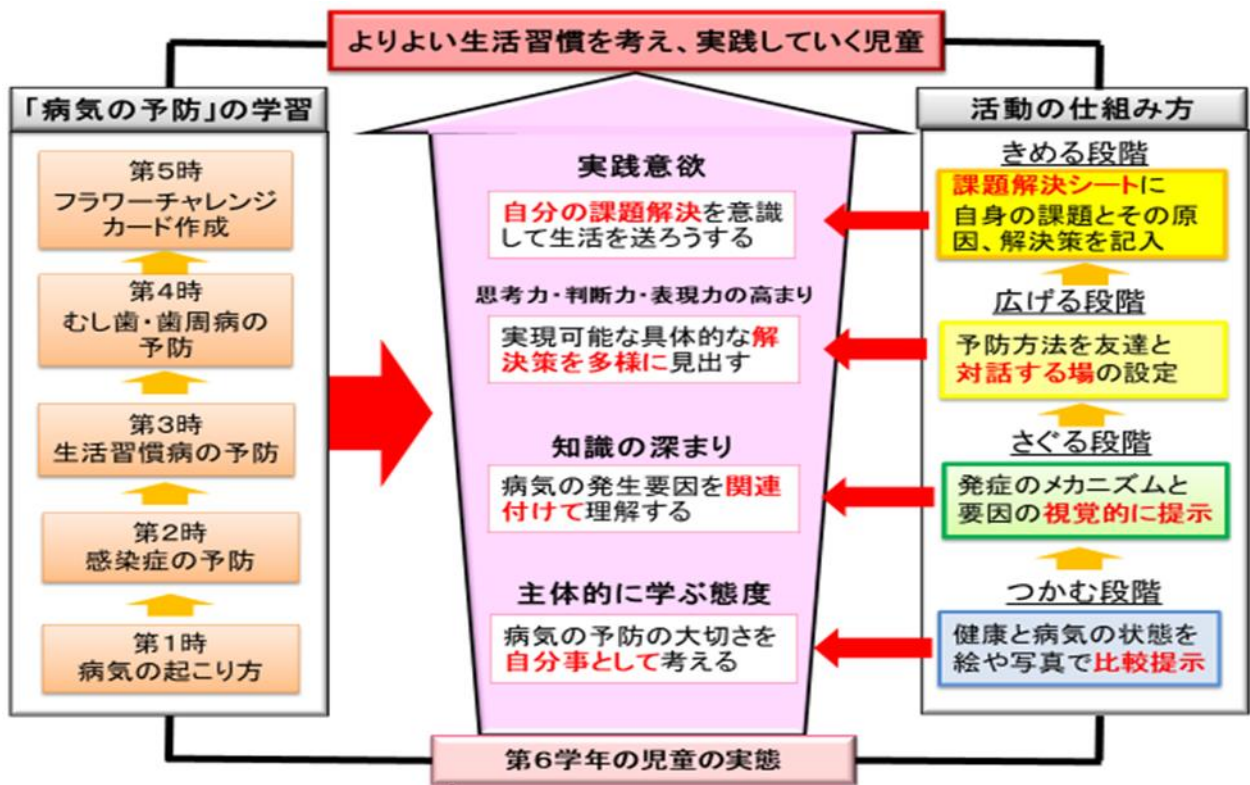
(2) チャレンジカードの工夫・改善について

病気の予防について学んだ「要素の関連」を意識し、自分で決めた取組が継続的できるように、何度も改良を重ねながら開発したオリジナルのチャレンジカード（資料5）『**フラワーチャレンジカード**』を活用し、12月から卒業までの4ヶ月間、実践する。



資料5 フラワーチャレンジカード

(3) 研究構想図



資料6 研究構想図

6 研究の実際

(1) 第6学年「病気の予防」のルーブリック評価について

検証授業毎に児童に資料7のルーブリック表をもとに自己評価をさせ、その結果から、成果と課題を考察し、期待する姿が見られなかった場合は、その原因と改善策を明らかにして、次の実践に生かしていった。

段階	つかむ段階	さぐる段階	広げる段階	きめる段階
0 ↓	学習に関心がない。	説明が分からなかった。	何も発言しなかった。	何も書いていない。
自己 評価 1 ↓	病気の学習について関心はあるものの、自分の生活の課題を改善したいまでは思わない。	発生メカニズムについて分かったが、予防について新たな知識を得たとは思わない。	実現可能な予防方法をいくつか見出したが、対話活動を通して付加していない。	課題解決シートに自身の課題、原因、解決策のどれかを記入できた。
自己 評価 2 ↓	病気になった場合の苦しさが分かり、予防についてもっと知りたいと思った。	発生メカニズムがよく分かり、予防について新たな知識を獲得できた。	実現可能な予防方法をいくつか見出し、対話活動を通して、いくつか付加した。	課題解決シートに自身の課題と原因と解決策を記入することができた。
自己 評価 3	病気の予防の大切さを自分事としてとらえ、自分の生活の課題をしっかりと見直したいと思った。	自分の知識や生活習慣とつないで、発生メカニズムと予防の要素を関連づけながら知識を深めることができた。	予防の3つの要素を基に、対話活動を通して、予防方法を多様に見出し、表現することができた。	課題解決シートに自身の課題と原因とその解決策を具体的に記入し、実践したいと思った。

資料7 第6学年「病気の予防」におけるルーブリック表を基にした自己評価

(2) 抽出児について（事前アンケートの結果から）

抽出児A	抽出児B	抽出児C
①平日、朝からやる気が出ない →週に1日ほど	①平日、朝からやる気が出ない →週に2, 3日	①平日、朝からやる気が出ない →週に2, 3日
②寝不足で体がだるいと感じる →週に2, 3日	②寝不足で体がだるいと感じる →週に2, 3日	②寝不足で体がだるいと感じる →週に2, 3日
③生活の課題と捉えること →運動不足	③生活の課題と捉えること →ネットの使いすぎ	③生活の課題と捉えること →早寝早起き、食生活
④健康を意識して取り組んでいること →早寝早起き	④健康を意識して取り組んでいること →外で運動する	④健康を意識して取り組んでいること →朝ごはんを食べる 休みの日も外で遊ぶ
⑤自分が決めた取組は →毎日続けている	⑤自分が決めた取組は →途中であきらめる	⑤自分が決めた取組は →毎日続けている

資料8 実践前の抽出児の実態

(3) 第1時「病気の起こり方」の指導の実際



第1時では、知っている病気やかかったことのある病気の名前を出し合い、病気の発症要因について分類し、病気には様々な要因（病原体、生活行動、その他）があることを知り、予防の大切さを自分事として考えて次時への学習につなげることをねらいとする。

そこで、まず、T1（担任）が、「つかむ段階」について、子どもたちから罹患したことのある病気や知っている病気をあげさせ、「健康な状態」⇔「病気になった状態」を比較させた。子どもたちは、自分や身の周りの人が病気になった経験から、病気になったときの苦しさや家族の大変さを出し合いながら、これからの「病気の予防」についての学習に関心をしめしていた。次に、「どうして病気になるのだろうか？」という問いをもたせ、「病気の起こり方について詳しく調べよう」というめあてをつかませた。

そして、「さぐる段階」では、T2（養護教諭）が中心となって授業を進め、つかむ段階で出し合った「知っている病気の名前」のカードを、子ども達と話し合いながら「発症要因」で分類し（資料9）、病気には様々な要因があることを捉えさせた。

感染症(病原体がもとになって起こる病気)	生活習慣病(生活習慣がもとになって起こる病気)	その他(環境や※教科書で取り扱わない病気)
コロナウイルス感染症 インフルエンザ おたふくかぜ、麻疹 嘔吐下痢、食中毒	がん 歯周病	熱中症、喘息 ※帯状疱疹：水疱瘡ウイルス →ストレスや免疫力の低下 ※白血病：血液のがん

資料9 病気の分類

そして、「広げる段階」では、子どもたちが罹患したことがある「風邪」を例に取り上げた。子どもたちは、風邪をひいた時のことを思い出しながら、3人組（資料10）でその要因を考えた。そして、クラス全体での対話活動を通して、複数の要因が関連していることに気付き、キーワードを使って関連図（第1時の板書写真参照）を完成させていった。



資料10 3人組の対話活動の様子

最後に、「きめる段階」では、病気の要因を理解したことで、単元の最後に作成するチャレンジカードについて紹介し、次回からの病気の学習の見通しを持たせた。

(4) 第2時「感染症の予防」【検証授業Ⅰ】の指導の実際



① つかむ段階

この段階では、感染症の予防を自分事として考え、本時への意欲を高めることをねらいとしている。

そこで、絵（上の板書写真参照）を提示して、資料11のように、健康な状態と感染症にかかった状態を比較させ、健康な状態から、感染症になるとどんな症状が出るかを考えさせた。抽出児A児は、「健康な時は、おいしくご飯を食べる

ことができるけど、感染症にかかると、食欲がなくなり、味もなくなります。」と自分や身の周りの人が病気になった時の経験を想起しながら、病気になったときの苦しさや大変さを捉えていた。【A児のつかむ段階の自己評価2】

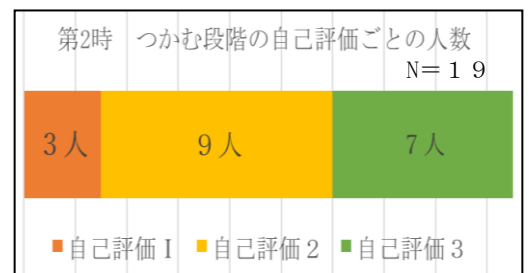
全体では、資料12のように、自己評価で「2」「3」をつけた児童は、16名（84%）で、病気の予防についてもっと知りたいと関心をもつことができた。しかし、3名（16%）の児童が、自己評価「1」をつけていて、病気の予防の大切さについて、自分事として関心をもつことができなかった。その理由として、「自分は今健康だから」「いつもマスクをして対策をしているから」「新型コロナウイルス感染症の予防について知っているから」などがあげられた。

<つかむ段階の考察>

導入の「つかむ段階」において、健康な状態と感染症にかかった状態を比較させただけでは、「健康で病気にかかったことがない児童」「病気の予防の知識があり感染症対策をしている児童」にとって、「もっと自分事としてしっかり考えたい」といった意欲まで高めることができなかった。しかし、それらの児童でも事前アンケートから十分に健康的な生活を送っているとは言えない。そこで、改善策として、「つかむ段階」において、比較した後、感染症対策をしていても感染する人がいることを例にあげ、今の自分の生活の課題と関連づけながら、不健康な生活を積み重ねると将来、自分が病気になったり、重症化したりする可能性が高くなることを捉えさせれば、もっと感染症の予防について自分事として関心が高まると考える。

T:「今、皆さんは健康ですよ。食事も美味しくとることができまよ。そして、元気に学校に登校していますよ。」
C:「はい。」
T:「では、もし、新型コロナウイルス感染症にかかったら、どんな症状がでるか知っていますか。」
C:「熱が出て、体がだるくなります。」
C:「食欲がなくなり、味もなくなると聞きました。」
T:「今は感染状況が落ち着いていますが、まだまだ油断はできません。そこで、今日は感染症をどうやって予防するかについて調べていざしよ。」

資料11 導入の比較提示の発問



資料12 つかむ段階の自己評価の人数

② さぐる段階

この段階では、ウイルスが体の中に侵入する経緯を知り、感染症は、「病原体」「感染経路」「うつる相手」が全部そろったときに発症することについて理解することをねらいとしている。

そのために、まず、資料13のように病原体の感染経路には、「咳やくしゃみでウイルスが空気中に飛んで鼻や口から入る感染（飛沫感染）」「食べ物や手にウイルスがついて口から入る感染」があることを説明した。

次に、子ども達が普段からしているマスクの予防効果を捉えさせるために、マスクをしていない状態で、ウイルスの飛距離について会話をしているとき（1m）と、咳やくしゃみをしたとき（5m）を紙テープで視覚的に提示した。

教壇で話をする教師から、1mの範囲を紙テープで動的にみせると、1番前に座っている抽出児Aが、「えー」とのけ反り、ウイルスを避ける真似をしながら、「会話しているだけで、ウイルスがどんどんここまで飛んでくるんだ」とつぶやいた。次に、咳やくしゃみをしたときの半径5m内の範囲を紙テープで動的に囲んでいくと（資料14）、教室の後ろに座っている抽出児Bは、「わっ、私のところも届くよ！」と驚いた声をあげた。

【3人の抽出児のさぐる段階の自己評価2】

全体では、資料15のように自己評価2の児童が13名（68%）いて、飛沫感染とマスクの効果について理解を深めることができた。しかし、自己評価3の児童は5名（26%）しかいなかった。

<さぐる段階の考察>

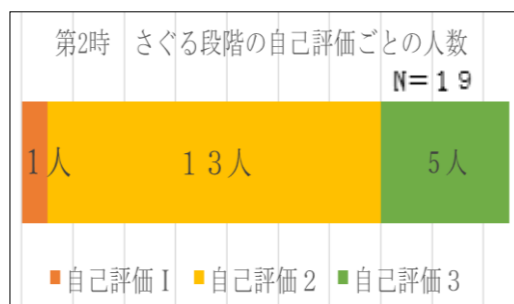
感染経路について説明した後、飛沫を視覚的に捉える活動は、普段しているマスクの予防効果を捉えさせる上で有効であった。しかし、自己評価で新たな知識の深まりを実感している児童は少なかった。そこで、発症の要因ごとに、食べ物や手についたウイルスが口から入る場合も、視覚的に体験や写真を通して見せる必要があった。また、体に入ったウイルスから病気が発症するまでのプロセスや体の抵抗力との関係についても図や資料を使って考えさせる必要があった。

T2:「感染症はウイルスが入らないように、マスクをしたり、手を洗ったりするだけで予防できると思いますか？」
 C:「いいえ！」
 T2:「では、マスクは何のためにしていると思いますか？」
 C:「ウイルスが体の中に入ってこないようにするためです。」
 C:「自分の持っているウイルスをうつさないようにするためです。」
 T2:「そうですね、もし、マスクをしていない人がくしゃみや咳をすると、ウイルスが空気中に飛び散り、近くにいる人の鼻や口からウイルスが入っていきます。すると、どうなってしまうでしょうか？」
 C:「発症します！」
 T2:「そうです、体の中でウイルスが増殖して発症します。他に、食中毒はどのようにウイルスが体内に入ってくるでしょうか？」
 C:「食べ物にウイルスがついていて、それを触った手や口からウイルスが入ってくると思います。」
 T2:「そうですね、だから手洗いがとても大切です。感染症は風邪の時でも習ったようにウイルスそのものの病原体、感染する道筋、うつる体の3つがそろった時に感染になります。もちろん、感染症対策していても感染になることがあります。」

資料13 感染経路の説明



資料14 飛沫実験の様子



資料15 さぐる段階の自己評価の人数

③ 広げる段階

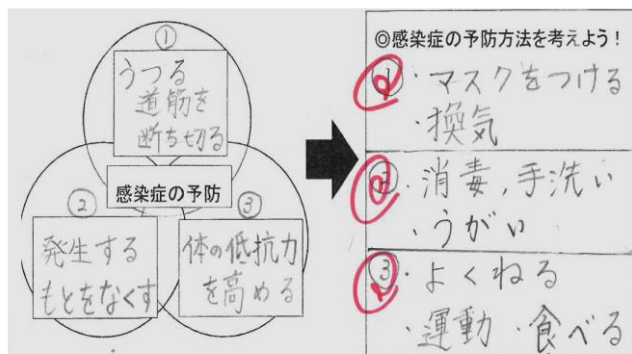
この段階では、感染症についての予防方法を自分で考え、友達と対話することで、「発生のもとをなくす」「うつる道筋を断ち切る」「体の抵抗力を高める」の3つの要素から、予防についての考えを広げることをねらいとしている。

T2:「感染症を予防する要素は何でしたか?」
 C1:「発生のもとをなくす、うつる道筋を断ち切る、体の抵抗力を高めるです。」
 T2:「では、まず自分でその3つの要素をもとに予防方法を考えて、ノートに書いてみましょう。」

そのために、資料16の説明の後、まず、自分で感染を予防する方法を考えさせ、ノートに書かせた。次に、3人組をつくらせ、感染症の予防法について、自由に対話活動をさせた。

資料16 対話活動前の説明

はじめ、A児は、資料17のように感染症予防について「うつる道筋を断ち切る」の視点から、自分の考えを1つ書いていた。そして、3人組での対話活動(資料18)を通して、「換気をする」といった予防方法をノートに付加していった。



【抽出児Aの広げる段階の自己評価2】

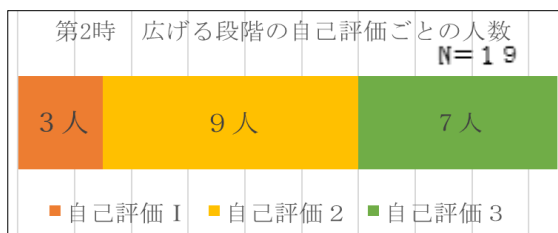
資料17 A児の学習プリント

3人組で話し合った後、さらに、全体でもいくつか出し合わせ、3つの要素ごとにまとめた。(P10の板書写真参照)

A児：うつる道筋を断ち切るためには、マスクをつけたらいいと思います。
 C1：マスクは大事だね。私は、もっと、換気もしたらいいと思います。
 A児：あーそうそう、その方法いいね。
 C2：発生するもとをなくすには、手洗いをしたらいいと思います。
 A児：手洗いだけではなく、うがいや、消毒もしたらいいと思います。

資料18 抽出児A児の3人組での対話活動の内容

3人組の対話活動では、活発に話題が繋がって要素が広がった班もあれば、1つの要素に偏りがあった班もあった。資料19のように、84%の児童



資料19 広げる段階の自己評価の人数

が、自分の考えが広がったと実感しているが、対話活動で内容が広がらなかった班では、自己評価1と答えた児童が3名(16%)いた。

<広げる段階の考察>

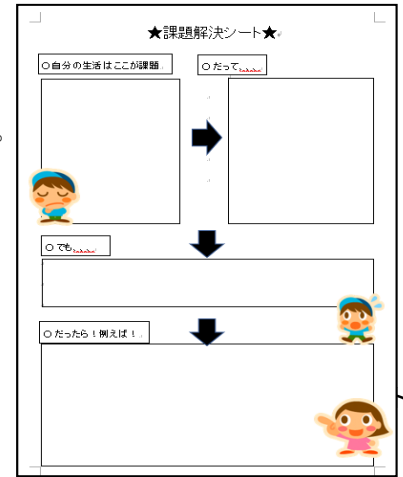
3人組で自由な対話活動を仕組むだけでは、内容に偏りがでて、自分の生活習慣の課題の解決策について新たな視点が増えない児童がいた。

そこで、次回からは、偏りをなくすために、要素ごとに時間を区切ってさらに意見を広げ、深めることで、全体交流も活発に行うことができるようにしたい。

④ きめる段階

この段階では、課題解決シートに自分の生活の課題と原因とその解決策を書き、実践への意欲を高めることをねらいとしている。

そこで、B4横サイズの学習プリントの右側に、資料20のような課題解決シートを載せた。そして、資料21のように、1つ具体例を挙げ、子どもと一緒に考えを出させながら、書き方の見通しを持たせていった。その後、子どもたちは、資料22のように、自分の生活習慣の課題を振り返り、その課題の原因「だって…」と、そのような生活習慣の課題を続けるとどうなるか「でも…」を書かせた上で、具体的な改善策「だったら、例えば…」を考えた。



資料20 課題解決シート

- T1: 「まず、自分の生活の課題とそれができない理由を考えます。例えば、課題を『手洗いがしっかりできていない』とします。それが、できないのには、どんな理由が思いつきますか？『だって…だからです』で、考えてみましょう。」
- C: 「だって、手を洗うのが面倒くさいからです。」「だって、汚れていないからです。」
- T1: 「外から帰ってきて手洗いしないとどうなりますか？『でも、…』で考えてみましょう。」
- C: 「でも、目に見えない手についたウイルスが体の中に入って、感染症にかかったり、病気になったりします。」
- T1: 「だったら、例えば、外から帰ってきたらどうしたらいいでしょうか？」
- C: 「汚れていなくても、外から帰ったら、真っ先に石けんで手を洗う。」「学校では、時間に余裕をもって教室に戻ってくる。」

資料21 課題解決シートの具体例を使った説明

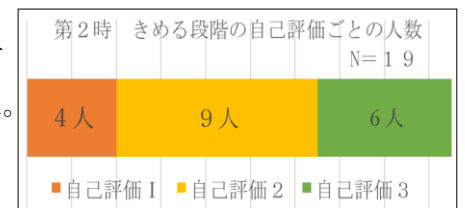
	A児	B児	C児
課題	換気をしていない	遅く寝る(10時~11時)	休みの日に運動をあまりしない
原因	窓を開けると寒いから	ドラマが面白いから	めんどくさいから
でも	うつる道筋を断ち切れない	体の抵抗力が高くない	体が弱って病気にかかりやすくなる
解決策	寒くないように厚着をして換気を心がける	録画をする 見逃し配信で見る	親と一緒に運動をする

資料22 抽出児の課題解決シート

全体では、資料23のように、自己評価1「自分の課題に対する原因へのアプローチができていない児童」が4人(21%)いた。

<きめる段階の考察>

課題解決シートに書く「原因(だって…)」は、その子どもにとっての本当の課題であると考え。そこで、課題解決シートに4つのキーワード「自分の課題」「だって(原因)」「でも」「だったら、例えば」を活用したことは、自分の生活習慣の本当の課題を見つめさせ、具体的な改善策を引き出させる上で、有効だった。しかし、課題としては、今回書けなかった児童が4人いたので、1単位時間の学習段階「つかむ」「さぐる」「広げる」「きめる」の4つの内容のつながりを密接にもたせ、さらに、予防の3つの要素の関連付けを強く意識させる必要があると考えた。



資料23 きめる段階の自己評価の人数

(5) 第3時「生活習慣病の予防」【検証授業Ⅱ】の指導の実際



① つかむ段階

この段階では、生活習慣病の予防を自分事として考え、本時への意欲を高めることをねらいとしている。

そのために、まず、健康な人の血管と生活習慣病（肥満）の人の血管の内側の写真を比較提示し、その違いと原因を考えさせた。次に、資料24のように、血管の中に脂肪がついて血液の流れが悪くなると、将来、脳梗塞や心筋梗塞という病気になる可能性が高くなることを伝えた。

そして、他にも知っている生活習慣病をあげさせ、今の自分の生活の積み重ねで、将来起こる病気だということ（原因→結果）を伝え、「生活習慣病の予防法を調べよう」というめあてをつかませた。

2つの血管の内部の写真を見比べたとき、B児は、「健康な人の血管は、白い部分（空洞）が広いけど、肥満の人の血管は、逆に白い部分がとても小さくなっているよ！血管が分厚くなっているのかな？」とその違いに驚いていた。A児は、「薄いピンクの分は脂肪かな？」と血管が狭くなっている原因に関心を示していた。そして、生活習慣病になる要因の一つに糖分・塩分・脂肪分の取り過ぎがあることを知ると、毎日、炭酸飲料水を飲んでいるC児は、真剣な表情で、説明を聞いた。

【抽出児の自己評価 A児「2」、B児「2」、C児「3」】

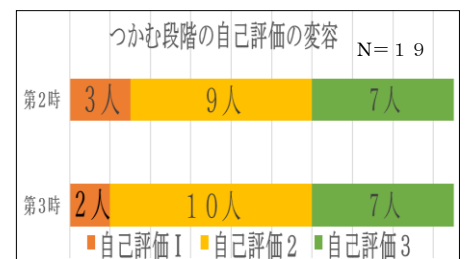
全体では、(資料25) 前回自己評価1だった児童が、1人「2」に自己評価を上げていた。自己評価「3」の人数は、前回と変わらなかった。

<つかむ段階の考察>

病気の予防について、自分事として捉えた児童が1人増えた理由として、具体的に今の食生活やおやつ、運動不足など自身の生活の課題を振り返らせ、その積み重ねが将来、恐ろしい病気につながる（原因→結果）を伝えたことが有効であった。それでも、まだ、自己評価1がいて、また、自己評価3が増えないので、次時は「もし自分や大切な人がその病気になったら」と将来の自分に置き換えて考えさせたい。

T:「まず、みんなの血管を見てみましょう。中が空洞になっていてここに血液が流れていきます。血液はどんな役割があったかな？」
 C:「全身に酸素や栄養を運びます。」
 T:「そうですね、大切な役割ですね。次は肥満の人の血管の写真です。健康な人と比べて何が違うでしょうか？」
 C:「血液が流れるところが小さくなっています！」
 C:「血管の壁が分厚くなっています。」
 T:「実は血管の中に脂肪がついて血液の流れにくくなります。そうすると体に血液が流れず、脳梗塞や心筋梗塞という病気になって、命を落としてしまうこともあります。みんなの日常の生活がこれから積み重なってこんなに恐ろしい病気になる可能性に繋がります。」

資料24 肥満者の血管や生活習慣病についての説明



資料25 つかむ段階の自己評価の変容

② さぐる段階

この段階では、糖分、脂質、塩分の過剰摂取や運動不足などの不健康な生活が原因でおこる生活習慣病について知り、脂肪が原因で血管の流れが悪くなり心臓病や脳卒中が発症するメカニズムを理解し、予防に必要な要素について自分の生活習慣と結びつけて知識を深めていくことをねらいとしている。



そのために、まず、板書の血管内部の写真に着目させながら、血管が詰まっていく過程とそれが心臓病や脳卒中などの命を落とす病気につながっていくことを視覚的に説明した。

(P 14 板書写真参照)

次に、子どもたちがよく飲んでいいる炭酸飲料水、スポーツドリンク、お茶、ケーキ、アイスクリームなどの糖分の量を、角砂糖の拡大模型を使って、資料26のように視覚的に提示した。

炭酸飲料水が大好きで、スポーツした後によく飲んでいいるC児は、炭酸飲料水の中に角砂糖が14個(56g)も入っていることに驚き、「一日の目安の摂取量の3倍以上も入っている！」と体をのけ反りながらつぶやき、その後、熱心に本時学習に取り組むことができていた。

【C児のさぐる段階の自己評価2→自己評価3】

そして、資料27のように糖分、脂質、塩分を取り過ぎない「バランスのよい食事」に気を付けるだけでは予防ができないこと、そこに「適度な運動」や「規則正しい生活」も関連していることにも気づかせた。

全体では、資料28のように自己評価「3」の人数が、前時から5人増え、10人(53%)となったが、自己評価1の人数は変わらず1人(5%)だった。

<さぐる段階の考察>

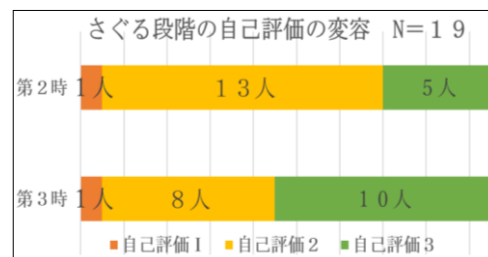
本時では、5種類の飲料水やおやつに入っている糖分の量を視覚的に角砂糖の模型を使って、提示したことは、朝昼晩の食事以外に、多くの糖分を摂取しているといった知識を深めていく上で有効であった。

しかし、本時では、「糖分」を重点的に取り上げたが、例えば、ファーストフードなどの子どもたちが大好きな食べ物(ハンバーガー、フライドポテト、チキンナゲットなど)の、「塩分や脂肪分」の摂取量について、子どもが関心を持ったものを選ばせて、視覚的に調べさせる必要があったと考える。

資料26 糖分の量を視覚的に提示

T2:「では、炭酸飲料やケーキなどのおやつを食べたからと言って、全員が太るわけではないですよね。それは、どうしてでしょうか?」
 C:「運動をして、糖分をエネルギーとして消費しているからです。」
 T2:「よく知っていますね。でも、運動不足になると、取り過ぎた糖分などを消費できないから、体が蓄えてしまって太ってしまいます。」
 T2:「運動をすることで、他にも良いことがあります。運動すると疲れてぐっすり眠ることができますよね。そして、規則正しい生活のサイクルができます。アンケートで寝不足の人がたくさんいるようですが、夜更かしをするような生活が続くとどうなると言えますか?」
 C:「夜にお腹がすいて、お菓子などを食べてしまいます。反対に、朝は眠たくて食欲ができません。」
 C:「朝からぼろとして、頭が働かなくなったり、体を動かすのがだるくなったりします。」
 T2:「そうですね。夜更かしをして生活のサイクルが崩れると、食生活のリズムも崩れてしまいますね。おまけに、体もだるくなって、運動不足にもなってしまいます。このよむな生活を積み重ねていったら、将来、生活習慣病の発症につながっていきます。」

資料27 生活習慣病の要因の説明



資料28 さぐる段階の自己評価の変容

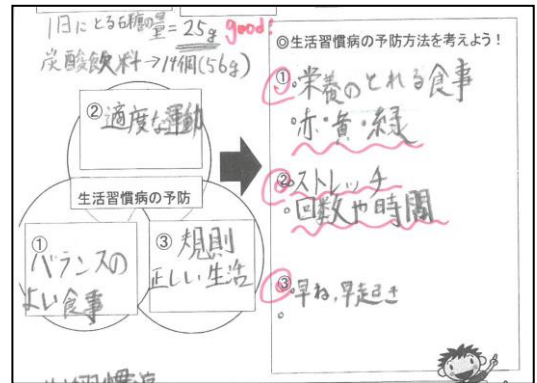
③ 広げる段階

この段階では、生活習慣病についての予防法を考え、友達との対話活動を通して共有することで、「バランスのよい食事」「規則正しい生活」「適度な運動」の3つの要素から予防についての考えを広げることをねらいとしている。

そこで、前時では、3人組で自由に対話活動をさせたが、本時の対話活動では、要素ごとに時間を区切って、内容を焦点化して考えを広げることができるようになっている。

はじめ、C児は、資料29のように生活習慣病の予防についての視点「バランスのよい食事」から、1つ自分の考えを栄養のとれる食事、赤・黄・緑と書いていた。

そして、3人組での対話活動では、資料30のように要素毎に自分の考えを出し合いながら、考えを広げていった。



資料29 C児の学習プリント

T2: まず、生活習慣を予防するための「バランスのよい食事」について話し合ってみましょう。
 C1: ぼくは、糖分を取り過ぎないようにするためには、お菓子を減らして喉が渴いたときに、炭酸飲料を飲むより、お茶を飲むようにしたらいいと思います。
 C2: そうそう、お菓子や飲料水でたくさん糖分を取り過ぎているので、それらをなるべく食べないようにして、やっぱり、栄養のバランスを考えた食事をとることが大事だよな。
 C児: 栄養バランスといったら赤・黄・緑をしっかりと取ることが大事だと思います。
 T2: 次は適度な運動について話し合ってみましょう。

資料30 抽出児C児の3人組での対話の内容

このように3人組で要素ごとに時間を区切った対話活動を通して、C児は、「適度な運動」「規則正しい生活」の要素からも、自分の課題に応じた予防方法をノートに付加していった。(資料29)

【抽出児C児の広げる段階の自己評価3】

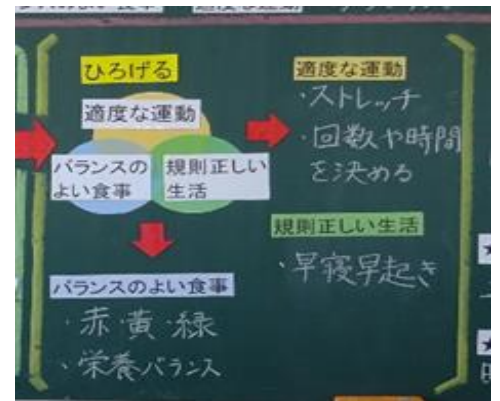
そして、3人組で話し合った後、全体でも出し合う要素を決めることで、活発に3つの要素ごとに意見が交流できた。

(資料31)

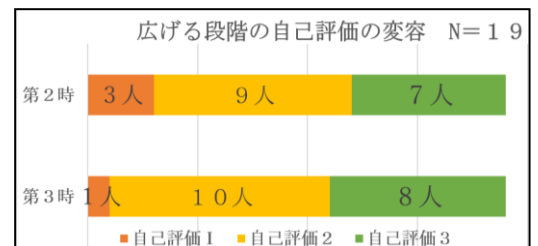
また、全体では、資料32のように、自己評価1の人数が2人減り、自己評価2が1人、自己評価3が1人ずつ増えた。

<広げる段階の考察>

3人組や全体交流で、要素ごとに時間を区切った対話活動は、話し合いが焦点化し、予防の要素毎に新たな視点が増えて、生活習慣病の予防についての考えを広げる上で、有効であった。今回は教師が時間をくぎり進行したが、次回は3人組の中から司会者を立て、対話活動を仕組みたい。



資料31 予防の3つの要素



資料32 広げる段階の自己評価の変容

④ きめる段階

この段階では、生活習慣病に関する自分の生活の課題と原因とその解決策を書き、実践への意欲を高めることをねらいとしている。

そこで、第2時と同じように、(p 13資料20参照)課題解決シートを使って、1つ具体例を挙げ、子どもたちと一緒に考えながら、書き方の見通しを持たせた。(資料33)

その後、子どもたちは、資料34のように、自分の生活習慣の課題を振り返り、その課題の原因「だって…」と、そのような生活習慣の課題を続けるとどうなるか「でも…」を書かせた上で、具体的な改善策「だったら、例えば…」を考えた。

T1: 「まず、自分の生活の課題とそれができない理由を考えます。例えば、課題を『寝るのが遅い』とします。
それが、できないのには、どんな理由が思い浮かびますか？『だって…だからです』で、考えてみましょう。」

G: 「だって、夜遅くまでゲームをしてしまうからです。」「だって、楽しくて夢中になるからです。」

T1: 「早寝早起きをしないとどうなりますか？『でも、…』で考えてみましょう。」

G: 「でも、生活リズムが崩れて、脳や体が働かなかったり、食欲がでなかつたりします。」

T1: 「だったら、例えば、時間を決めるなど、いろいろな解決策が考えられそうですね。」

「それでは、自分の課題を振り返って、課題解決シートに書いてみましょう。」

資料33 課題解決シートの具体例を使った説明

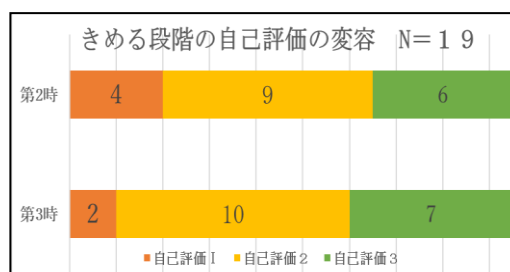
	A児	B児	C児
課題	あまり運動していない	寝るのが遅い	糖分をとりすぎている
原因	外で遊ぶのが好きじゃないから	YouTube を見るのが楽しいから	運動して疲れているから。 おいしいから。
でも	運動不足になって太る	生活リズムが乱れて、食生活も乱れる	肥満になって、糖尿病などの病気になる。
解決策	室内でストレッチなどの運動を毎日する。	2時間以上ネットをしないようにして、早く寝る	炭酸飲料水を減らして、栄養のとれる食事をしっかりとる。

資料34 抽出児の課題解決シート

全体では、資料35のように、自己評価1「自分の課題に対する原因へのアプローチができていない児童」が4人(21%)から2人(11%)に減った。

<きめる段階の考察>

1単位時間の学習段階「つかむ」「さぐる」「広げる」「きめる」の4つの内容のつながりを密接にもたせ、さらに、予防の3つの要素の関連付けを強く意識付けたことで、前回書けなかった児童も、課題解決シートに自分の生活習慣の課題を見つめ、具体的な解決策を考えて書くことが出来ていた。



資料35 きめる段階の自己評価の変容

さらに、自己評価1を0人にするためには、予防の具体的なポイントまで深める段階で捉えさせる必要があると考えた。

(6) 第4時「むし歯・歯周病の予防」【検証授業Ⅲ】の指導の実際



① つかむ段階

この段階では、自分の生活習慣がもととなって起こる病気には、身近なむし歯や歯周病があり、これらの病気を自分事として考え、予防するための意欲を高めることをねらいとする。そのために、清潔な口腔写真とむし歯、歯周病の口腔写真を比較提示しながら、資料36のように、歯の大切な役割を考えさせる発問をすることで、むし歯や歯周病の予防の大切さを自分事として捉えさせた。B児は、「もし、むし歯になって歯がぼろぼろになると、食べ物がかめなくなって、好きなものが食べられなくなります。」と、自分が病気になり、歯を失うとどうなるか考えることができていた。

【B児のつかむ段階の自己評価の変容2→2→3】

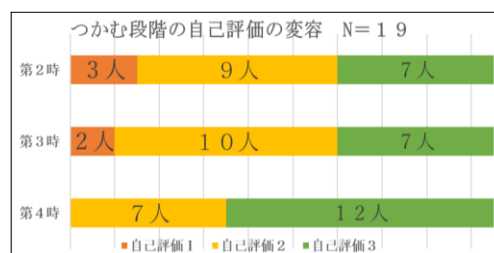
全体では、資料37のように自己評価1の児童が2人から0人へ減少した。一方、自己評価3の子どもが7人から12人(63%)へ増加した。

〈つかむ段階の考察〉

健康な歯とむし歯を比較提示して、もし、自分が、むし歯になって困ることをイメージさせながら、考えさせたことは、歯の大切な役割をとらえ、病気の予防について自分事として考えていこうとする意欲を高める上でたいへん有効であった。

① 「まず、この口の中を見てください。どう思いますか？」
 ○:「歯が白いし、むし歯がないです。」
 ② 「次に、この口の中を見てください。さっきと比べて、どのように違いますか？」
 ○:「黒くなって、穴が開いています。」
 ○:「歯も溶けて小さくなっています。」
 ○:「歯茎の色が、さっきはピンク色だったけど、これは、真っ赤になっています。」
 ③ 「この赤い歯茎は、歯周病にかかっている、ぶよぶよになっています。」
 ○:「わー！痛そう！」
 ④ 「歯には、食べ物をかみ砕くだけでなく、他にも大切な役割があります。もし、自分の歯が、このようにむし歯でぼろぼろになって、歯周病にかかって歯茎が真っ赤にぶよぶよになったらどうですか？また、どんなことに困りますか？」
 ○:「絶対に嫌です。笑った顔を見せられなくなります。」
 ○:「きれいな発音ができなくなります。」
 ○:「力を入れるときに踏ん張れなくなります。」
 ⑤ 「そうですね。歯には、生活する上で、大切な役割がたくさんありますね。永久歯を失うと、もう二度と生えかわりません。だから、今からの予防がとても重要になってきます。」

資料36 導入の比較提示の発問



資料37 つかむ段階の自己評価の変容

② さぐる段階

この段階では、むし歯と歯周病になるメカニズムを理解し、予防に必要な要素と具体的な解決のポイントについて、自分の生活習慣と結びつけて知識を深めていくことをねらいとしている。

そのために、まず、むし歯や歯周炎(歯周病)になるメカニズムを説明した (p18 板書写真参照)。次に、資料38の

「生活習慣を見直す問題」で、2人の生活習慣の違いを視覚的に提示することで、「おやつなどだらだら食べている」「食べたらずぐうがいや歯磨きをしていない」などがむし歯の原因になっていることを捉えさせた。これは、予防の1つめの要素、「口腔内を清潔に保つこと」につながる。次に、予防の2つめの要素、「歯の磨き方」について、むし歯のメカニズムと関連させながら、歯についての食べ残しを確実にとり除く方法を、資料39のように歯の模型を使って「歯ブラシのていねいな当て方」「フロスなどの道具の使い方」について実演してみせ、視覚的にポイントが分かるように説明した。

そして、予防の3つめの要素「強い歯をつくること」について、歯にいい食べ物と歯によくない(糖分)ものを出し合わせた。歯にいい食べ物として、牛乳や海藻類などカルシウムを多く含む食べ物があがった。また、実物を提示しながら、デンタルリンスやキシリトールガムなども菌の数を減らしたり、歯を溶けにくくしたりする効果があることを説明した。

歯によくない食べ物として、B児は、前回の学習で糖分の量を視覚的に捉えていたので、「炭酸飲料水やケーキなどは砂糖が多く入っているので歯に悪いです。」と答えた。

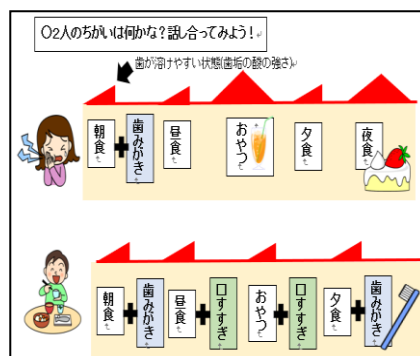
【B児のさぐる段階の自己評価の変容2→2→3】

全体では、資料40のように第3時に比べ、自己評価1の児童は1人から0人に減少し、自己評価3の児童は10人から12人(63%)に増加した。

〈さぐる段階の考察〉

むし歯の予防について、ほとんどの児童が知っているつもりでいた。しかし、今回、むし歯の発症のメカニズムや要因と、3つの予防の要素について、絵や実物などを使って視覚的に関連させて捉えさせたことは、全員の児童に知識の深まりを実感させる上で有効であった。

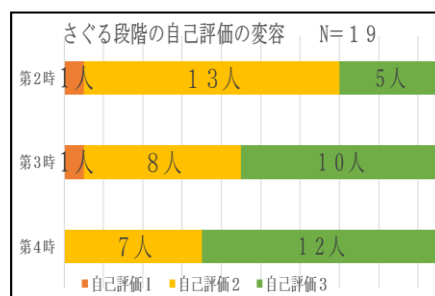
さらに、歯磨きのタイミング、一つ一つの歯に応じた具体的な磨き方、予防する道具、歯を強くする食べ物等、課題を解決する際に活用できるポイントを説明したことが、自分の知識や生活習慣と結びつけながら、さらに知識を深めることにつながり、自己評価3が増えた。



資料38 生活習慣を見直す問題設定



資料39 歯の模型を使った歯みがき指導



資料40 さぐる段階の自己評価の変容

③ 広げる段階

この段階では、むし歯についての予防法を考え、友達との対話活動を通して共有することで、「丁寧な歯磨きをする」「口の中を清潔に保つ」「歯を強くする」の3つの要素から予防についての考えを広げることをねらいとする。

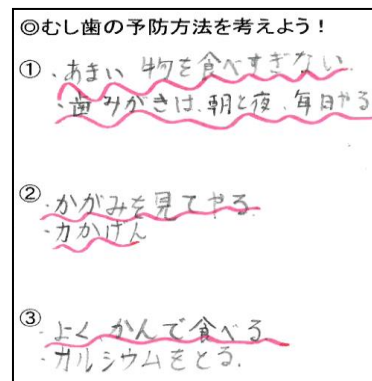
そこで、前回と同様に、3人組の対話活動では、要素ごとに時間を区切って、対話内容を焦点化して、考えをつなげながら、予防方法を広げていくことができるようにした。また、司会者をたて、全員がまんべんなく発言できるようにした。

はじめ、B児は、資料41のようにむし歯の予防についての視点「口の中を清潔に保つ」から、1つ自分の考えを書いていた。

そして、3人組での対話活動では、資料42のように要素毎に自分の考えを出し合いながら、考えを広げていった。

【抽出児B児の広げる段階の自己評価の変容2→2→3】

司会：まず、「口の中を清潔に保つ」をテーマについて話し合います。Bさんからお願いします。
 B児：ぼくは、生活習慣を見直した問題（資料38）のように甘い物をだらだら食べすぎないようにしたいと思います。
 司会：私も夕食の後は甘い物を食べないようにしたいと思います。次にCさん、お願いします。
 C児：私は、夜寝る前に必ず歯を磨くようにします。歯磨きができない時や給食後は、うがいをするようにしたいと思います。
 B児：確かに、歯磨きができないときは、うがいで口の中を清潔に保つことも大切だね。



資料41 B児の学習プリント

資料42 B児の3人組での対話内容

そして、3人組で話し合った後、全体交流を行った。これまでは、3人組や全体交流では、よく発言する児童が決まっていたが、第4時では、友達と活発な意見交流ができるようになった。（資料43）

また、全体でも資料44のように、自己評価1の人数が1人から0人に減り、自己評価3の人数が10人から12人（63%）に増えた。

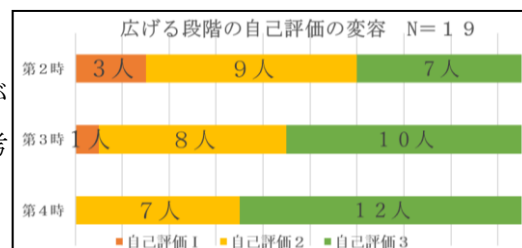
＜広げる段階の考察＞

3人組や全体交流で対話する内容と時間と司会を設定して、予防方法を出し合わせたことは、話し合いの内容が焦点化され、スムーズに全員が発言でき、予防についての考えを深める上で有効であった。

さらに、3人組での学びを深めることで、全体交流でも多くの子どもが積極的に発言するようになり、自己評価3の自覚へとつながったと考える。



資料43 3人組での活発な対話活動の様子



資料44 広げる段階の自己評価の変容

④ きめる段階

この段階では、むし歯の予防に関する自分の生活の課題とその原因と解決策を書き、実践への意欲を高めることをねらいとしている。

そこで、これまでと同じように、(p 13資料20)の課題解決シートを使って、1つ具体例を挙げ、子どもたちと一緒に考えながら、書き方の見通しを持たせた。(資料45)

その後、子どもたちは、資料46のように、自分の生活習慣の課題を振り返り、その課題の原因「だって…」と、そのような生活習慣の課題を続けるとどうなるか「でも…」を書かせた上で、具体的な改善策「だったら、例えば…」を考えた。

T1: 「まず、自分の生活の課題とそれができない理由を考えます。例えば、課題を『1本ずつ歯磨きができていない』とします。それができないのには、どんな理由が思い浮かびますか? 『だって…だからです』で、考えてみましょう。」

C: 「だって、めんどくさいからです。」「だって、大変だからです。」

T1: 「1本ずつ歯磨きをしないとどうなりますか? 『でも、…』で考えてみましょう。」

C: 「でも、磨き残しがあり、むし歯や歯周病になってしまいます。」

T1: 「だったら、例えば、時間を決めるなど、いろいろな解決策が考えられそうですね。」「それでは、自分の課題を振り返って、課題解決シートに書いてみましょう。」

資料45 課題解決シートの具体例を使った説明

	A児	B児	C児
課題	1本ずつ歯磨きができていない	歯を磨く時間が短い	甘い物をいっぱい食べている
原因	みがけているかわからない	早く終わらせたい、めんどくさい	甘い物はおいしいから
でも	むし歯になり、大人の歯を失うかもしれない	磨き残しがむし歯になる	むし歯になって痛い思いをする
解決策	鏡を見て、ていねいに歯みがきをする	5分間決めて歯磨きをする	甘い物をへらす、食べたらうがい歯磨きをする

資料46 抽出児の課題解決シート

全体では、資料47のように、自己評価1の児童がいなくなり、自己評価3の児童が7人から11人(58%)に増えた。

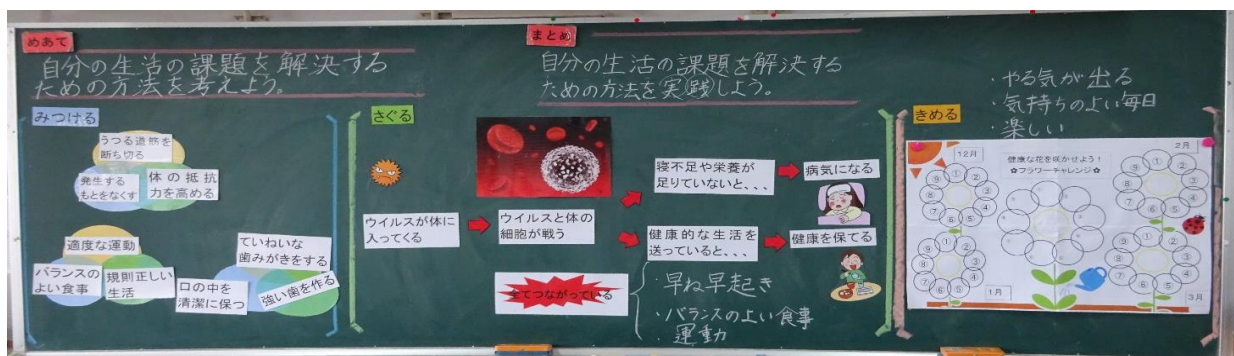
<きめる段階の考察>

1単位時間の学習段階「つかむ」「さぐる」「広げる」「きめる」の4つの内容のつながりを密接にもたせ、さらに、予防の3つの要素の関連付けを強く意識付けたことが、前回書けなかった児童にも、自分の生活習慣の課題を見つめ、具体的な解決策を考えて書くことが出来てたいへん有効であった。また、自己評価1を0人にするためには、病気の予防の具体的なポイントまで、「深める段階」で発症の要因と関連付けて捉えさせることが必要であることが明らかになった。



資料47 きめる段階の自己評価の変容

(7) 第5時「フラワーチャレンジカードの作成」の実践



つかむ・さぐる段階

この段階では、これまでに学んだ病気の予防に関する9つの要素（上の板書写真参照）が、全て関わり合っており、1つでも欠けてしまうと健康的な生活を送ることができないことを捉えることをねらいとする。

そこで、資料48のように第2時で深めていなかった感染症の予防の要素の1つ「体の抵抗力を高める」を例に説明した。まず、体の中に入ってきたウイルスと体の中の細胞が戦うことを絵で視覚的に説明した。そして、その細胞が力をだせず、ウイルスに負けたら病気になることを説明した後、「それでは、体の抵抗力を高めるにはどうしたらよいか」と発問した。

子どもたちからは、「バランスのよい食事をとる」や「規則正しい生活習慣が大切」などの意見がでた。

また、A児は、「今まで病気の予防で学習してきたすべてが大切です。」とこれまでの全部の予防の要素の関連性を意識した発言をした。

広げる・きめる段階

この段階では、フラワーチャレンジカードを完成させ、実践意欲を高めることをねらいとする。そこで、まず、フラワーチャレンジカードの中心に個人の目標を書いた。例えば、「体が軽く気持ちの良い毎日」「健康的で元気いっぱいやる気の出る生活」など1人1人が自分の課題に応じた目標を立てることができていた。

その後、これまでの広げる段階で考えた予防の対策や、課題解決シートに書いている改善策をもとに、花びらの部分をうめていき、さらに自由な離席交流(資料49)で考えを広げ、自分のフラワーチャレンジカードを完成させていった。(p 23 資料50)

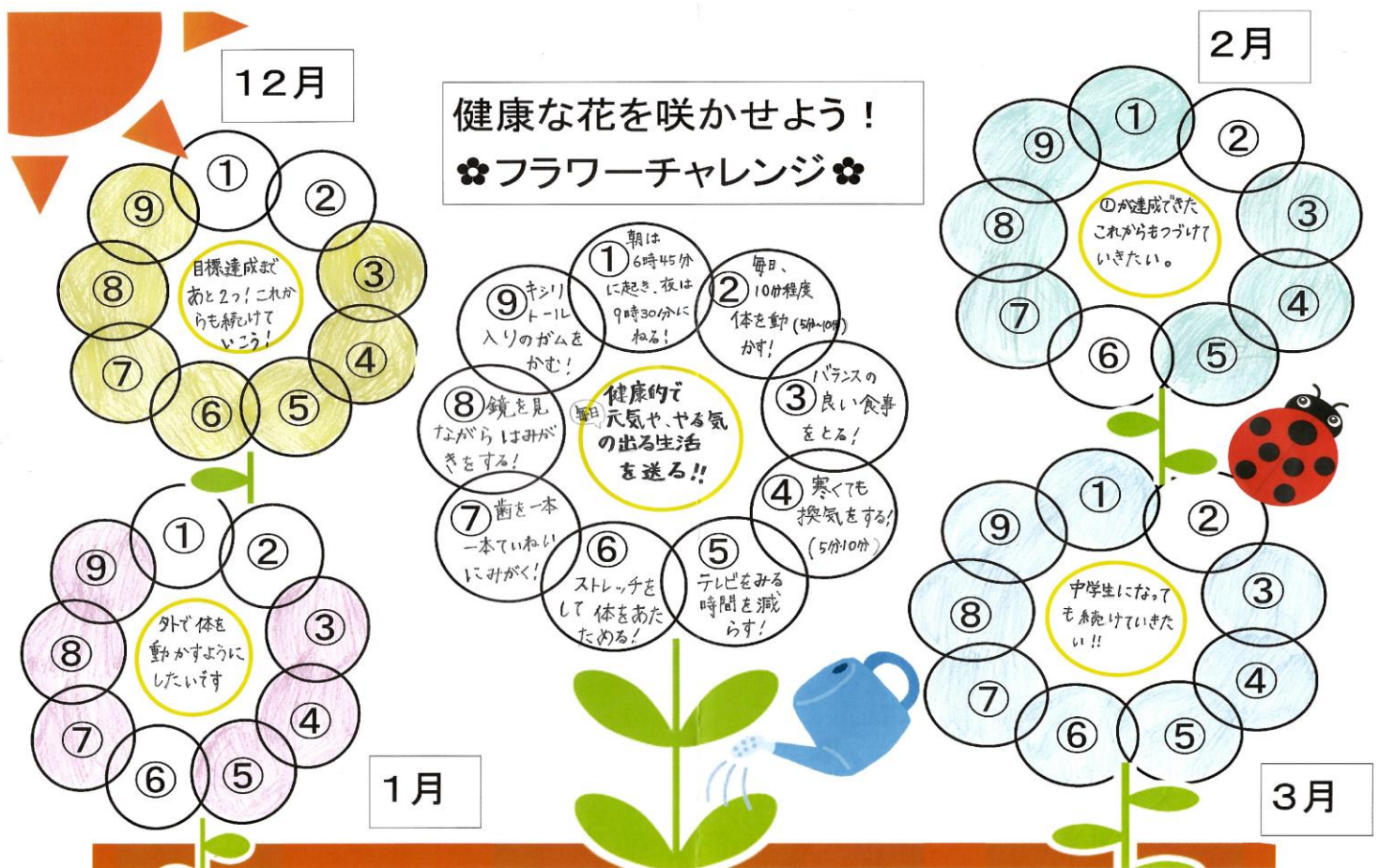
- T2:「これまでの学習から、健康な生活を送るためには、全ての要素が繋がっていると勉強しましたね。例えば、感染症の時に習った体の抵抗力を高めるためにはどうしたらいいとおもいますか？」
- C:「バランスのいい食事をとることです。」
- C:「早寝早起き、運動をすることです。」
- T2:「そうですね、体の中にウイルスが入ってきたとします。すると、体の細胞がウイルスと戦います。ウイルスの情報を教える細胞や、ウイルスを飲み込んで倒す細胞、次来た時にすぐに戦えるよう記憶しておく細胞などたくさんの細胞が戦います。もし、栄養不足や寝不足だとどうなるでしょう？」
- C:「細胞が力を出せず、病気になってしまいます。」
- T2:「その通りです。つまり、健康な生活を送るためには全ての要素が繋がっていて、どれも欠けてはいけません。」

資料48 予防の要素の関連の説明



資料49 離席交流の様子

(8) 4ヶ月間のフラワーチャレンジカードの実践による抽出児の変容と全体考察



資料50 抽出児Aのフラワーチャレンジカード

抽出児Aの4ヶ月後の変容	抽出児Bの4ヶ月後の変容	抽出児Cの4ヶ月後の変容
① 平日、朝からやる気が出ない週に1日ほど→なし	① 平日、朝からやる気が出ない週に2, 3日ほど→1日に	① 平日、朝からやる気が出ない週に2, 3日→1日に
② 寝不足で体がだるいと感じる週に2, 3日→1日に	② 寝不足で体がだるいと感じる週に2, 3日→1日に	② 寝不足で体がだるいと感じる週に2, 3日→変わらない
③ 実践前の生活の課題 →運動不足	③ 実践前の生活の課題 →ネットの使いすぎ	③ 実践前の生活の課題 →糖分の取り過ぎと栄養面
④ フラワーチャレンジの達成数 8個/9個中 ※③については、意識して取組中	④ フラワーチャレンジの達成数 6個/9個中 ※③については、工夫して取組中	④ フラワーチャレンジの達成数 6個/9個中 ※③については、意識はしているもののできない日がある
⑤ フラワーチャレンジの取組 →毎日続けている	⑤ 自分が決めた取組は →毎日続けている	⑤ 自分が決めた取組は →しない時もあるが、意識して続けようとしている

資料51 3人の抽出児の変容(実践前→4ヶ月後)

第5時で、病気の予防を自分事として考え、3つの病気の予防で学んだ9つの要素の関連付けを意識しながら作成したフラワーチャレンジカードについて、家庭で4ヶ月の実践を行っている。資料52から、4ヶ月経って、「寝不足で体がだるいと感じること」や「朝からやる気がでないこと」が実践前と比べると、約20%の児童が減ったと答え、健康的な取組の成果を実感しているようである。

また、自分で決めた健康的な取組を4ヶ月続けている児童は69%で、実践前の児童の実態と比べると、実践が持続している児童は10%増えている。

このことから、成果として、フラワーチャレンジカードの有効性が少しではあるが現れた。

課題として、4ヶ月間の実践が続かなかったと答えた児童が約30%いた。実践意欲を持続させるためには、月末の自身の振り返りだけでなく、友達と話し、改善策やお互いにアドバイスできるような場を設定する必要があると考える。

7 成果と課題

(1) 成果

① 病気の予防について自分事として考える児童

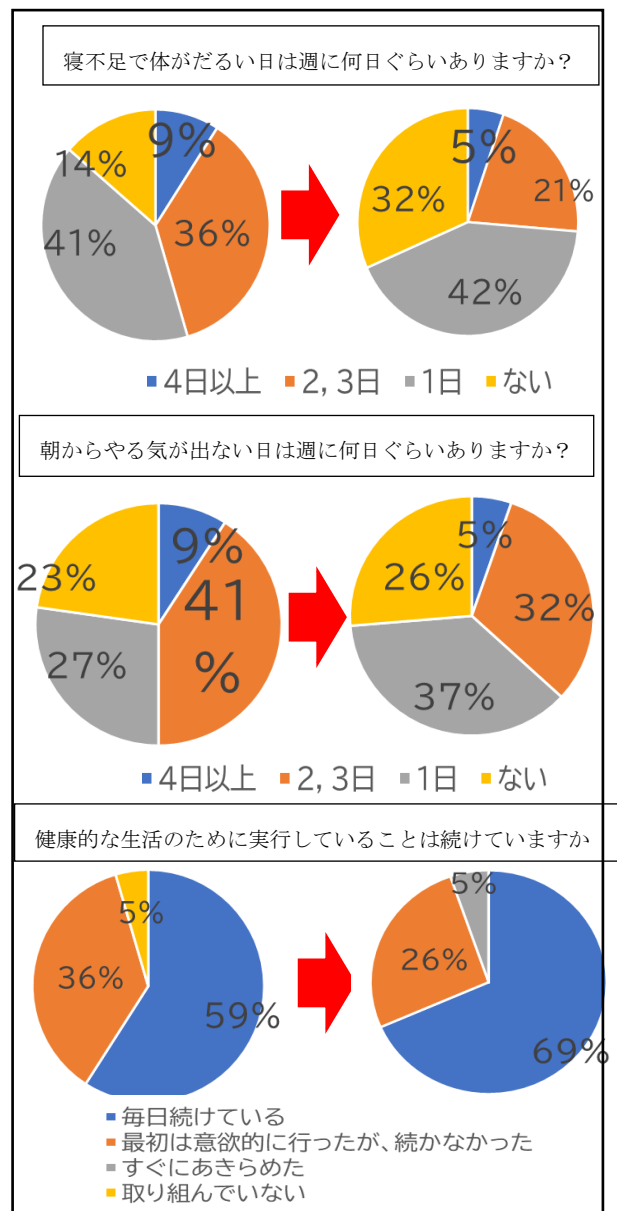
が増えた【主体的に学ぶ態度の向上】(資料53)

第4時から自己評価1がいなくなり、自己評価3が増えていった理由として、「もし、自分が病気になって困ることなどをイメージさせたこと」が、自分事として考えるきっかけとなったと考える。

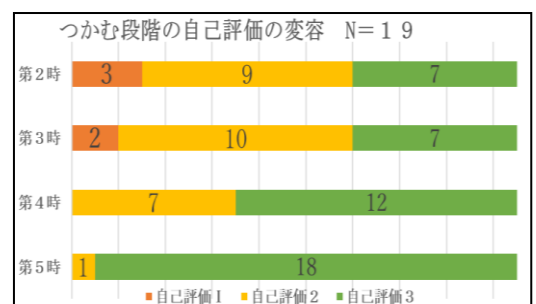
このように、つかむ段階において、健康な状態と病気の状態を絵や写真を使って比較提示するだけでなく、自分の生活次第でこれから病気になる危険性が高まり、もし、自分が病気になったら困ることをイメージさせることが、自分事として予防の大切さを考えさせる上で大切であることが分かった。

② 病気の発生要因を関連付けて考える児童が増えた【知識の深まり】(資料54)

さぐる段階において、第4時から自己評価1がいなくなり、自己評価3が増えていった理由として、病気のメカニズムに関連付けて、予防の要素毎に具体的なポイントを示したのが、効果的だったと考える。



資料52 アンケート結果の変容



資料53 つかむ段階の自己評価の変容

このように、さぐる段階において、病気の発生のメカニズムと要因の関連を視覚的に提示するだけでなく、予防の要素ごとに具体的なポイントまで説明することが、知識の深まりを実感させる上で大切であることが分かった。

③ 自分の課題を見付け解決策を考える児童が増えた

【思考力、判断力、表現力の高まり】(資料55)

広げる段階において、第4時から自己評価1がいなくなり、自己評価3が増えていった理由として、予防の要素ごとに内容を焦点化しながら司会をたてて、対話活動を仕組んだことが、予防についての考えを広げる上で、効果的だったと考える。また、第5時で、離席交流を仕組んだことも、3人組や全体での対話活動より多くの考えに触れることができ有効であった。

④ 自分が決めた健康的な取組を実践しようとする児童が増えた【実践意欲の高まり】

きめる段階において、課題解決シートを使い、「自分の生活習慣の課題」、「だって(課題の原因)」、「でも(課題を解決せず、生活するとどうなるか)」、「だったら、例えば(具体的な改善策)」の流れで自分の生活を見直し、具体的な改善策を記入させたことは、4ヶ月間実践意欲を持続することができ、健康な生活を送る上で成果がみられた。

また、(資料56) 第4時から自己評価1がいなくなり、自己評価3が増えていった理由として、1単位時間の学習段階「つかむ」「さぐる」「広げる」「きめる」の4つの内容のつながりを密接にもたせ、3つの予防の要素の関連付けを強く意識付けたことが、たいへん有効であった。

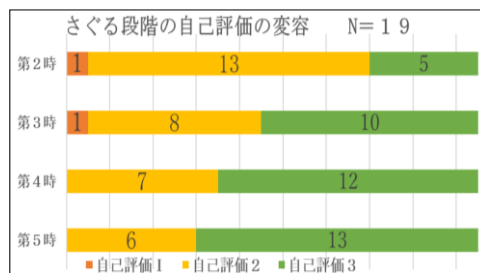
さらに、第5時において、児童の実態に合うように改良を重ねながら開発したフラワーチャレンジカードに、これまでに学んだ病気の予防の要素を全て関連付けて、一人ひとりの生活の課題に応じた実践可能な取組を「課題解決シート」をもとに記入させたことは、実践を持続させて健康な生活を送るようになる上で効果があった。(資料52の結果より)

(2) 課題

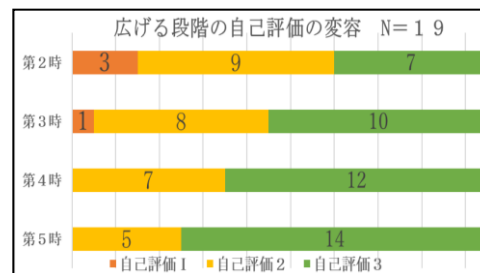
発展的な課題として、本研究で明らかになった4つの学習段階の仕組み方とチャレンジカードの成果をもとに、次の研究では、子ども自身がタブレットを活用して、「健康情報の入手」「情報の分類・整理」「取り組み状況の可視化」ができる保健学習指導の在り方を究明していく。

〈参考・引用文献〉

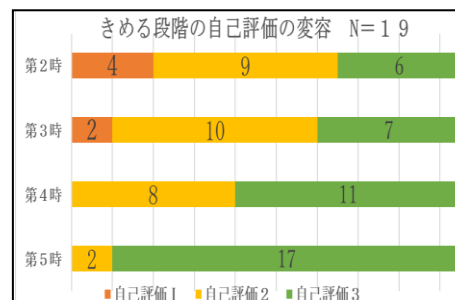
- 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説「体育編」(平成29年7月)文部科学省
- 「コロナ禍におけるこどもたちの心とからだ」国立成育医療研究センターコロナ×こども本部
- 世界保健機関(WHO)ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」内閣府食品安全委員会
- 歯みがkids 小学生歯みがき研究サイト 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所



資料54 さぐる段階の自己評価の変容



資料55 広げる段階の自己評価の変容



資料56 きめる段階の自己評価の変容