

ヘルスリテラシーを高める、保健教育の展開

～体育科と「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」

との連携を通して～

那覇市立若狭小学校養護教諭 喜久山 聡子

〈研究の概要〉

WHOは、ヘルスリテラシーを「健康を保持・増進するための情報を得るために、情報にアクセスし、それを理解し、それを使う動機付けと能力を決定づける認知的および社会的スキル」と定義し、自らの力で健康を獲得していく重要な能力だと位置づけている。

本研究では、児童のヘルスリテラシーを高めるために、体育科の保健の授業において、自らの健康課題に気づき、日常生活で健康行動を実践できる授業の手立てを通して研究を行った。さらに、授業で学んだ知識を用いて、健康行動を習慣化するために「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」との効果的な連携について検証した。

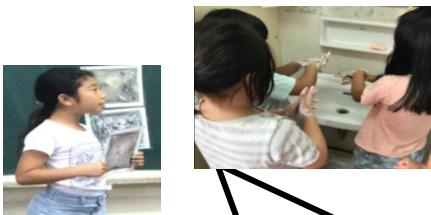
その結果、健康課題を可視化する教材を活用した意見交流を行った保健の授業では、健康課題を自分事として捉え、日常生活で健康行動を実践する意欲が高まった。

「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」においては、主に健康行動の習慣化に困難がある児童に対し、実践にむけての方法の練り直しや、健康行動の実技指導を行ったことで、児童は具体的な技術や健康の心地よさを体得し、実践への意欲を高めた。

〈研究のイメージ〉

ヘルスリテラシーの高い児童

体育科(保健領域)での授業



機能的ヘルスリテラシー
知識の獲得
相互作用的ヘルスリテラシー
考えを伝え、
知識を実践する



保健室における個別の指導や
日常での学校生活での指導



批判的ヘルスリテラシー

実践が難しい場面でも、
工夫して取り組む

家庭へ
の支援

児童の心理
面での配慮



児童の実態：生活習慣・衛生面に課題、健康への関心が低い

目 次

I	テーマ設定理由	11
II	研究目標	11
III	研究仮説	12
	1 基本仮説	
	2 作業仮説	
IV	研究構想図	12
V	研究内容	12
	1 ヘルスリテラシーについて	
	(1) ヘルスリテラシーとは	
	(2) 新学習指導要領における「体育科の目標」とヘルスリテラシー	
	2 「知識を得て健康行動を実践する力」を育成するための手立て	
	(1) 知識を得るための手立て	
	(2) 健康行動を実践する力を育てるための手立て	
	(3) 保健の授業と「生活ふりかえり表」を使った個別指導のつながり	
VI	授業実践（第3学年）	16
	1 単元名・教材名 「けんこうな生活」・「体のせいけつとけんこう」	
	2 本時の学習 目標・授業仮説	
	3 本時の展開	
VII	結果と考察	17
	1 作業仮説(1)の検証	
	【結果】	
	【考察】	
	2 作業仮説(2)の検証	
	【結果】	
	【考察】	
VIII	成果と課題	20
	1 成果	
	2 課題	

《主な参考文献》

ヘルスリテラシーを高める、保健教育の展開

～体育科と「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」

との連携を通して～

那覇市立若狭小学校養護教諭 喜久山 聡子

I テーマ設定理由

近年、社会環境や生活環境は急激に変化し、子どもたちの健康や生活にも大きな影響を与えている。就寝時刻の遅れ、ゲーム依存、朝食欠食、運動不足など、子どもたちの健康課題は多様化・複雑化している。そのため、学校現場においては、児童の実態に応じた適切な対応がより一層求められている。WHOは、ヘルスリテラシーを「健康を保持・増進するための情報を得るために、情報にアクセスし、それを理解し、それを使う動機付けと能力を決定づける認知적および社会的スキル」と定義し、自らの力で健康を獲得していく重要な能力だと位置づけている。

本校の実態としては、遅刻したことのある児童が全体の3分の1にのぼるなど生活習慣が乱れがちな児童が多いことがある。毎日の入浴や着替えなどが出来ず衛生面に課題がある児童もみられる。さらには、その改善にむけて協力が難しい家庭も存在することがあげられる。こうした状況から、児童に健康に関する知識を得て健康な行動を実践する力を育てる保健教育の必要性を感じた。保健の授業においては、健康面での課題に自ら気づき、課題解決にむけての知識を模索したり、実際の生活場面で行動したりする事ができるような工夫が必要である。

さらに、ヘルスリテラシーを高めるうえで最も重要な視点は、健康行動を習慣化することである。習慣化するためには、授業で学んだ知識を生かして児童の日常の生活場面につなげていくことが必要である。しかし、児童の中には家庭的な要因、または本人の要因で習慣化が難しい児童もいる。養護教諭は、習慣化が難しい児童に対して、授業で学んだ知識を専門的な知見を活かし児童へ個別指導を行う。そのような、個々の実態に応じた継続した支援を行うことが、具体的な手立てとして有効ではないかと考える。

以上のことから、体育科における保健の授業と「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」と連携した保健教育を行うことで、児童のヘルスリテラシーを高めることができると考え、本テーマを設定した。

II 研究目標

ヘルスリテラシーを高めるために、体育科の保健学習で自らの健康課題に気づき日常生活で健康行動を実践できる授業の手立てと、健康行動を習慣化するための「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」との効果的な連携について実践的に研究する。

Ⅲ 研究仮説

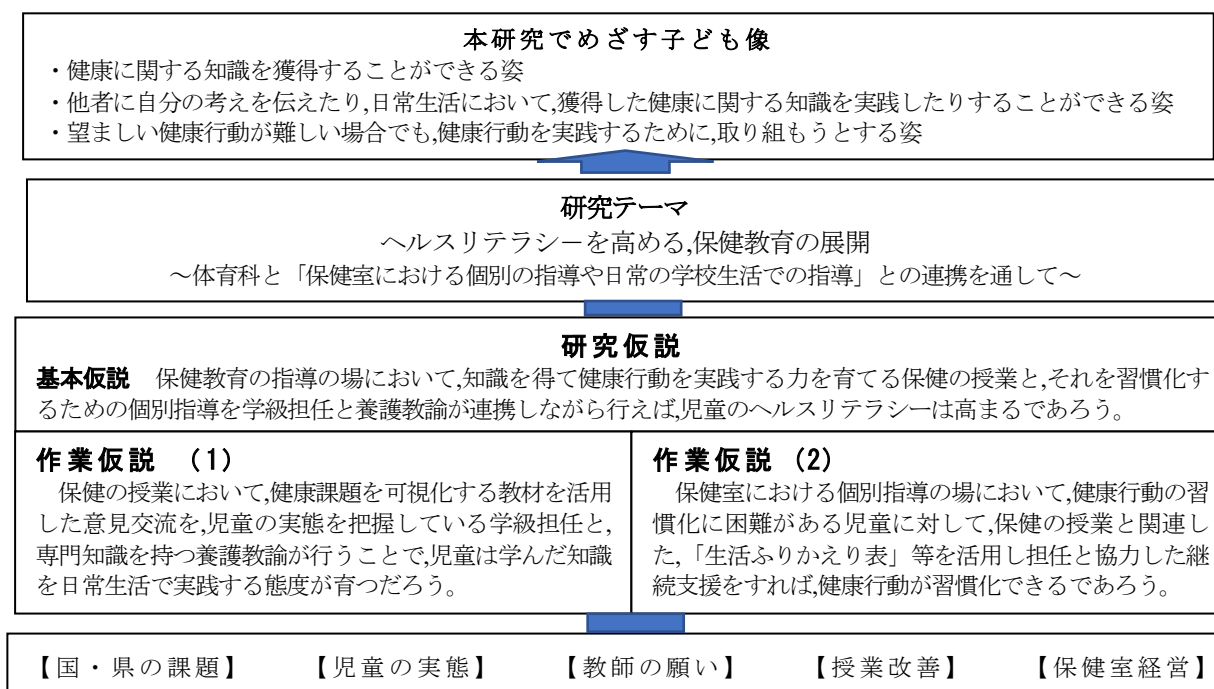
1 基本仮説

保健教育の指導の場において、知識を得て健康行動を実践する力を育てる保健の授業と、それを習慣化するための個別指導を学級担任と養護教諭が連携しながら行えば、児童のヘルスリテラシーは高まるであろう。

2 作業仮説

- (1) 保健の授業において、健康課題を可視化する教材を活用した意見交流を、児童の実態を把握している学級担任と、専門知識を持つ養護教諭が行うことで、児童は学んだ知識を日常生活で実践する態度が育つだろう。
- (2) 保健室における個別指導の場において、健康行動の習慣化に困難がある児童に対して、保健の授業と関連した、「生活ふりかえり表」等を活用し担任と協力した継続支援をすれば、健康行動が習慣化できるであろう。

Ⅳ 研究構想図



Ⅴ 研究内容

1 ヘルスリテラシーについて

(1) ヘルスリテラシーとは

ナットビーム(2000)は、ヘルスリテラシーには3つのステージがあり、その3つを備えておくことが必要不可欠だと提唱している(表1)。全ての人において、健康に関する情報や知識を得る機能的ヘルスリテラシー、それが自分の生活において必要と判断して行動する相互作用的ヘルスリテラシーが必要である。さらに、最も重視されているのが、健康行動の実現ために自分や周囲を変えていく批判的ヘルスリテラシーであり、個人だけではなく社会の健康利益を上げる効果もある。

表 1 ヘルスリテラシーの 3 つのステージ

機能的 ヘルスリテラシー	読み書きの基本的な能力,健康に関する情報を受け取り理解できる能力
相互作用的 ヘルスリテラシー	周囲の人々とうまくコミュニケーションができる能力。サポートティブな環境の中で、知識をもとに自立して行動できる能力
批判的 ヘルスリテラシー	情報を批判的に分析する能力。自分の目的の実現にとって周囲の人々や環境が障害になっている場合、置かれた状況に関する情報をしっかりと分析し、自分と社会を変えていこうとする能力

また、福田ら(2016)は、ヘルスリテラシーは生きる力、生活スキルの重要な要素であり、生涯を通じて育まれるべきだとし、学校教育でのヘルスリテラシー育成を重要視している。

本研究では、ヘルスリテラシーの高い児童の姿を、研究対象児童である小学 3 年生の発達段階を考慮して下のように設定した(表 2)。この児童の姿を目指すことによってヘルスリテラシーを高めることができると考える。ここでは主に、批判的ヘルスリテラシーにおいては、「保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導」で行う健康行動の習慣化に困難がある児童を対象とする。

表 2 ヘルスリテラシーの高い児童の姿と、見取る場面

健康に関する知識を獲得することができる姿 (機能的ヘルスリテラシー)	体育(保健領域)授業でのワークシート
他者に自分の考えを伝えたり、日常生活において、獲得した健康に関する知識を実践したりすることができる姿 (相互作用的ヘルスリテラシー)	「生活ふりかえり表」での自己チェック
望ましい健康行動が難しい場合でも、よりよい健康行動を実践するために、取り組もうとする姿 (批判的ヘルスリテラシー)	保健室における個別の指導や日常の学校生活での指導

(2) 新学習指導要領における「体育科の目標」とヘルスリテラシー

小学校学習指導要領体育編(平成 29 年)では、保健領域の目標を、児童が生涯にわたって正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりできる能力の育成と、健康を支える環境づくりを目指して行動できる能力を育てることとしている。これは、ヘルスリテラシーの概念である情報や知識を得て、課題解決に向けて判断・行動し、健康な行動を実践するために自分や社会を変えていく能力と相関性が高いと捉えた。このことから、本研究においては児童のヘルスリテラシーを高めるために、「体育科(保健領域)」で授業実践を行うことが効果的と考える。

2 「知識を得て健康行動を実践する力」を育成するための手立て

(1) 知識を得るための手立て

高橋(1996)は、健康教育として価値があるのは、児童生徒の実態があって、そこから課題を吸い上げ、理論や法則など科学的に検証して、その検証した結果を児童生徒の生活へ帰すこととし、これを健康教育の U ターン構造としている。

戸部ら(2016)は、健康行動へ向かう知識を「生きて働く知識」と呼んでいる。知識を「生きて働く知識」にするには、課題を自分事として捉えること、そして健康行動は重要であると感じる価値観を育むことの 2 つが条件であると述べている。このこ

とから、児童の知識を「生きて働く知識」にするには、自らの健康課題を可視化する教材の活用が効果的だと考える。目で見えることは理解の大きな助けになる。そのため、児童はこれまで気がつかなかった健康課題を、自分事として捉やすくなるだろう。そして児童同士の意見交流を通して、友だちと比較をして自分の行動を振り返る。そうすることで、健康行動の必要性を実感し、価値観が育まれ、健康行動へと向かう「生きて働く知識」を得ることができる（図1）。

（2）健康行動を実践する力を育てるための手立て

高橋（1996）は、健康な行動を実践するには、科学的な理解の次に、行動しようという態度（動機づけ）と、行動できる能力（技術）が必要である。と述べている（図1）。

福田ら（2016）によると、動機づけには内発的動機づけと外発的動機づけがあり、健康行動を持続させるためには内発的動機づけが有効だという。内発的動機づけの中でも、自己決定感・有能感の育成、対人交流の3つの視点をあげている。そこで、授業展開において、児童同士が意見交流により健康行動への意欲を高める手立てを生かして、自分の生活に振り返る場面を設定したい。自分が挑戦したい健康行動を自分で決定させることで、自己決定感を高めていく。その目標設定は少し頑張れば達成可能な目標にするなどの工夫を通して有能感を育んでいく。

高橋（1996）は、行動できる能力（技術）の育成ためには、「それぞれの人々が持っている『保健行動をとる上での障害』に関する認識を取り上げ、それを乗り越えさせるような援助を行うことが必要だ」と述べている。このことから、授業の中で健康行動が困難な場面を教材として取り上げたい。その場面に対して乗り越える支援として、心理療法のひとつである行動変容技法を参考に教師が作成した作戦カードを提示する（図2）。児童は、これを活用して自分にできる具体的な解決策を編み出すことにより、健康行動が難しい状況の中で

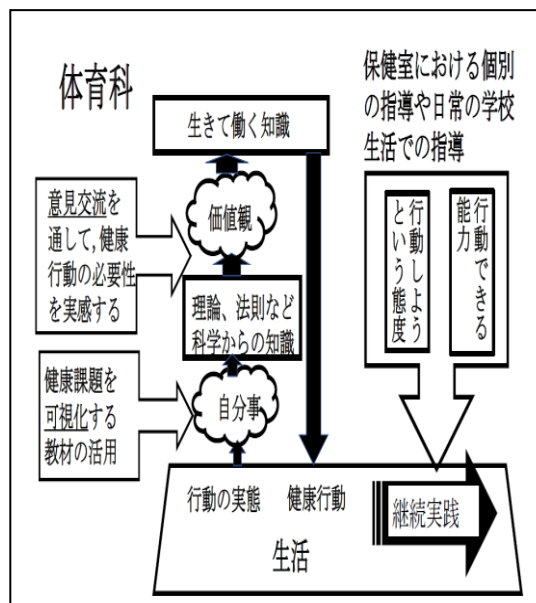


図1 「知識を得て健康行動を実践する力を獲得するまでの流れ（筆者作成）」

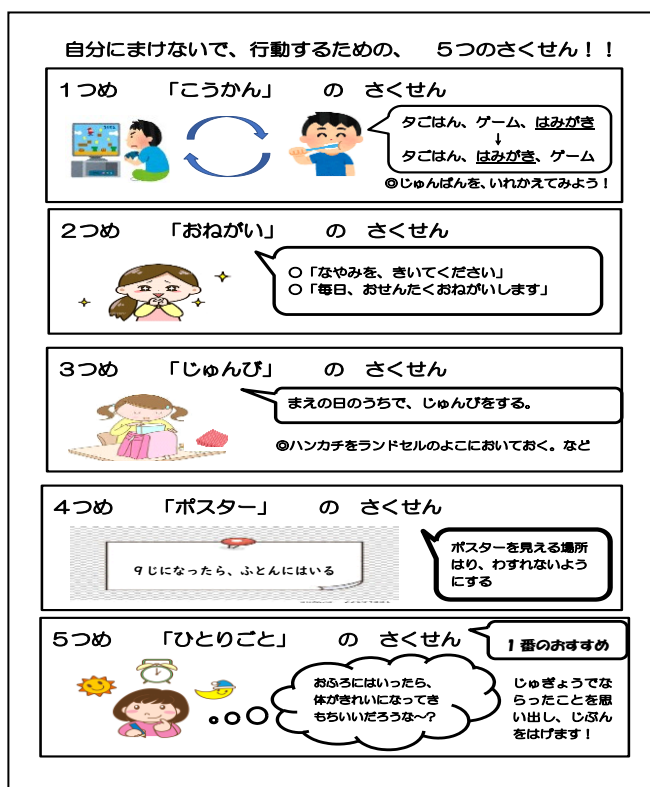


図2 作戦カード（筆者作成）

も行動できるような批判的ヘルスリテラシーが育つだろうと考える。

(3) 保健の授業と「生活ふりかえり表」を使った個別指導のつながり

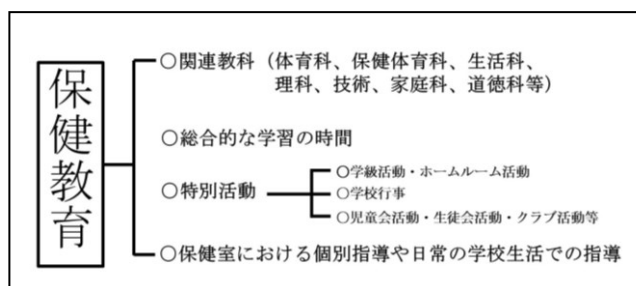
学校保健安全法第9条では、健康上の問題がある児童やその保護者に対して、必要な指導助言を行う。と個別の保健指導を規定している(表3)。このことより、養護教諭は、健康行動の習慣化が難しい児童に対しては、授業で学んだ知識を専門的な知見を生かし児童へ個別指導を行い、実態に応じた継続した支援の実施が必要である。

児童は、授業後自分の課題解決にむけて健康行動を1週間実施する。毎日の実践では、できた日には○をつけて自分の行動の評価をする。1週間の合計を出しその結果、自分が目標にむけてどれくらい行動できたか、結果発表で自己評価する。6割以上実践できていれば合格とする。実践が5割以下の児童は保健室に行き養護教諭の支援を受けながら、実践にむけての方法の練り直しを考える。養護教諭は、保健室での個別指導においては、実践が困難な児童へ対し、場面を設定して健康行動を疑似体験させるなど、実際の生活の場で実践できるように技術を身につけさせる。また、健康行動の実践ができない原因を探り必要があれば、保護者への指導や他機関との連携もとりながら、児童が健康行動を実践できるように支援していく。

担任は児童が1週間実践した「生活ふりかえり表」を確認することで、個々の結果に応じて、経過観察群(8割以上達成)、要観察群(6・7割達成)、養護教諭の支援が必要な要支援群(5割以下達成)を把握できる(図3※1)。特に、要観察群においては、担任は日々の身なりや健康行動

の観察、励ましの声かけを適宜行い、行動の継続が途切れそうになった時は、養護教諭の個別指導へつなげていく。また、児童が健康行動実現にむけて、必要な時には担任や養護教諭への支援を求める相互作用的ヘルスリテラシーを育てるために、「生活ふりかえり表」の中に「こんなときは先生にお話してね」のコーナーも設定した(図3※2)。このような保健の授業と連携した個別指導を行っていくことで、健康

表3 学校保健の領域と構造



生活ふりかえり表

3年 組 名前 _____

○ まいにち、がんばってやってみよう！と、おうちものに○をつけましょう。

わたしは

- 1 食事の前、外から帰ったあと、には、せっけんで手をあらう。
- 2 手をあらったあとは、ハンカチでふく。
- 3 まいにち、したぎ、ようふくをきかえる
- 4 まいにち、お風呂で体や頭をあらう
- 5 まいにち、食事をしたあとに、はみがきをする。
- 6 次のかだい ()

をして、体をせいいつにすることに、ちょうせんします！

○ それをつづけるための、さくせんをえらびましょう。

1 「こうかん」のさくせん
2 「おねがい」のさくせん
3 「じゅんぴ」のさくせん
4 「ポスター」のさくせん
5 「ひとりごと」のさくせん

お家の人からの
おうえんサイン

○ 1週間、チャレンジしてみよう。できた日には、○をつけてね。

	月	火	水	木	金	土	日
せっけんで手をあらう							

1週間チャレンジした かんぞう _____

○の数の合計 _____

○の数が 11～14 回	せいけつ名人☆
○の数が 8～10 回	ごうかく。がんばってつづけてね！
○の数が 0～7 回	担任の先生や保健室のさとこ先生といっしょに、さくせんがいざ！

※1

こんなときは、先生にお話してねいっしょに、どうしたらよいか考えよう！

□やる気がなくなった □やっぱりむずかしいと思う □3日れんぞくできなかった
□やろうとするけど、こまったことがある。 □お話ししたいことがある など

※2

図3 生活ふりかえり表

行動が習慣化できるのではないだろうか。

VI 授業実践 (第3学年)

1 単元名・教材名 「けんこうな生活」・「体のせいけつとけんこう」

2 本時の学習

目標	体を清潔にすることは、病気の予防や健康の保持増進に関わっていることを理解する。自分の生活における清潔の課題を見付け、解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。また、日常生活で体や衣類の清潔を進んで保とうとする態度を育てる。
授業仮説	①清潔の課題について話合う意見交流の場において、手洗いの状況や衣服の汚れを可視化し自分と比較することによって、日常生活において体や衣服の清潔を保つ必要性を理解することができるだろう。 ②ふりかえりの場面において、「生活ふりかえり表」に自分が実践できそうな健康行動と、それを継続するための方法を考えさせることで、児童は健康行動を習慣化しようとする意欲が育つだろう。

3 本時の展開

	学習活動	○児童の反応 ◆指導上の留意点	教師の手立て	
			T 1 (養護教諭)	T 2 (担任)
導入 3分	1 普段の生活で、体が汚れる場面を振り返り、体のどこが汚れるのかを考える。 (休み時間の写真、清掃時間、給食時間)	○手が汚れる、ひじが汚れる。 ○足が汚れる、ひざが汚れる。 ○靴下、上履きが汚れる。 ○口が汚れる。 ○歯が汚れる。	・休み時間の写真 ・清掃時間の写真 ・給食時間の写真を掲示する。	・日常生活で体が汚れる場面で、体のどこが汚れるのか想起させる。 ・めあてを提示する。
	2 めあてを確認する。	めあて 体をせいけつにする方法について考えよう		
展開 27分	3 食パンで調べる手洗い実験より、石けんでの手洗いの必要性を知る。(グループ話し合い→全体発表)	○石けんで手を洗った人は、食パンにカビが少ないと思う。 ○一番汚れているのは運動場で遊んだ人？ うさぎをさわった人？ ◆動物を触ること、運動場で遊ぶことが悪いことではないことを確認する。	● <u>パン写真5枚と手洗いの状況5人の状況を提示する。</u> パンのカビの程度からそれぞれの手洗い実態を予想させる。 ・話し合いの手順の説明する。	・ワークシートを配布する。 ・グループの話し合いを支援する。 ・全体発表の指示を行う。
	話し合いの手順 ①パンの写真を並べる。 ②どうしてそう思ったのかをグループに伝える。 ③意見がちがうところをわけを言う。 ④グループの考えをまとめる。	 ◆各自の食パンで調べる手洗い実験の写真は、その時の手洗いの状態であって、汚れていてもその人が汚いわけではないことを確認する。 ◆食パン写真は折りたたんで配布し、他の人に見られて嫌な思いをする児童がいないように配慮する。	・石けんでの手洗いの必要性に気づかせる。	・食パン写真を全児童へ配布する。
	4 自分の食パンで調べる手洗い実験の結果と比較し、自分の手洗いを振り返る。	○これからは、忘れずに手を石けんで洗うようにする。 ○1日着た服は汚れている。 ○体からこんなに汗が出ているんだ。	● <u>2枚の洋服(洗濯済、未洗濯)の染め出し実験をする。</u> ・体から出る汗、見えない汚れの説明をする。 ・体を清潔にすることは病気の予防や気持ちがよくなる事を児童より引き出す。	・洋服の染め出し実験をする。洋服にニンヒドリンスプレーした後、アイロンをかける。
	5 衣類の染め出し実験より、体の汚れを知る。	○病気の予防 ○気持ちがすっきりする		
	6 体を清潔にすることのメリットを知る。			
	まとめ	まとめ 体をせいけつにするには、 ①石けんで手をあらう ②ハンカチでふく ③下着や洋服は毎日着替える ④毎日お風呂に入る ⑤食後は歯みがきをする		
まとめ 15分	7 健康行動の目標と、それを継続するための作戦を立てる。作戦カードを出す。	○いつもハンカチを忘れるから準備の作戦とポスター作戦で忘れないようにする。 ◆実施している時に、困った事等があればいつでも相談にのることを確認する。	・まとめを児童より引き出す。 ・「生活ふりかえり表」の説明をする。 ● <u>「生活ふりかえり表」をもとに、1週間がんばる意欲を高める。</u>	・まとめの板書する。 ・「生活ふりかえり表」の配布を行う。 ・1週間チェックすることを説明する。
	8 感想と気づきを記録し発表する。			

VII 結果と考察

1 作業仮説（1）の検証

保健の授業において、健康課題を可視化する教材を活用した意見交流を、児童の実態を把握している学級担任と、専門知識を持つ養護教諭が行うことで、児童は学んだ知識を日常生活で実践する態度が育つだろう。

【結果】

本研究では、健康課題を自分事として捉え、日常生活で実践する態度を育てるため、

健康課題を可視化する教材の活用を、学級担任とのT Tの保健授業で行った。可視化を手立てとしたのは、手の汚れに気づかせるための食パンで調べる手洗い実験と、洋服のニンヒドリン染め出し実験である。パンのカビの程度からそれぞれの手洗いの実態を予測するグループ活動では、「一番カビの少ないパンは石けんで手を洗った人だよ」

「一番カビが多いのはやっぱりウサギをさわって手を洗っていない人だよ」と、実際の写真と自分たちの持っている知識を関連させた意見交流がみられた。食パンで調べる手洗い実験は学級全児童が実施し、自分の手の汚れを確認した。児童は自分の食パンの写真を見ることを「見たくない」「こわい」「時間がなくて手を洗えなかったんだ」などと躊躇していた。実際、自分の食パンの写真を見て、「洗っていないからきたなかった」「すっかり手を洗うことを忘れていた。今度から忘れないようにする」と自己の生活の反省や、次の実践への意欲を持つ姿が見られた（図3）。児童は自分の手の汚れに驚き、これからはいつもの倍手洗いしたいと、ふり返りに書いていた（表4）。さらに、児童Bも食パンで調べる手洗い実験や洋服の染め出し実験をうけて、石けんでの手洗いと洗濯の必要性がわかったと、ふり返りにまとめていた（表5）。授業終了後、急いで石けんで手洗いする児童の姿もみられた。また、毎日の入浴や着替えができていない児童は、洋服の染め出し実験より、「毎日お風呂に入る」事を、自分の目標に設定した。設定した目標を継続するために「作戦カード」の中から、自分の生活で活用する具体的な方法を児童は考えた（表6）。

「生活ふりかえり表」の自己チェックでは、約9割の児童が設定した目標を1週間実践できた。中



図3 自分の食パン写真を見ている様子

表4 児童Aの授業後の感想

こんなにも自分の手がきたないのがわかった。だから、つぎからいつものばいくらい手を洗いたい。服も30分着ただけでもいっぱい汚れがつくなんてしなかった。

表5 児童Bの授業後の感想

目には見えないバイキンがつくとわかったから、次からは手も石けんであらってようふくもちゃんと、毎日せんたくしようと思いました。

表6 児童Cの授業後の感想

これからは、ポスターに「せっけんで手をあらう」「きれいなハンカチでふく」と書いてはって、それを毎日できるようにしたいです。あと、学校に行くとき、毎日ハンカチをわすれないようにじゅんぴのさくせんでがんばります。

1週間チャレンジした かんそう
週間チャレンジしてとても気持ちがよくてもう
つづきたいと思いました。

図4 児童Dの生活ふりかえり表



図5 ポスター作戦をしている児童E

には清潔の気持ち良さを実感できた児童もいた（図 4）。さらに、児童 E は授業の学びを全校児童への啓発に、「うさぎをさわったら手をあらおう」とポスターを作成しポスター作戦を行った（図 5）。

【考察】

結果より、健康課題を可視化する教材を活用した意見交流を行うことで、健康課題を自分事として捉え、実際の健康行動へ向かう「生きて働く知識」を児童は得ることができたと考える。さらに、「作戦カード」の中から健康行動を継続するための作戦を選ぶことで、児童は継続実践する具体的な方法がわかり、日常生活で健康行動を行う態度につながった。

2 作業仮説（2）の検証

保健室における個別指導の場において、健康行動の習慣化に困難がある児童に対して、保健の授業と関連した、「生活ふりかえり表」等を活用し担任と協力した継続支援をすれば、健康行動が習慣化できるであろう。

【結果】

児童は、授業後「生活ふりかえり表」を使い、自ら設定した健康行動の目標にむけて 1 週間実践した。学級全体の約 9 割の児童は継続実践できた一方で、3 名の児童が、4 日間以上実践を行うことが難しかった。児童は、「生活ふりかえり表」の自己評価において、養護教諭との作戦タイムが必要であると知り保健室を訪れた。放課後、保健室において実践ができない原因や実践にむけての方法を養護教諭と一緒に考え、目標の再設定や方法の練り直しを行い、実際の健康行動を疑似体験した。また、授業で学んだ「体を清潔にする 5 つの方法」をできた項目ごとにカードを貼り、5 枚全てのカードを貼るとイラストが完成する「何か出てくるかな？できたね！カード」を作成した。健康行動を疑似体験したことやカードの取組みを通して、児童は 5 つの項目に挑戦することができた。

体を清潔にする 5 つの項目	①石けんで手を洗う ③毎日下着洋服を着替える ⑤食事をしたら歯みがきをする	②手を洗ったあとはハンカチでふく ④毎日お風呂に入る
-------------------	---	-------------------------------

授業後、学級全児童を対象に、手洗い指導を実施したり手洗いの歌を作成したりした。全児童が、石けんでの手洗いについては 1 週間の継続実践ができた。対象児童 3 人の保健室での個別指導の実践の様子と児童の変容を時系列で下記にまとめた。

対象児童	児童の実態 体を清潔にする5つの項目 (①②③④⑤)					保健室での実践	変容 下線部は批判的ヘルスリテラシーが見とれた場面
児童F	① ○	② ×	③ ○	④ ○	⑤ ×	【⑤歯みがきをする】 歯の染め出しをして歯みがきすると歯がすっきりすることを実感させた。白くなった歯を鏡で見せて、歯みがきに自信をもたせモチベーションを上げた。 【②ハンカチでふく】 タオルを机のよこに掛け、それで手を拭くことにして再挑戦した。	指導後、食後の歯みがきは実践できた。(⑤) 全てのカードを集めたことへの思いが刺激になり、ハンカチでふく課題にも挑戦する意欲がでた。 <u>ハンカチの代わりに机の横にタオルを掛けておくことで、5つの課題が全て1週間継続実践できた。(②)</u>

児童 G	<table><tr><td>①</td><td>②</td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td></tr><tr><td>○</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr></table> 毎日お風呂に入ることを目標に設定したが、実践できていない。体育着も持ち帰らず教室に置きっぱなし。数日間同じ服での登校もみられた。授業後から、石けんでの手洗いはするようになった。 「生活ふりかえり表」の自己管理は難しいので、保健室におき、養護教諭と一緒に生活調査を行いながら記入した。 母子の2人暮らしであり、母親が夕方から朝まで不在であるため、夜の入浴や歯みがきなど、生活リズムが乱れがちである。本人の改善に向けた努力をしている姿は見られる。 児童Gの「ポスター作戦」	①	②	③	④	⑤	○	×	×	×	×	【③下着洋服を着替える】 体育着を教室から持参させ保健室で洗濯の仕方を指導した。真っ黒だった水が次第に透明な水になることに驚き、体育着がきれいになり石けんの香りがすることを喜んだ。 【⑤歯みがきをする】 歯の染め出しは、初めは拒否していたが、磨くと歯が白くなることに爽快感を得、歯みがきを目標に設定した。 【②ハンカチでふく】 ハンカチを家から持ってくるのができないため、保健室のタオルを貸した。 【④お風呂に入る】 入浴指導を実施した。個別指導後、自ら付箋紙に「お風呂にはいる」「着替える」と書き、ポスター作戦で挑戦した。 【家庭との連携】 家庭でも実践できるように「お風呂の入り方」のおたよりを作成し、家庭へ持たせた。	体育着を保健室で洗濯してからは、自宅に持ち帰り自宅で洗濯をしている。着替えも毎日してくるようになった。(③) 歯みがきは毎日実施できた。(⑤) 保健室から貸したタオルは、放課後手洗いして干して、翌日使用することで、ハンカチで手を拭くことは実践できている。(②) 継続指導の結果、毎日の入浴もでき5つの課題が全て実践できた。(④)
	①	②	③	④	⑤								
○	×	×	×	×									
児童 H	<table><tr><td>①</td><td>②</td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td></tr><tr><td>○</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr></table> 昨年度から引き続き、数日間の入浴や着替えができない。担任やスクールカウンセラーより保護者へ指導を行ったが変化なし。4人兄弟であり、兄弟皆、数日間着替えなしでの登校も多かった。担任より、兄弟ともに体臭があるとの情報もあった。授業後、石けんでの手洗いは、1週間実践できた。ハンカチは家にないため実践できなかった。毎日のお風呂、着替え、歯みがきも実施できていなかった。「生活ふりかえり表」は保健室に置き、養護教諭と一緒に生活調査を行いながら記入した。 「お風呂の入り方」おたより	①	②	③	④	⑤	○	×	×	×	×	【⑤歯みがきをする】 歯みがきは染め出しをして爽快感を覚えさせ、自宅でも実施することを約束した。 【②ハンカチでふく】 ハンカチを家から持ってくるのができないため、保健室のタオルを貸した。 【④お風呂に入る】 実際にお風呂に入れながら入浴指導を実施した。シャンプーの仕方、体の洗い方を教えた。入浴指導後、担任より「髪がさらさら、色白になってる」と言われ、何度も鏡を見て喜んでいる。 【③下着洋服を着替える】 入浴指導後、着ていた衣類を洗濯。黒くなっていた水がきれいになるのをみて「洗濯くせになる。楽しい」「いい匂いがする」と発言。 【家庭との連携】 家庭へ「お風呂の入り方」のおたよりを持たせ、兄弟にも教えるように伝えた。 本人より「〇〇さん(学級の男子)から臭いと言われる」と養護教諭へ相談があった。担任へ伝え、担任より母親へJ児が毎日の入浴と清潔な服を着るように協力を依頼した。	歯みがき指導後から、家で毎日歯みがきをするようになった。(⑤) 教室では無口であるが、保健室での個別指導中は、兄弟の事やペットの話をよくする。鼻歌をしたりダンスをしたりして明るい陽気な一面もみられるようになった。 ハンカチは保健室のタオルを貸して放課後教室で洗って干すことで実践できている。(②) 入浴の状態が水で髪や体を簡単にぬらすだけであったが、頭皮を指で洗ったり、背中もタオルを使い洗ったりできるようになった。毎日の入浴、着替えができるようになった。(④③)
①	②	③	④	⑤									
○	×	×	×	×									

週3回の個別指導を約2週間実施した結果、3人の児童が、石けんでの手洗い、ハンカチでふく、毎日の入浴と着替え、食後の歯みがきという、「体を清潔にする5つの方法」を全て日常生活で継続実践することができた。

【考察】

「生活ふりかえり表」を活用して、保健室における個別指導を行うことで、児童は、体が清潔になる気持ち良さや、洗濯をすると衣類が清潔になることを体感した。その結果、これまで家で歯みがきをしたことがなかった児童が歯みがきをするようになったり、毎日の入浴や着替えができるようになったりしてきた。また、「何か出てくるかな？できたね！カード」を作成したことにより、児童はカードを貼るごとに実践できた達成感を得ることができた。また、カードを全部集めたいという思いも実践意欲の手助けとなった。このことより、個別指導対象の児童は、健康行動が難しい場合でも、よりよい健康行動を実践するために、積極的に取り組もうとする姿が見られた。本研究の実践を通してさらに明らかになったことは、児童の心理面でのより細やかな配慮や保護者への支援が必要なことである。

Ⅷ 成果と課題

1 成果

- (1) 保健の授業において、健康課題を可視化する教材を活用した意見交流を、児童の実態を把握している学級担任と、専門知識をもつ養護教諭が行うことで、児童は学んだ知識を日常生活で実践することができた。これより、健康に関する知識を獲得する機能的ヘルスリテラシー、自分の考えを伝え知識を実践する相互作用的ヘルスリテラシーが高まったと考える。
- (2) 保健室における個別指導の場において、健康行動の習慣化に困難がある児童に対して、「生活ふりかえり表」等を活用し継続支援をすることで、児童は健康行動の心地よさを実感し、健康行動実現のための技術を身につけることができた。健康行動の習慣化へむけて児童が努力している姿より、批判的ヘルスリテラシーが高まったと考える。

2 課題

- (1) 授業後は児童の意識も高いため、健康行動を実践することができたが、授業からしばらく経つと、継続実践が困難になる様子がみられた。適宜、学級担任と連携を取りながら、継続が途切れないように指導を行っていくことが必要である。
- (2) 保健室で行った個別指導の対象児童にとって、関心が低い家庭環境の中で継続実践を続けるのは困難があると思われる。家庭の意識を高めるような支援の検討が必要である。

《主な参考文献》

『小学校学習指導要領解説 体育編』	文部科学省	東洋館出版社	2017
『ヘルスリテラシー健康教育の新しいキーワード』	福田洋	大修館書店	2016
『ヘルスリテラシーとは何か？』	ドン・ナット・ホーム	垣内出版	2017
『健康教育への招待』	高橋浩之	大修館書店	1996
『行動科学を生かした集団・個別の保健指導』	戸部秀之	少年写真新聞社	2016