

キャリア教育を取り入れた保健学習

—毎日の生活と健康のつながりを通して—

浅井 千恵子

(京都教育大学附属京都小学校)

Health Study included Career Education

—Through the Mental Health—

Chieko ASAI

2008年11月28日受理

抄録： キャリア教育の考え方を取り入れた「毎日の生活と健康のつながり」の取り組みにおいて、今までの生活習慣や身のまわりの環境を振り返ることによって、健康につながる課題を見つけ、改善する必要性を理解させ、実践する態度を育てたい。そのねらいが達成できるように、1日の生活のようすを食事、排便、運動、睡眠に重点を置き、それぞれが確立されていないことがそれぞれを引き合い健康につながるかどうかを理解させる。1日の生活を健康に過ごすためには、計画に過ごす大切さを実感させる。また、いつも行っている手洗いやうがいや入浴が体を清潔することで、病気の予防や健康にどのようにつながるかを手の汚れを見つけることを体験することなどで理解させる。また、冬の病気のかぜの原因や予防が手洗いやうがいの体の清潔に関係が深いことを理解させることで、身のまわりの環境を整えることも健康につながることを理解させる。このように、自分や友だちの生活習慣をお互いに振り替え、出し合ったものを共有し、生活習慣の改善をする大切さを理解することで人間関係形成能力の「自他の理解能力」を養った。毎日の生活のようすや身のまわりの環境で子どもたちの健康につながるための課題を見つけ、解決するためのめあてを決め、実践することで意思決定能力の「課題解決能力」を養った。

キーワード： 正しい生活の過ごし方、生活のリズム、清潔、生活の環境、キャリア発達能力、

I. はじめに

幼児期の心身のケア不足が青年期に影響していると言われている現状の中で、本校でも単に生活習慣の乱れによる体調不良より、最近では学習や人間関係のストレスによって起こると考えられる心身の不調を訴えて、心のケアを求める子どもたちが増えている。心が健やかであれば、楽しく元気に生活することができる。しかし、親の願いが高すぎるため、子どもへの負担が重くなる傾向がある。また子どもと時間をともにする大人が少なくなってきた。その結果、人とのかかわり（コミュニケーション）を経験することが少なくなっている。その上、子どもたちの生活の中で、「なぜ勉強か」「遊べない」「運動できない」などの欲求不満が起こる。本校では、キャリア教育を、1人の児童の育ちの中で、“夢や希望を持ち、生涯にわたって自らの進路を主体的に切り拓いていく力”をつけることとして捉え研究を進めている中で5年の保健学習の心の健康を通してキャリア教育を取り入れた保健学習を研究し、2007年研究紀要に掲載した。

今年度の研究では、近年、生活習慣病のがん、心臓病、脳卒中などの罹患者が増えてきている。生活習慣病は、小学生で考えると生活習慣によってはすぐに起こりえる、むし歯や視力低下や肥満などがあるが、成人してから生活習慣病にもつながる恐れがある。そこで、3年の保健学習で取り上げられている「毎日の生活とけんこう」で、将来の生活習慣につながるための生活の改善などを考えて、本校の研究の一環としてキャリア教育を取り入

れた3年の保健学習を実施した。

3年保健学習の単元「毎日の生活とけんこう」を通して、正しい生活の過ごし方で1日の生活を計画しリズムよく過ごすことが、1日の生活を振り返り、自分自身の問題に気づき、健康な生活をするための課題解決へつながることを理解させる。体を清潔することや身のまわりの環境を改善することが病気の予防につながり、健康に過ごすことができることを理解させる。以上の2つのことを考慮してヘルスプロモーション（健康教育）の一部である生活と健康のつながりを研究課題とした。

Ⅱ. 保健学習とキャリア教育

小学校での体育科(保健領域)として、平成13年度より3年生から保健学習が実施されるようになった。3年では「毎日の生活とけんこう」、4年では「育ちゆく体とわたし」、5年では、「けがの防止」・「心の健康」、6年では「病気の予防」の単元である。このそれぞれの単元で育てたいキャリア発達能力は以下の通りである。

(1) 3年単元「毎日の生活とけんこう」平成20年2月～3月に実施

ねらい

・毎日の生活を振り返り健康な生活が過ごせるための自分のめあてを考え、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

(2) 4年単元「育ちゆく体とわたし」平成19年2月から～3月に実施

ねらい

・体と心の成長を肯定的に受けとめ、よりよく育つために実践できるめあてを考え、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

(3) 5年単元

「けがの防止」平成19年1月～2月実施

ねらい

・身近な生活におけるけがの原因とその防止・手当てについて関心をもち、安全に生活できるように、自分のめあてを考え、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

「心の健康」平成18年9月～11月実施（2007年度研究紀要で報告）

ねらい

・心の発達を肯定的に受けとめ、不安と悩みをかかえた時、自分にあった対処のしかたを見つける。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」「コミュニケーション能力」

意志決定能力「課題解決能力」

(4) 6年単元「病気の予防」

ねらい

・生活習慣が主な原因となって起こる病気やその予防のしかたを理解し、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

・喫煙・飲酒・薬物乱用の健康への影響を理解し、“やらない”という意思決定ができる。

平成20年10月25日～11月14日実施

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」「コミュニケーション能力」

意志決定能力「課題解決能力」

Ⅲ. 毎日の生活とけんこうを通して

3年の単元「毎日の生活とけんこう」の学習を進めることで、毎日の生活のしかたや身のまわりの環境、体の

せいけつが健康につながることを理解させることが、次の2つのことを実践できるようにする。

・正しい生活の過ごし方で1日の生活を計画しリズムよく過ごすことが、1日の生活を振り返り、自分自身の問題に気づき、健康な生活をするための課題解決へつながることを理解させる。

・体を清潔することや身のまわりの環境を改善することが病気の予防につながり、健康に過ごすことができることを理解させる。

1. 単元「毎日の生活とけんこう」で育てるキャリア発達能力

(1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

・生活の食事、排便、運動、睡眠をそれぞれの過ごし方や体の清潔が病気の予防にどのように過ごすことが健康につながるか理解する。

(2) 意思決定能力「課題解決能力」

・1日の生活の仕方を振り返り、よりよい過ごし方や身のまわりの環境を考えることで、病気を予防し健康に過ごせるために自分にあっためあてを気づかせる。

2. 実施の概要

(1) 実施期間 平成20年2月21日～3月12日

(2) 対象学年 3年い・ろ・は組

(3) 対象児童数 89名

(4) 指導計画

生活とけんこうのつながり・・・第1時間目

1日の生活を考えよう・・・第2時間目

体のせいけつと生活・・・第3時間目

自分のまわりのかんきょう・・・第4時間目

以上の指導計画に基づき、単元「毎日の生活とけんこう」の学習を実施した。それぞれの指導内容・評価については次に詳しく述べる。

第1時間目 わたしたちの生活とけんこう

わたしたちの生活とけんこうでは、生活の中で健康につながる大切なことを自分自身の生活を振り返り考えさせて、食事、排便、運動、睡眠の動向が大きく影響することを理解させる。それぞれがしっかり取れているか否やで起こる体への影響を知ることで、食事、排便、運動、睡眠のどれもがしっかり取れていないと健康につながらないことを理解させる。

1. ねらい

・正しい生活の過ごし方が健康につながることを理解し自分にあった生活のめあてを見つけることができ、実践する態度を養う。

2. キャリア教育との関わりと評価

(1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

・自分や友だちにとって健康につながるためのよりよい生活の仕方を理解することができる。

3. 指導内容

(1) 導入で、自分自身の生活を振り返り健康につながることに大切なことを考え。食事、排便、運動、睡眠の過ごし方が健康に大きく影響することを理解させる。

(2) 展開で、

・食事、排便、運動、睡眠がしっかりできていない場合、体の調子や気分はどのようになるか考え、出しあう。

・食事、排便、運動、睡眠がしっかりできるために、どのよう



なことに気をつけたらよいか考え、出しあう。

食事（しっかりできていない場合）

- ・イライラして勉強に集中できない・やる気が出ない
- ・頭が働かない・お腹がへって力が出ない
- ・元気に遊べない・頭の回転が遅くなる・運動をしたくなくなる・体のリズムがずれる・栄養がたらない（しっかりできるために）
- ・早寝早起きをする・しっかり睡眠をとる・夜食を食べない・同じ時間にご飯を食べる・睡眠をとる
- ・バランスよく食べる・トイレに行く・ぐっすり寝る

排便（しっかりできていない場合）

- ・お腹が痛くなる・食べる気がしない・むかむかする・勉強に集中できない・便秘になる・苦しくなる
- ・体の調子が悪くなる（しっかりできるために）
- ・きちんと食事を取る・夜遅くまで起きていない・バランスのよい食事を取る・前日に運動をする
- ・しっかり寝る・朝ごはんをしっかり食べる・3食をしっかり取る・肉だけでなく野菜も食べる
- ・好き嫌いなく食べる

運動（しっかりできていない場合）

- ・夜ご飯をちゃんと食べられない・ぐっすり眠れない・食欲が出ない・排便ができない・疲れやすい
- ・病気にかかりやすい・骨が弱くなる・お腹がすかない

（しっかりできるために）

- ・よく食べる・早寝早起きをする・外で遊ぶ・きちんと朝食や睡眠を取る・バランスよく食べる・よく寝る

睡眠（しっかりできていない場合）

- ・次の日に疲れが取れない・朝早く起きれない・次の日に勉強に集中できない・朝食が進まない・頭痛がする
- ・イライラする・便が出ない・1日元気に過ごせない・脳が働かない・1日のリズムが崩れる
- ・ストレスがたまる・人に起こさせられても朝すっきり起きられない
- ・学校で疲れやすくなって、勉強の時間に眠くなる

（ぐっすり寝るために）

- ・決まった時間に寝る・しっかり寝る・しっかり運動をする・あたたかい物を飲む・夕食を遅く食べない
- ・夜更かしをしない・早寝早起きをする・昼間よく体を動かす・寝る前にトイレに行く・自分で計画を立てる
- ・しっかり食事を取る

③生活を振り返り、健康に過ごせるように自分のめあてを考える。

4. 学習の結果

わたしたちの生活とけんこうの学習を振り返って子どもたちは自分の課題をあげて、しっかりできるために以下のことをあげていた。

食事（15人） 排便（5人） 運動（26人） 睡眠（44人） （一部を掲載）

- ・私はいつも寝るのが遅いので、もっと早く寝て朝早く起きられるようにしたい
- ・自分の計画を立てる。テレビを遅くまでみない、するものは先にする
- ・宿題を早くする、ぐずぐずしない・早起きをして先にすることをしてご飯をきちんと食べる
- ・決められた時間にいつも寝てなかったのこれからちゃんと決められた時間に寝たい

5. 考察

わたしたちの生活とけんこうの学習を行っていく中で、子どもたちは健康に過ごすためには、生活の中での食事、排便、運動、睡眠のそれぞれのあり方の重要性があり、それぞれがどれもしっかりとできていないとお互いに引き合い影響が深いことを理解できたようである。

第2時間目 「リズムのある生活とけんこう」

リズムのある生活とけんこうでは、食事(朝ごはん)、排便、運動、睡眠をしっかりとれる生活を考え、1日の生活を計画し、リズムよく毎日を過ごすことが健康につながることを理解させ、自分にあった生活のリズムを考えることができ、実践することができる。

1. ねらい

- ・生活を振り返り、健康に過ごせるように、自分にあった1日の生活の計画を立てることができる。

2. キャリア教育との関わりと評価

(1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

- ・自分や友だちの1日の生活の振り返り、リズムよく毎日の生活をどのように過ごすことが健康につながるか理解する。

(2) 意思決定能力「課題解決能力」

- ・1日の生活を振り返り、食事、排便、運動、睡眠を考え、自分にあった1日の生活の計画を立てることができる。

3. 指導内容

(1) 導入では、食事、排便、運動、睡眠をしっかりとるために必要なことを確認させる。

(2) 展開では、グループで、個人々の生活のリズムが違っているが健康につながる1日の生活の計画を立てる。

- ・1日の生活の表にそれぞれの時間を考え、書き入れる。

遊び、家庭学習、夕食、入浴、睡眠、身じたく、排便、朝食、排便など

- ・グループで考えた1日の生活を発表し、それぞれのものを検討し、健康につながる1日の生活の計画を確認する。

(3) 自分の今までの生活を振り返り、健康につながるために生活の計画を改善し、立てる。

4. 学習の結果

(1) 自分にあった1日の生活の計画を考えたものを1週間実践してみたその結果子どもたちは次のようなことを挙げている。(1部掲載)

- ・体の調子が朝起きてから、とてもすっきりして学校でも元気に遊んだり、勉強もきちんとできました。ほとんど計画どおりに、生活で着て良かったです。
- ・1日の生活を守ろうと思ったけれど、時間がずれてしまって、とても難しいと思いました。
- ・この予定通りに生活すると、毎日、元気に運動したりできるようになったからこれからもこの生活をしていきたい
- ・とても調子がよくて、これからも自分にあう生活を見つけていきたいです。
- ・計画通りに過ごすと、朝、目覚めがよかった。
- ・月曜日から金曜日までは、計画した通りに過ごせました。でも、土曜日と日曜日は休みの日だから、だらだらしていました。もっと、毎日の生活や体の調子を考えようと思います。

		はい	少し	いいえ
・正しいリズムのある1日の生活のようすを考えることができましたか。		☐	☐	☐
・4つのことの中で自分ががんばることを考えて、自分にあった1日の生活の計画をたてられましたか。		☐	☐	☐

自分にあった1日の生活のようすを下の表に書きましょう。

6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
すい みん	朝 ごはん	身 じたく	学 校	夕 食	入 浴	自 由 時間	夕 食	入 浴	自 由 時間	夕 食	入 浴	自 由 時間	夕 食	入 浴	自 由 時間	夕 食	入 浴	自 由 時間	夕 食

1日の生活が計画したとおりになすことができましたか？

2月7日	2月8日	2月9日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
△	○	○	△	△	△	○

○ががんばれた △だいたいがんばれた ×あまりがんばれなかった

*1日の生活を計画したとおりになすことで、体の調子や毎日の生活はどうでしたか書いてみましょう。

自分の調子は朝起きてから、とてもすっきりして、学校でも元気に遊んだり、勉強もきちんとできました。ほとんど計画どおりに、生活できたので良かったです。

5. 考察

食事、排便、運動、睡眠をしっかりとることができて過ごすための1日の生活の計画を立てたとき、子どもたちは、まず睡眠時間を考えて計画を立てたら、生活がリズムよくできることがわかったようであった。みんなで考えた健康につながるための理想の計画を考えることで、自分の生活での課題を見つけ、自分にあった1日の生活の計画を考えることができたようであった。

第3時間目 「体をせいけつに」

体をせいけつにでは、体験を取り入れて学習を進めていく中で、体のいろいろな部分を清潔にする必要性和方法を考えさせて、体の清潔が病気の予防や健康につながることを理解させる。日常生活で自分にとって体を清潔にするための課題を見つけ、実践できるようにさせたい。

1. ねらい

- ・生活を振り返り、体を清潔にするための理由や方法を見つけ、実践することができる。

2. キャリア教育との関わりと評価

(1) 意思決定能力「課題解決能力」

- ・自分の病気の予防や健康につながるための体を清潔にする課題を見つけ、方法を考えることができる。

3. 指導内容

(1) 導入では、冬に起こる病気であるかぜとインフルエンザの原因と予防について考え、手洗いの必要性を理解する。

(2) 展開では、体の清潔について考え、手の汚れを確かめる体験をさせる。体の清潔は手以外の頭、皮膚、つめ、歯などにもあることを理解させる。また、体を清潔にする目的と方法を考え、発表する。



体を清潔にする目的として

- ・病気を予防する・あかをとる・汗や汚れをとる・体についたほこりをとる・体の臭いをとる

体を清潔にする方法として

- ・石鹸で手を洗う・お風呂に入る・洗たくした下着や服を着る・タオルで拭く以上である。

4. 学習の結果

「体のせいけつに」の学習を振り返って

自分の生活を振り返って実践することを次のことを挙げていました。(1部掲載)

- ・毎日お風呂に入って、体を石鹸できれいに洗う。
- ・歯を磨く・外出後手を石鹸で洗う・つめを切る・洗たくしたものを着る

5. 考察

「体のせいけつに」の学習を行っていく中で、子どもたちは、実際に、アルコール綿で手の汚れを取ってみて、そうじの後きれいに洗ったのに、アルコール綿が汚れていたのが驚いたようである。このことが手を石鹸で洗う必要性を知った。また、体のいろいろな部分をいろいろな方法できれいにしていたが、その目的を知ることなく行っていたようだが、この学習で、少し体をせいけつにすることが病気の予防や健康につながることを理解できたようである。

第4時間目 「生活のかんきょうとけんこう」

「生活のかんきょうとけんこう」では、部屋や教室で過ごす中で環境によって、体の調子や気分がどのようになるか、病気の原因になるかを知ること、生活の中で部屋や教室の明るさ、空気などのいろいろな環境を整えることの必要性を理解させる。

1. ねらい

- ・生活の中での環境を整えることが、健康につながることを理解し、生活を振り返り、環境を整えるための理由と方法を見つけて、実践することができる。

2. キャリア教育との関わりと評価

(1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

- ・健康な生活ができるために、生活の環境を整える理由を理解し、方法を知ることができる。

(2) 意思決定能力「課題解決能力」

- ・身のまわりの環境の課題を見つけ、自分にあった方法を考えることができる。

3. 指導内容

- (1) 導入では、体を清潔にするための理由が環境と関係することを考えさせるため、部屋の環境を考えて、手洗いやうがいをする理由を挙げる。

- ・病気の予防・部屋の空気のよごれがある・黒板のほこり
- ・かぜやインフルエンザのウイルスがいる・・・・・・・・

(2) 展開では、

- ・教室や部屋の環境が悪いと、体の調子や気分がどのようなことが起こるか考える。

ちりやほこり・・・咳が出る, ポーとする, のどが痛くなる

人間がはく息・・・気分が悪くなる, 考える力がでなくなる

二酸化炭素・・・頭が痛くなる, 気分が悪くなる

たばこの煙・・・のどが痛くなる, がんになる, 頭が痛くなる, 臭い

- ・他の生活の環境によって、体への影響を考える。たとえば、テレビを見るときや勉強するときの環境がどのような体の影響があるかを2つの場面を提示したものを比較して考える。

たとえば、悪い環境は、電気がついていない、まぶしい、暗い、テレビに近い、姿勢が悪い

よい環境は、明るい、スタンドがついている、カーテンをしている、テレビと離れているなど

- (3) 自分の生活を振り返り、自分のまわりの環境を整えるための方法を考える。

4. 学習の結果

「生活のかんきょうとけんこう」の学習を振り返って

子どもたちは以下のことをあげていた。(一部を掲載)

- ・部屋の窓を開けて換気をする・明るいところで勉強する・机のスタンドをつける・そうじのとき窓を開ける

5. 考察

「生活のかんきょうとけんこう」の学習で、教室や部屋のいろいろな場面を挙げ、考えることが環境が体の調子や気分や健康に影響が深いことを知ることができたようである。そこで、自分の身のまわりで考えられる環境から課題を見つけ、健康に過ごせるように生活を振り返ることができた子どもたちが多かった。



IV. 研究の成果と今後の課題

3年の「毎日の生活とけんこう」の保健学習を学習している中で、毎日の生活と健康の関係が子どもたちにとって意識が弱かったが、だんだんに自分自身の生活を振り返り、食事、排便、運動、睡眠を確立するための生活の計画を立て、実践して計画通りすることの難しさ、することで体験して体への影響などを実感して、生活と健康のつながりを理解してきた。また、体の清潔や身のまわりの環境を改めて考えたことで、自分の生活を振り返り、健康につながるための実践に向けてのめあても考えられたようであった。その後、3年の保健学習で学んだことが実践されているか、4年になって子どもたちの生活の過ごし方のアンケートを実施したその結果を次に挙げておく。

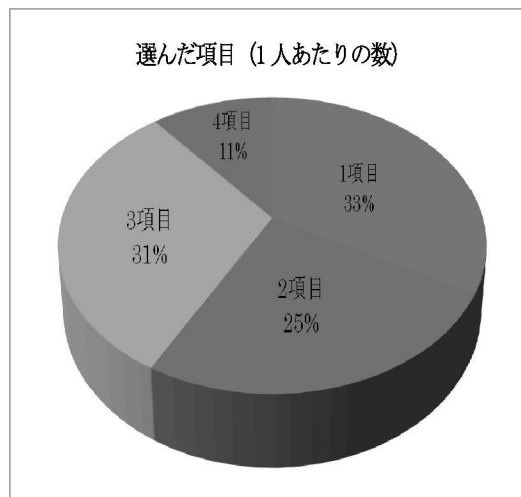
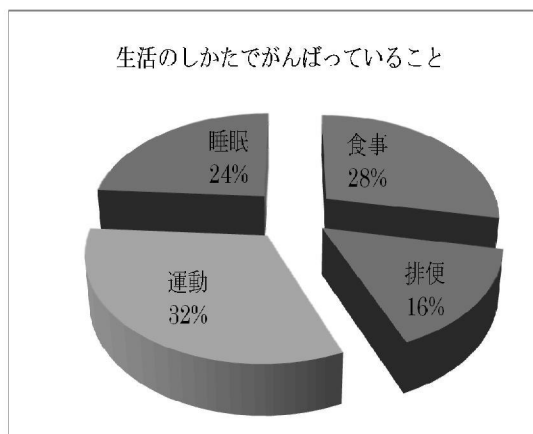
質問1 健康につながるために、生活の過ごし方で食事(朝ごはん)・排便・運動・すいみんについて今でも頑張っていることがありますか?

表1

表1は食事（朝ごはん）・排便・運動・睡眠の中で頑張っていることを選んだ1人あたりの人数を示している。

- ・食事（朝ごはん）を選んでいる児童が最も多かった。
- ・次に多かったのは、睡眠、運動が多かった。

表2 生活のしかた食事、排便、運動、睡眠でどのようなことをがんばっていますか？



食事

- ・必ず、朝ごはんは一口でも食べるようにしている。
- ・朝ごはんをしっかり食べている。
- ・運動をするようにして食事をいっぱい食べるようにしている。
- ・給食を前よりは食べるようにしている。・食事をバランスよく三食食べる。

・しっかり朝、昼、夜の3つの食事をして、運動もしっかりして、睡眠をしっかりとり、バランスよく生活をしていることを頑張っている。

- ・食事は朝ごはんを毎日食べられなかったのが、最近はいつも食べるようにした。

排便

- ・毎朝、排便をしている。・排便はなるべく毎日するように心がけている。・早く起きる
- ・排便は1日1回以上している。・お腹が痛くなったら、すぐにトイレに行く。
- ・お腹が痛くならないようにしている、我慢せずトイレに行く。朝にできるだけトイレに行くようにしている。

運動

- ・毎日2時間以上運動している。・放課後残れる日や遊べる時は元気にたくさん運動している。
- ・土曜日の朝から、自転車で遠乗りをする。・運動や遊びは毎朝している。
- ・運動は学校の間休みなどを利用して遊んだり、体をこまめに動かすようにしている。
- ・日曜日にときどき友だちとサイクリングをしている。・運動でしっかり体を動かしている。
- ・帰宅後、いつも走ったあと、テニスをしている。・朝早く行ってみんなと一緒に遊んでいる。
- ・晴れている時なるべく外で遊ぶようにしている。
- ・運動をたくさんして汗をだすことをしている。・運動は1週間に8時間以上している。
- ・土、日曜日に公園に行き、キャッチボールをしている。

睡眠

- ・8時半に寝ている。・毎日9時間以上寝ている。・なるべく、早く寝るようにしている。
- ・早く勉強を終わらせて、早く寝るようにしている。

- ・塾が遅いので、帰宅後急いですぐ寝られるようにする。
- ・私は、テスト勉強の時などでも、なるべく早く終わらせて早く寝るようにしている。
- ・できるだけ運動して、睡眠時間を増やす。・睡眠は9時間以上とっている。
- ・宿題などは、家に帰ってすぐにすませてなるべく夜は早く寝られるようにしている。
- ・睡眠は、毎日遅かったのが、早く寝ては早く起きるようにした。

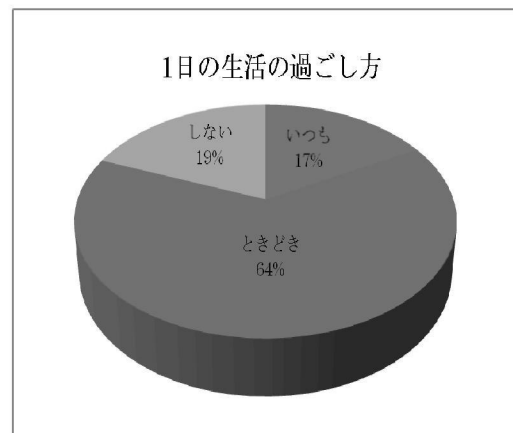
考察

上記のことから、食事（朝ごはん）では、朝食を取るために早寝早起きを実践している児童が多い。また、排便では、排便しないことが体によくないことを理解し、早起きをして朝の時間をゆっくり過ごすことなどで対処できるようにしている。運動では学校でも家でも、時間があるときは外遊びや運動などをして体を動かすことに努めている児童が多く、睡眠では、宿題やテスト勉強も早く終わらせたり、塾で遅くなった時も早く寝るように行動したりして睡眠時間を多くするために時間をうまく使うなど、努力をしている児童が見られる。それぞれ4つのことが確立するために、関係が深いことも理解した上で、4年生になっても大半の児童が何らかの意識をして実践しようとしているようである。

質問2，3年の保健学習の時間に考えた「自分の1日の生活のようす」を今でも参考にして過ごしていますか？

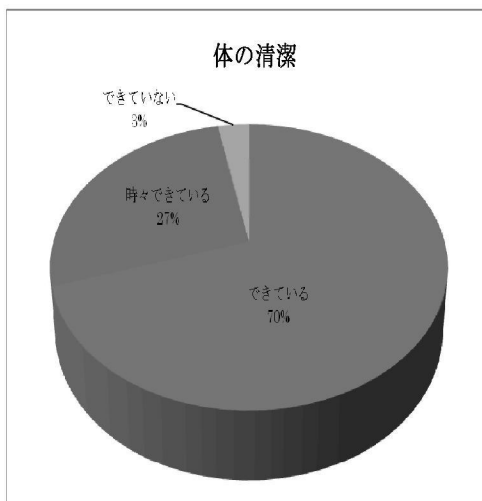
表3

考察 3年の保健学習で考えた「1日の生活のようす」を参考にして過ごしているが17%の児童がいた。参考にして時々計画通り過ごしている児童が64%であり、ほとんどの児童が生活を計画よくすることの大切さを感じていることがわかる。



質問3

健康につながるからだの清潔には、いろいろなことがありますが、学習後、体を清潔にできていますか？



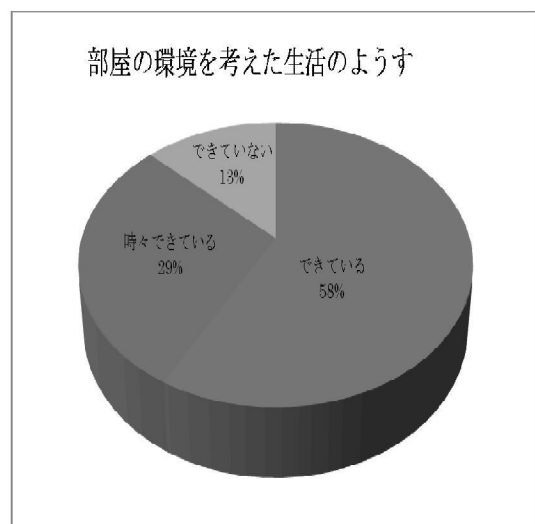
児童が体を清潔にするためにできていること

- ・毎日、外から帰ったら手を洗う・うがいをする。
- ・手を石鹸で洗う・汗をかいた後、シャワーをする。
- ・体を洗ったり、頭を洗ったりしている・毎日、お風呂に入る
- ・汗をしっかりと拭く・つめを切る。
- ・菌垢がとれるまで歯をみがく。・目をよく洗う
- ・最近、帰ったら手洗いをしている
- ・体を足の指までしっかり洗っている・耳そうじをする・トイレに行った後手を洗う

考察

外出後の手洗いやうがいのはほとんど児童あげている。病気の予防に一番の予防が定着してきたようである。お風呂に入ってきてきれいに体を洗う、汗をハンカチやタオルでふくなど日常の生活の行動にあわせて体を清潔にするため最も大切なことを理解できているようである。しかし、中にはトイレ後手洗いが時々児童やお風呂に毎日入っていない児童がいた。まだ、児童だけでは、健康管理は無理がある面が伺える。

質問4 学習後、部屋の環境をよくすることができていますか？



児童ができていと挙げていること

- ・空気の入換えをしている・換気と明るさを気をつける
- ・机を整理している。勉強中部屋の電気をつけている
- ・暗いところで本を読まず、明るいところで本を読んでいる
- ・勉強中は、窓を開けて換気をし、扇風機をしている。明るく勉強をする・サーキュレーターで部屋の空気をきれい
- にしている
- ・この前、お父さんが勉強机の上に電燈をつけてくれた
- ・明るくしたり、窓を開けたりしている・換気して、温度調整をしている
- ・大掃除などのときちゃんと窓を開けている・机の電気スタン

ドの電気をつける・電気をつけたりして、明るさを調節する・夜に、勉強する時でも部屋全体を明るくして勉強している

- ・カーテン閉めて、電気をつけて本を読む・直接太陽の光で本を読まない。
- ・目が悪くならないよう、勉強する部屋をちょうどよい明るさにしている。
- ・自分の身のまわりをきれいにしている。

考察

環境と健康とのつながりを考えて、勉強する時はへやの電気をつけ、明るさに気をつける児童が多くいたのが印象的で、3年の保健学習で学んだことが大変活かされていた。

以上、このように4年になって生活の場面でそれぞれが3年に学習したことを理解し、実践している児童がいた。これからの子どもたちを取り巻く環境は、受験などで学習時間も増え、生活のリズムが崩れやすくなる、運動や遊びなどの行動状況も増えるなど、このような時こそ生かせるように日常の学校生活で今後観察をしながら、健康生活ができる「課題解決能力」の育成ということを今後子どもたちを取り巻く環境の中で、実践できるかどうかが課題である。

生活の過ごし方のアンケート調査は、現4年の小原 武先生 橋本 祥夫先生 堅本 ひとみ先生にご協力いただきました。

<参考文献>

- 1, (財) 日本学校保健会 3・4年生から始める小学校保健学習のプラン
- 2, (財) 日本学校保健会 小学校保健学習の指導と評価
- 3, 小学校学習指導要領解説 体育編
- 4, 教科書 新みんなの保健 3・4年 学習研究社