

健康に関する思考力を育む保健室活動

～自分で考え、自分から行動できる生徒を目指して～

学校保健 野村 菜穂
杉本 千津

1. テーマ設定の理由

新学習指導要領では、「生きる力」を育むことが継続され、『確かな学力』・『豊かな人間性』・『健やかな身体』をバランスよく育むことが求められている。特に学校保健と関連性のある『健やかな心身』については、学校における体育・健康に関する指導は、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならないと記されている。そのような中で言語活動は、各教科等における指導だけでなく、学校生活全体においてその育成に努めることが必要といわれている。また、平成20年中教審答申では、思考力・判断力・表現力を育むための例として、概念・法則・意図などを解釈し、説明したり活用したりする。(例)衣食住や健康・安全に関する知識を活用して自分の生活を管理することが重要であると述べられており、知識を自分の生活に活用して健康で安全な生活を送る力をつけていく必要がある。

このことから、本校の保健目標は、自他の心身の健康に対し主体的に関わる生徒の育成とした。具体的には、生徒が自分の健康状態に関心を持ち、健康上の課題を現在や将来において、自分で考え、解決(改善)できるような資質や能力を身につけている生徒を目指している。

平成22年度から本校の研究が言語活動の充実に焦点をあてて研究を進めているのに伴い、学校保健としても育成すべき部分を検討した。学校保健は、保健体育科と関係が大きいと考えられるが、保健室や教室における保健指導に焦点をあてたため、特別活動を参考にして取り組んできた。

平成22年度は、「説明する」を意識し、保健室へ入室した生徒と養護教諭との言語活動に着目した。その結果、生徒が伝えることができたとする自己評価と養護教諭が生徒は話ができたとする他者評価に差があり、養護教諭(他者)が必要である内容を生徒に知識として与える必要があることがわかった。

平成23年度は、「指導と評価の一体化」をキーワードとして、保健室経営計画、それから健康教育評価規準、健康教育の「指導と評価の年間計画」、健康教育指導案の順に作成した。保健室経営計画から順に作成することで学校保健の目標や目指す生徒像、保健室で行う健康教育が整理され、点であった事柄が結びつき、次に行うべき手立てが明確になった。

今年度は、昨年度作成した健康教育の「指導と評価の年間計画」の内容が実際に行えるのかどうか実施してみた。現在の生活状況を振り返り、その後目標設定を行い、健康に関する思考力を評価できるか検討した。学校保健における思考力と思考を可視化する方法を考えてみたい。

2. 思考力を育むための指導と評価

(1) 教科として特に育みたい思考力について

教科として思考力の定義を「健康に関する知識やその他の教科で学んだ知識を活用し、自分の課題を見出し、健康課題の解決に向けて考える力」とした。生徒の実態をみていると、体調不良になった理由がわからないと答える生徒が多くいる。一つ一つ思い当たりそうなことを聴いていかないと気づけないことがある。そのため、本校のめざす生徒の姿に必要なことは、自らの健康問題を見いだすことと既習や概念等の知識を活用させ行動していく力が必要であると考えた。

(2) 思考力の指導と評価

今年度は、自分の考えを言語で表現するために、今の自分の健康状態を理解することと知識と関連づけて比較することにより、どうした方がよいか判断し、意志決定することができるような指導をする。

ワークシートを用いて、自分の健康課題に対してフィードバック、比較、分析、評価を行わせ、目標や方法の改善を思考するサイクル（PDCAサイクル…Plan（計画）－Do（実行）－Check（評価）－Action（改善））を設ける。また、全体のデータから関連のあるものを分類していき、学習者の記述内容から語句の関連づけを分析することができる「語句関連分析システムMSOM」¹（以下MSOM）を使用して、語句の関連性を可視化することにより、次の支援への足がかりにしたい。

保健室へ来室した時にワークシートの記入内容を見ることにより、フィードバックし、個々に応じた保健指導が行えるのではないかと考えている。

評価の規準については、特別活動の評価基準をもとにして作成した。

健康教育における思考力の評価規準

健康への関心・意欲・態度	健康についての思考・判断・実践	健康についての知識・理解
自己や他者の健康に関心を持ち、自己の健康課題を見つけ、意欲的に健康の保持増進に取り組もうとする。	自己の健康の保持増進について仲間の意見や考えをもとに、課題解決の方法を考え、判断し、自己の生活に生かして実践している。	自己や他者の健康で安全な生活のあり方などについて理解している。

特別活動の学級活動（2）適応と成長及び健康安全 キ、心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成を参考に作成

3. 健康に関する思考力を育む取り組み

(1) ワークシートによる振り返り活動

対象：3年生

時期：4月、11月、3月…得点化まで分析済み

記入内容：8項目を3段階（○・△・×）で記入（図5～7）

- ①食事 ②睡眠休養 ③運動 ④朝の過ごし方 ⑤テレビ・ゲーム ⑥歯・口
⑦病気の予防 ⑧心

記述内容：4月…気づきと1年間の目標設定

11月…4月との比較と改善内容

3月…1年間の反省

実施方法：学活の時間に担任が実施する。

- ①今の生活をワークシートで振り返り、記入させる。
②11月、3月時は、以前の月に記入したワークシートを配布する。
③比較させ記述部分を記入させる。
④ワークシートを回収する。
⑤色画用紙で個人の健康ファイルを作成しワークシートを貼付する。
⑥8項目の個人の結果をグラフ（レーダー）で表示し、ラベルシートに印刷、ワークシートに貼付する。

¹ 語句関連分析システム「MSOM」金沢大学松原道男教授作成。Excelを用いた自己組織化マップ作成ソフト「改訂版語句関連分析システムMSOM」により、テキスト化されたデータの分析を行っている。 <http://www.ed.kanazawa-u.ac.jp/~matubara/sub1.html>

(2) ワークシートの結果

① 8項目の得点化

質問項目を検討し、少しずつ変えたため、正確な比較にはならないかもしれないが、①食事～⑧心を○3点△2点×1点として得点化した。その結果、受験生であるためか②睡眠については悪くなってしまったが、その他の項目については改善されていた。(表1・図1)

特に、⑦病気の予防は、風邪予防に努め4月から15.2%上昇した。また、⑧心についても4月と3月と比較すると9%も上昇していた。

記述の部分は4月、11月、3月と前回と比較しながら今の生活について自分なりに評価していた。

表1 ワークシートの得点化

	食事	睡眠休養	運動	朝の過ごし方	TV・ゲーム	歯・口	病気の予防	心
4月	80.6%	86.1%	80.8%	78.7%	71.6%	91.3%	78.7%	74.7%
11月	83.7%	80.4%	83.5%	74.5%	74.0%	89.9%	89.0%	86.0%
3月	84.4%	81.6%	83.1%	76.8%	75.0%	92.6%	92.9%	83.7%

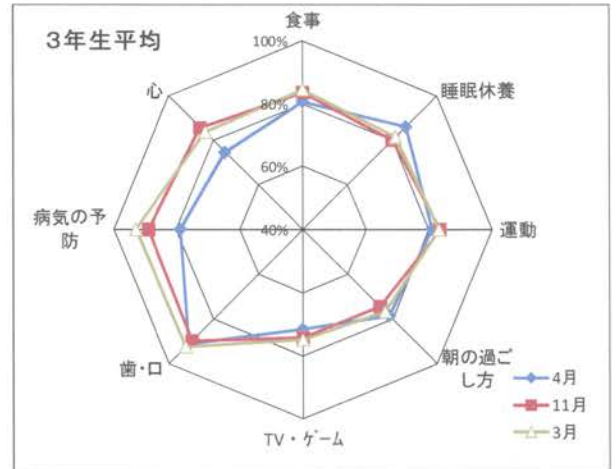


図1 ワークシートのグラフ化

② 記述内容の分類

上の項目を振り返ってみて、気づいたことを書きましょう

4月

睡眠についてもっと考えるべきだと思った。しかし結構基本的なことはできていると気づいた。

今年度の健康目標をたててみましょう。

規則正しい生活をしよう

↓

上の項目について、4月に書いたことと比較して気づいたことを書きましょう。

11月

前回は、睡眠休養をもっと改善していきたいと書いていたが、今回は至る〇で、自分の生活のリズムができてきたと感じている。しかし朝の過ごし方の△が多くなったので朝について改めて考えてみたいと思った。

4月にたてた健康目標の達成状況はどうか。これから健康目標に向かって生活していくためにできることを考えてみましょう。

規則正しい生活から、だいぶできてきたと思う。これからタラタラ1日を過ごすには睡眠・運動・食量のバランスを整えることを意識して健康に毎日を送りたい。

↓

上の項目について、11月(4月)に書いたことと比較して気づいたことを書きましょう。

前回は朝の過ごし方があまり良くなかったが今回は(△)よくなった。良かったので具体的に健康な生活になってきていると思う。

4月にたてた健康目標の達成度合いはどうだったか書きましょう。また、来年度に向けて健康に関する抱負を書きましょう。

達成できてきていると思いましたがもう少し病気を予防をしてほしい。マスクはするけれど寒い。うがいをしてほしい。お風呂を毎日洗いためにがんばりたい。

健康第一の毎日を送りたい。

①結果 — ②比較 — ③評価 —

④分析 — ⑤意欲 —

⑥具体的改善策 — ⑦その他感想 —

図2 記述内容の分類1

図1のように記述部分の内容を色別し、①結果 ②比較 ③評価 ④分析 ⑤意欲 ⑥具体的改善法 ⑦その他 の7項目に分類してみた。

その結果、4月と比べ、11月では比較や評価、意欲、改善方法を記入する生徒が増えていた。また、4月では○や△等の数から健康目標を設定する記述が多かったが、11月の振り返りでは、振り返り結果や自分自身の体調と生活状況を関連させて分析したことを記入している生徒が増えていた。



図3 記述内容の分類2

③自己組織化マップの作成

MSOMを使用したところ、生徒の記述からは、食、病気、心、テレビ・ゲームが比較的関連づけて考えていることがわかった。また、睡眠・休養、朝の過ごし方の距離が近く関係性が深かった。運動は数多く記入されてはいるが、他の項目との関連性は低かった。(図4)

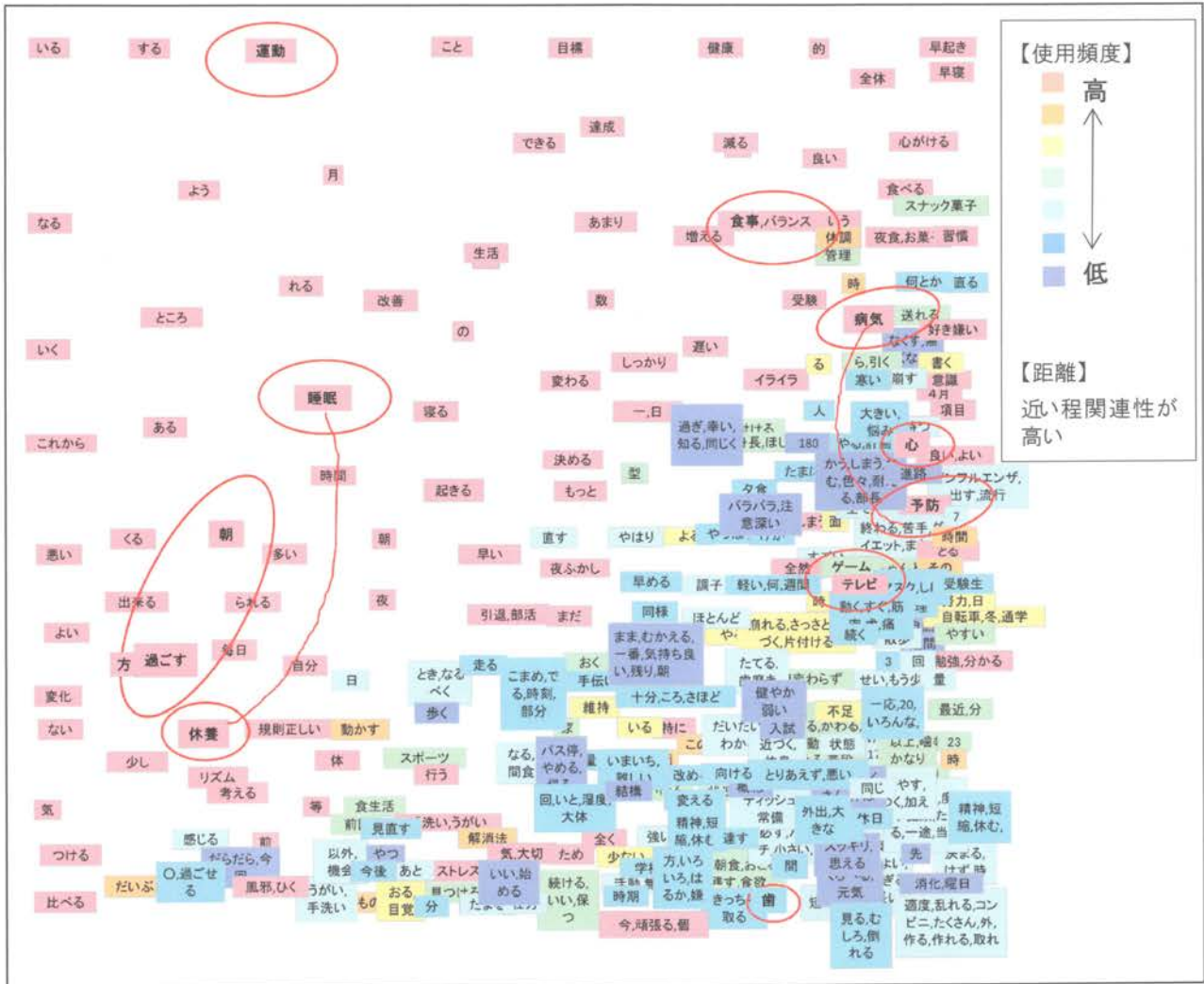


図4 自己組織化マップ(簡易版)

4. 考察

生徒が記入したワークシートでの健康の振り返りは、生徒自身が自己評価する力をつけることができるうえ、定期的に振り返ることで自己の課題を確認し、行動変容の意欲を自ら高めることができたのではないかと考える。この定期的に振り返る活動は、振り返る、比較する、評価する、分析する(=関連づける)、改善する(=計画する、意志決定する)、意欲を持つなどの思考を実施できることがわかった。設問を工夫することで、振り返り結果から分析したり、改善方法を考えたりより深い思考課程になるのではないかと感じた。

PDCAサイクルのうち、Plan、Checkは行ったが、DoやActionを意図的に設定することがなかった。これでは、思考はしたが実践につながっていないことになる。実際、前とあまり変わっていないと記述する生徒も少なからずいた。生徒保健委員会を活用し、1週間ほどの実践時期を設定し、DoやActionを行うことができるとよかった。

自己組織化マップの作成では、生徒の記述内容から関連性の高いものが客観的に理解することができた。健康であるためには、食事・睡眠休養・運動・疾病予防・心が大きく影響するが、生徒の記述では、睡眠休養と食生活や心などの関連性が低い状況であった。これをそのままにしておくのではなく、保健だよりや保健室掲示、保健体育科や家庭科と連携してより深めた授業をしていってもらおう働きかけていきたい。

生徒が体調不良で来室した際にワークシート内容を活用し保健指導を行おうと考えていたが、個人のファイルを探してから対応することに時間がかかり、短時間に何人もの生徒が来室した場合、ワークシートの振り返りを活用した保健指導は困難だった。

5. 今後の課題

ワークシートの質問内容の追加修正をしていき、生徒自身で自分の生活状況を分析して改善方法を考えることができるようなワークシートを目指したい。

また、語句関連分析システムMS OMの結果を他の教科（例えば保健体育科や家庭科）と連携して関連づけにくかった内容を意識づけさせていきたい。

保健室での保健指導を大切にし、生徒自身がたてた目標を支援したいと考えている。そのため、今回のワークシートの内容や保健調査の結果、健康診断の結果等をパソコンに入力しておき、生徒が保健室へ来室した際、タブレット型パソコンで情報を得るとともに生徒の問診記録や処置内容等を入力できるようにすることで、より生徒の身体状況にあった保健室での指導につなげていきたい。

参考文献

2011 文部科学省 評価規準作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校 特別活動】

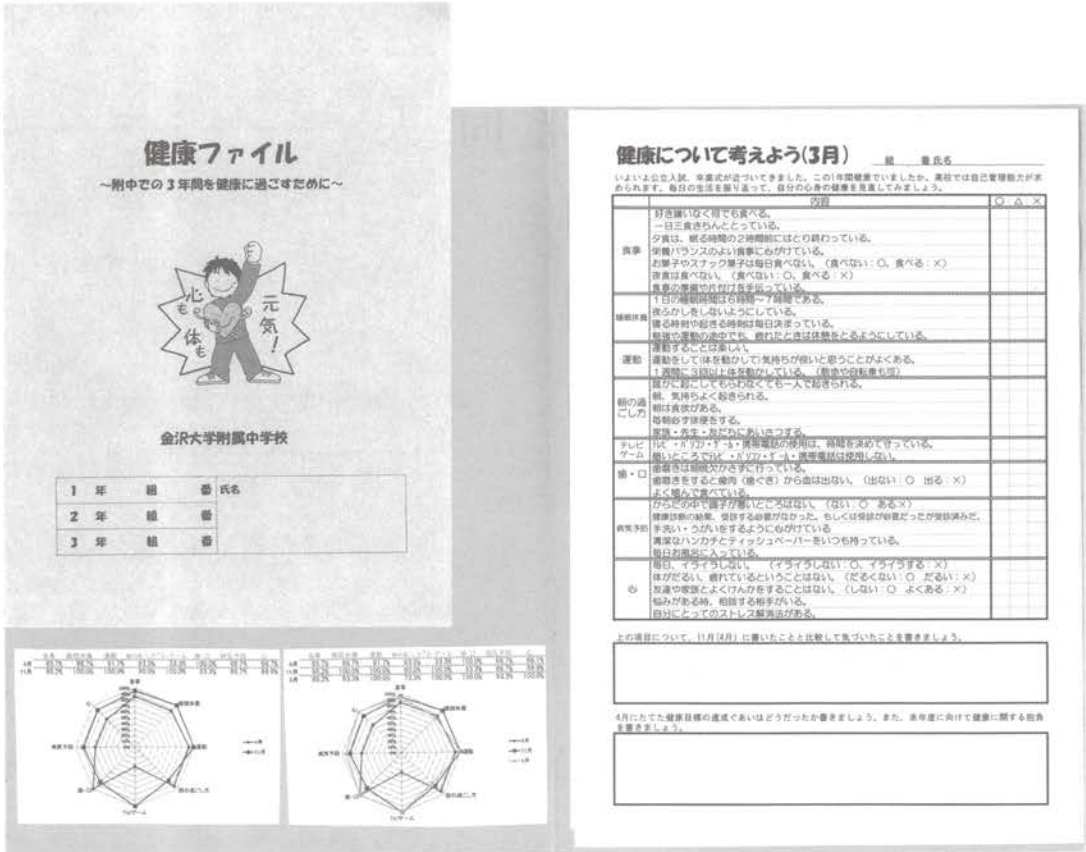


図5 個人用ワークシート

年 組 番 氏名

健康について考えよう (4月)

ふだんから自分の心身の健康を意識できるといいのですが、なかなか時間がとれないものです。毎日の生活を振り返って、自分の心身の健康を考えてみましょう。

項目	内容	○△×
食事	好き嫌いなく何でも食べる。	
	一日三食きちんととっている。	
	夕食は、寝る時間の2時間前にはとどろ終わっている。	
	栄養バランスのよい食事に心がけている。	
	お菓子やスナック菓子を毎日食べている。	
睡眠	夜食をよく食べる。	
	食事の準備や片付けを手伝っている。	
	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。	
	夜ふかしをしないようにしている。	
	寝る時間や起きる時間は毎日決まっている。	
休養	勉強や運動の途中で、疲れたときは、休憩をとるようにしている。	
	毎日お風呂に入っている。	
	運動することは楽しい。	
	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。	
	1週間に3回以上スポーツをしている。	
運動	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。	
	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。	
	朝、気持ちよく起きられる。	
	朝は食欲がある。	
	毎朝必ず排便をする。	
朝の過ごし方	家族・先生・友だちにあいさつする。	
	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。	
	歯磨きは朝晩2回必ず行っている。	
	よく噛んで食べている。	
	からだの中で鏡子が悪いところがある。	
歯・口	健康診断の結果、受診する必要がなかった。	
	手洗い・うがいをするように心がけている。	
	清潔なハンカチとティッシュペーパーをいつも持っている。	
	毎日、イライラする。	
	毎日、イライラしない。(イライラしない○、イライラする×)	
気持ち	悩みがある時、相談する相手がいる。	
	自分にとってのストレス解消法がある。	
	毎日、イライラしない。(イライラしない○、イライラする×)	
	悩みがある時、相談する相手がいる。	
	自分にとってのストレス解消法がある。	

上の項目を振り返って見て、気づいたことを書きましょう。

今年度の健康目標をたててみましょう。

図6 ワークシート4月

年 組 番 氏名

健康について考えよう(11月)

この頃、進んでつらそうなのが春に増えてきました。受験を乗り切るためには「健康」でいることが大切です。毎日の生活を振り返って、自分の心身の健康を再確認してみましょう。

項目	内容	○△×
食事	好き嫌いなく何でも食べる。	
	一日三食きちんととっている。	
	夕食は、寝る時間の2時間前にはとどろ終わっている。	
	栄養バランスのよい食事に心がけている。	
	お菓子やスナック菓子を毎日食べている。(食べない○、食べる×)	
睡眠	夜食をよく食べる。	
	食事の準備や片付けを手伝っている。	
	1日の睡眠時間は6時間～7時間である。	
	夜ふかしをしないようにしている。	
	寝る時刻や起きる時刻は毎日決まっている。	
休養	勉強や運動の途中で、疲れたときは休憩をとるようにしている。	
	運動することは楽しい。	
	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。	
	1週間に3回以上体を動かしている。(散歩や自転車可)	
	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。	
朝の過ごし方	朝、気持ちよく起きられる。	
	朝は食欲がある。	
	毎朝必ず排便をする。	
	家族・先生・友だちにあいさつする。	
	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の使用は、時間を決めて守っている。	
歯・口	歯磨きは朝晩2回必ず行っている。	
	よく噛んで食べている。	
	からだの中で鏡子が悪いところはない。(ない○ ある×)	
	健康診断の結果、受診する必要がなかった。もしくは受診が必要だったが受診済み。	
	手洗い・うがいをするように心がけている。	
気持ち	清潔なハンカチとティッシュペーパーをいつも持っている。	
	毎日お風呂に入っている。	
	毎日、イライラしない。(イライラしない○、イライラする×)	
	悩みがある時、相談する相手がいる。	
	自分にとってのストレス解消法がある。	

上の項目について、4月に書いたことと比較して気づいたことを書きましょう。

4月にたてた健康目標の達成状況はどうですか。これから健康目標に向かって生活していくためにできることをあげてみましょう。

図7 ワークシート11月