

# 健康教育

吉本貴世

## 1 健康教育における学びを豊かにする聞き合い

近年子どもを取り巻く社会状況や生活環境の変化は、子どもの心身の健康状態や健康に関わる行動に影響を与えている。毎日学校生活を送っている子どもにとって、メディアなど情報機器の使用過多や運動不足、夜更かしや睡眠不足などの生活習慣の乱れ、ストレスやアレルギー疾患など、様々な健康課題が顕在している。自己の健康観は、家庭や地域における日常生活の中で健全に形成されると考えられるが、充分身に付いていない現状があり、学校での健康教育の取り組みが必要とされている。

学校における健康教育では、健康の価値を認識し、自ら課題を見つけ、健康に関する知識を理解し、主体的に考え判断し行動していく中で、よりよく課題を解決する資質や能力の育成が重視されている※1。生涯にわたって健康で安全な生活を送るための基礎を培うには、心身の科学的思考と正しい判断のもとに意志決定を行うことが、「生きる力」につながっていく。

子どもが健康の価値を認識し、自己の健康課題を見つけ、健康行動の実践に向けての意欲をもつ過程においては、互いの思いや考えを聞き合うことが有効であると考える。健康に関する個々の考えを互いに受け入れ、新たな価値観と出会い、自分の考えと関係づけていく中で、自己の考えが再構成され、健康課題がより明確になっていく。健康課題が明らかになると、健康行動への意欲が高まる。実践に向けて相手の考えを受け入れ、自分のものと関係づけていきながら、再構成されたより具体的な健康行動が生まれると考える。

健康教育での聞き合いが、子ども自身の健康課題を明確にし、健康行動への意欲を高めていくことで、子どもの学びは豊かになっていく。よって健康教育における学びを豊かにする聞き合いを以下のように設定する。

子どもが健康の大切さを認識し健康課題を明確にする中で 互いの思いや考えを結びつけ 新しい健康観を再構成し 健康行動への意欲を高めていく聞き合い

※1 保健体育  
審議会答弁  
(平成9年)

健康課題  
自分の生活で、何が問題となっているかを洗い出したもの

健康行動  
課題解決に向けて取り組むための行動

## 2 聞き合いのために

### (1) 子どもにつけたい態度

健康教育で子どもにつけたい態度は、子どもが健康の大切さを認識し、なぜ健康的な行動を実践することが大切なのかを理解しようとすることである。子どもが健康的な行動を実践する理由を理解することで、健康と健康行動についての価値は確かなものになっていくと考える。

### (2) 子どもに共有させておきたいこと

健康教育で子どもに共有させておきたいことは、自己を客観的に見つめられることである。子どもが自分の健康課題を見つける時や健康行動を実践しようとする際には、自己を客観的に見つめ、自分の状況を自覚できるようにすることが大切である。また、自分はその行動をうまく行うことができるという見通しをもっていることが、行動への意欲につながっていくと考える。

### 3 関係づけ再構成する手だて

#### (1) 思考の可視化

子どもに学習の形跡を残すために、子どもの思考が見えるワークシートを使用することで、子ども同士が聞き合いを円滑におこなったり、子ども自身が学習の経過を振り返ったりすることができる。また教師が、子どもの思考が、聞き合いによって、関係づけ再構成されたかを見取る際の材料にもなり得る。

#### (2) 科学的思考を促すための教材の工夫

健康教育では、個々の生活経験や健康観だけではなく、科学的な見解が有益となる。データ化されたものや写真、動画など、子どもの健康についての認識を高められるような教材の提示が必要である。子どもにとって言葉だけでは理解し難いことでも、視覚化された教材によって聞き合いが深まり、既存の知識と関連付けて考えていくことができる。

#### (3) 実践力をつけるための学習形態

健康教育においては、子どもが健康な生活の実践の仕方について理解するだけでなく、正しい健康行動様式を、具体的な活動を通して身につけるようにすることが大切である。このためには、実験や実習などの実践的な活動を取り入れることが有効であると考えられる。

またチームティーチングやゲストティーチャーなどの指導形態は、それぞれの専門性を生かし、子どもの関心や意欲を高め知識を確かなものにすることができる。さらに、グループディスカッションやブレインストーミング、ロールプレイングなどを取り入れていくことで、知識を活用させることができる。このような学習内容に応じた場での聞き合いによって、自分と他の健康価値を比較しながら関係づけ、新しい健康観に再構成されていくと考える。

## 4 実践例

### (1) 思考の可視化

#### ① 1年「せいけつなからだ」

くからだをきれいにするには、どうしたらいいかな」という課題の授業では、子どもは自分の「普段の手洗いの様子やお風呂でよく洗う部位のアンケート」を見ながら、これからの課題を考えていた。健康問題や健康課題を書き込めるワークシートを同じ台紙に重ねて貼ることで、自分の様子をふりかえりながら考え、「体のこの部分をきれいにしよう。」と、書き込む姿が見られた。気付きとして、「手を洗うときは、指の間まであらう」「お風呂では耳の後ろまであらう」などがあり、クラス全体でそれぞれの工夫を聞き合った。その結果、「汚れを落とすためにしっかりあらう」「石けんできれいにする」など、友達の意見から得られた新たな視点を追加して、ワークシートに書き込む姿も見られた。また同じ台紙には、「からだぴかぴかがんばりカード」を貼り、一人一人が、自分の考えためあてで取り組もうという思いを持った。

#### ② 5年「生活習慣の大切さを知ろう」

5年生の「生活習慣の大切さを知ろう」では、画用紙で台紙を作り、アンケートやワークシートを重ねて貼ることができるようにした(資料1)。このカードを開けば、自分の生活習慣や心と体の状態を見たり、前時の学習をふり返ったりすることができる。授業では、自分の生活での課題を、ワークシートに書かせた。その際には、アンケート結果をふり返りながら書いている姿が見られた。また友達と、早く起きるための工夫について考える際には、ワークシートを見ながら、「目覚まし時計を使うと起きられるかもしれないね。」「私は目覚まし時計を二つ使ってるよ。」と聞き合う姿もあった。自分なりの工夫がわかり、毎日の生活の様子を記入する「すくすくカード」を取り組む意欲が高まった。

次時の「よい生活習慣のために」の学習では、前時「生活の大切さを知ろう」の後に一週間取り組んだ「すくすくカード」の結果について、四～六人グループの班で聞き合った。自分の工夫や難しかったことを出し、どうしたら解決できるかをお互いに聞き合っていた。次にそれをクラス全体に広げ、共有した。自分のグループでは出なかった視点からの意見が出て、「なるほど」と納得している姿も見られた。ふりかえりでは、「Aさんのように家族にも協力してもらって、早く寝るようにしたいです。」と、友達の工夫を参考にしているものがあった。

### (2) 科学的思考を促すための教材の工夫

#### ① 1年「せいけつなからだ」

自分の手の汚れを見せるために、子どもにアルコール綿で手のひらや指の間を拭かせた。



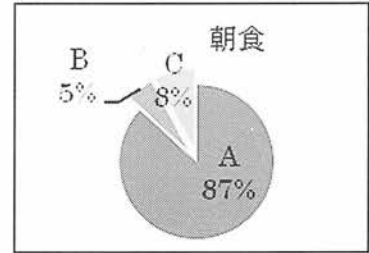
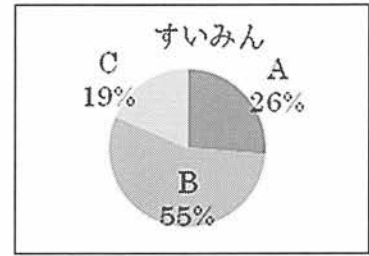
資料2 アルコール綿についた手の汚れを確認する姿

きれいに見える手でも汚れていることがわかり、子どもから「こんなに汚いよ。」と、驚きの声が聞かれた(資料2)。また手洗い前の手の寒天培地写真を見て、洗わない手や爪の中にばい菌がいることがわかり、「きれいにしないといけないんだな。」と、清潔の大切さを理解していた。体験的なものや視覚に訴えるものが、子どもにとってより実感を伴った理解となることがわかり、「こんなに汚れているんだから、しっかり洗おう。」と、子どもの意欲につながった。

## ② 5年「生活習慣の大切さを知ろう」

事前にクラス全員が実施したアンケート結果を基に、5年生の生活習慣（睡眠・朝食・運動・排便）の実態をデータにしたものを提示した（資料3）。子どもは、自分たちのデータであることを意識し、「寝る時間が結構遅いんだな。」「朝ごはんを食べない人もいるんだね。」など、興味を持って見ていた。

クラスの実態を、自分自身のものと比べている姿もあった。聞き合いの中で、朝食をとっていない人は寝る時間が遅いなど、生活習慣のキーワード同士が関連していることがわかり、「睡眠時間と朝ごはんはつながっているんだ。」と驚いていた。どの生活習慣も欠かせない大切なものであることを、子どもは実感していた。朝食と学力の相関データを提示した際には、「朝ごはんを食べていないと点数が低いのか。」と、学力に影響を及ぼすことに、子どもは驚いていた。自分の生活での目標を、「勉強のために早く起きて朝ごはんを食べる」と、データの結果を生かした視点でワークシートに書き、健康行動への意欲をもった姿に再構成があらわれていた。



資料3 子どもの実態を示したデータ

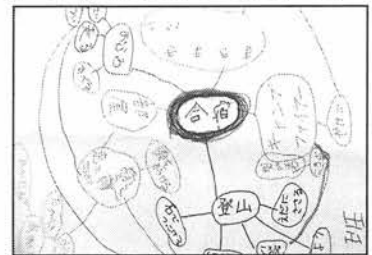
## (3) 実践力をつけるための学習形態

### ① 1年「せいけつなからだ」

1年生の「せいけつなからだ」の授業では、子どもが体をきれいにするための工夫を考える際、まず四人グループで聞き合うことから始めた。そして、グループで話したことを基に、クラス全体で聞き合った。全体で発表する場では、一人の子どもが話す方を皆が向き、うなずきながら聞いたり、「Bさんに付け足します」とつなげて発言する姿が見られたりした。クラス全体で共有することで、一人一人の理解がより深まり、健康課題の再構成につながった。

### ② 5年「けがの予防」

5年生の「けがの予防」の学習では、目前にせまった合宿で、どんな活動のときにどのようなケガをすることが予測されるかを、グループでブレインストーミングさせた。「登山の時は、転んでケガをすることもかもしれない。」「山で蜂に刺される危険もあるよ。」と、四人グループで自由に意見を述べていた。各グループで模造紙に考えをまとめたものでは、活動ごとにわかりやすく書いたものや、マッピングで見やすくしているものなど、それぞれに工夫をこらしていた（資料4）。グループで聞き合った結果、多くの考えが出て、関係づけながら深まっていく様子が見られた。



資料4 合宿でのケガをグループで想定しまとめたもの

## 5 成果と課題

健康教育においては、子どもが自らの健康課題を見出し解決しようとする意欲が、聞き合うことでより深まっていった。ワークシートなどを重ねた健康カードや、手の汚れを見る実験によって、子どもに「相手の意見を聞きたい」という必要感が生まれ、聞き合いの質が、より高まった。これからも、子どもが毎日の生活の中で健康の大切さを認識し、学び合うことで生きる価値を見出していけるような、豊かな健康教育を推進していきたい。

# Memo

MEMORANDUM FOR THE RECORD  
DATE: 10/10/54  
SUBJECT: [Illegible]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]

[Illegible text]