

健康に関する思考力を育む手立ての工夫 ～骨の成長を題材にして～

学校保健 野村菜穂

1. テーマ設定の理由

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。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」である。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付けている生徒を目指している。

本校の4月からの日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度への申請状況は、中学1年生の件数が全体の半数を占めており、他学年と比べて多い。また、県内の中学生と負傷種類を比較すると、県内では挫傷・打撲が多いのに比べて本校では骨折が1番多い。骨はカルシウムの貯蔵庫として、その代謝は一生続くが、骨量を増やすことができる時期は限られている。成長期において摂取するカルシウム量はその後の健康を大きく左右するため、中学生期に、カルシウムを摂る必要性を学習することは、生徒が自分の健康状態に関心を持ち、自分で考え、解決（改善）できる資質や能力を身に付けることにつながる。さらに、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、健康課題の解決に向けて考える思考力をつけることが生徒の意識変容、行動変容につながると考えた。そこで、中学1年生を対象に、健康課題の解決に向けた思考力を育む授業実践を行い、生徒の意識変容、行動変容を明らかにしたいと考えた。

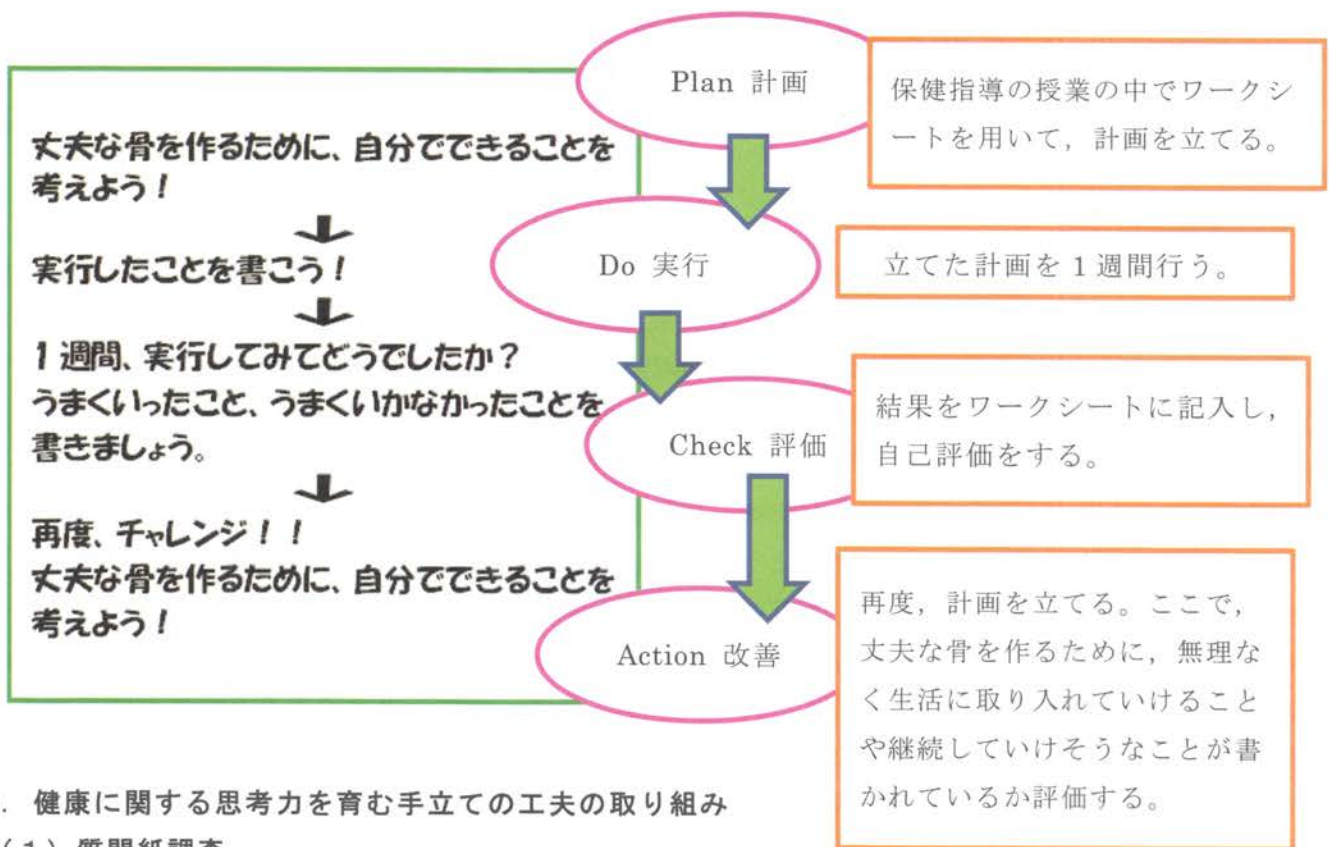
2. 課題を解決するための思考のあり方について

（1）学校保健として特に育みたい思考力について

学校保健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。中学生の時期に「強い骨をつくる」ことは、生涯にわたって健康に生活するための「からだの土台づくり」に重要であると考えた。そのため、本校の目指す生徒の姿に必要なことは、自らの生活習慣を見直し、既習や概念等の知識を活用し、生涯にわたって健康に生きていくためにはどうすればいいのかを考え、行動する力であると考えた。

（2）よりよく思考するための手立てについて

ワークシートを使用して、「丈夫な骨を作るために自分でできること」について個人の目標を設定させ、目標や方法の改善を思考するサイクル（P D C Aサイクル…P l a n（計画）－D o（実行）－C h e c k（評価）－A c t i o n（改善））で自分の生活習慣を見直す機会を設けることにより、健康に対しての思考力をつけていきたい。また、ワークシートにはチェーン図を活用し、手順を追ってわかりやすく思考・分析できるよう工夫した。



3. 健康に関する思考力を育む手立ての工夫の取り組み

(1) 質問紙調査

保健指導前（実態把握）と保健指導後（意識の変容）の2回行った。保健指導前では、牛乳はカルシウムの吸収率が良いことは知識として知ってはいるが、実際に牛乳を飲んでいる生徒は少なく、知識が行動に結びついていないことが明らかとなった。しかし、保健指導後では、意識変容、行動変容が見られた。「1日あたり、牛乳をどれくらい飲みますか？」の質問については、「ほとんど飲まない」と答えた生徒は指導前は45%だったが、指導後は29%と16%減少していた。少しでも牛乳を飲むよう心掛け、行動に移していることがわかった。「骨を丈夫にすると思う食品は？（複数回答可）」の質問については、指導前は牛乳、小魚、ヨーグルトという一般的に骨を丈夫にすると思われる食品の回答率が高かったが、指導後はその3点に加え、小松菜、海藻、豆腐という食品の回答率が増えた。骨を丈夫にするために摂取しなければならない食材が理解できていると思われる。「毎日、運動はしますか？」の質問については、「ほとんどしない」と答えた生徒が指導後に若干減った。丈夫な骨を作るためには運動も必要だということを理解し、行動に移していることがわかった。

(2) 骨密度測定

骨密度測定器を無料で貸出している県内の機関を利用し、養護教諭が測定した。骨密度測定を行うことはほとんどの生徒が初めてであり、実施中や実施後に生徒から骨密度測定に関する感想が多くあり、自分の骨に対する関心が高まったと思われる。

(3) 保健指導

カルシウムチェック表を用い、普段の食生活においてカルシウム摂取量が足りている生活を送っているかどうかをふりかえらせ、骨の働きや20歳までに骨量を増やすことの必要性を説明した。その後、ワークシートを使用して、「丈夫な骨を作るために自分でできること」について個人の目標を設定させ、PDCAサイクル形式で自分の生活習慣を見直す時間を設定した。



<生徒の記述>

今後も継続していく気持ちを持てた

- ・目標の量の牛乳を飲むことはできなかったが、毎日カルシウムをとることが大切だと思うので、なるべく牛乳を毎日飲む。
- ・今回うまくいったことを続けていく。
- ・意外とカルシウムは簡単にとれたし、骨を丈夫にするために続けたいと思いました。
- ・無理せずに続けられそうだから、これを続けていきたいです。
- ・この1週間だけではなく、これからもヨーグルトなどカルシウムをとれる食品をなるべくとっていきこうと思いました。
- ・毎日、自分から進んで取り組んだので良かったと思う。1週間だけでなく、毎週牛乳を飲み続けたい。
- ・2つの目標とも毎日実行することができたし、カルシウムの摂取度も「充分とれている」になった。計画としてはかなり良かったと思う。
- ・カルシウムがとれていると思うととてもうれしかった。

代替食や量を調整して取り入れた

- ・牛乳がなかった日はのむヨーグルトを飲んだ。
- ・牛乳はあまり好きではないので、他のものと合わせてとった。
- ・牛乳400ccが続かなかったので、200ccに変更。
- ・牛乳1日3杯は大変でした。無理せず2杯にしてチーズやヨーグルトでカバーしたいです。
- ・牛乳だけだと飽きるの、他のカルシウムがとれるものを食べる。

意識することで無理せずできた

- ・1週間実行してみたら意外と簡単だった。カルシウムをしっかり取り入れるには、少しの気配りがあれば簡単にできると分かった。
- ・無理せずに続けられそうだから、これを続けていきたいです。
- ・心掛けることで骨のためにできることはたくさんあると分かりました。
- ・意外とちょっとした場面で飲むことができたので、続けていきたいと思いました。
- ・意識するとできた。
- ・今までは牛乳を飲まなかったけど、飲むように意識して、牛乳を飲んだり、チーズなどの食べ物を食べることができた。
- ・ヨーグルトとチーズを1日1つずつ食べるという意識を持って1週間で過ごすことができ、有意義な時間がつくれたと思う。

日常生活で行うことは意外に難しいと感じた

- ・なかなか牛乳とビタミンDの多く含まれている食材と一緒にするのは生活の中になると意外と難しく、イコール、カルシウムをとる時は大変だと思った。
- ・やっぱり、やることもたくさんある中で12時までに寝るのは大変でした。しかし、そうすることで丈夫な骨がつかれる！と考え、牛乳と一緒にがんばってうまくいきました。
- ・毎日食べることが大切だけど、継続は大変だと思った。

▼

丈夫な骨を作るために、自分でできることを考えよう!

ビタミンDの多く含まれている食材と牛乳を一緒にとろうとする。(週に2、3回)

↓

実行したことを書こう!

1週間前いた牛乳とビタミンDの多く含まれている食材を一緒にとるのは、生活の中でなかなか出来ず、代わりにヨーグルトを食べた。

↓

1週間、実行してみてどうでしたか? うまくいったこと、うまくいかなかったことを書きましょう。

行かずに牛乳とビタミンDの多く含まれている食材を一緒にとるのは、生活の中でなかなか出来ず、代わりにヨーグルトを食べた。

↓

再度、チャレンジ!!
丈夫な骨を作るために、自分でできることを考えよう!
 (初めに立てた計画がうまくいったなら、同じ計画でもいいよ)

一食を食べる時にバランスのとれた食事をとること

▼

丈夫な骨を作るために、自分でできることを考えよう!

毎日牛乳を200ml飲む

↓

実行したことを書こう!

おいた切り玉を食べたので、牛乳がなかった日は、ヨーグルトを食べた。

↓

1週間、実行してみてどうでしたか? うまくいったこと、うまくいかなかったことを書きましょう。

牛乳は200mlを毎日飲んだので、ヨーグルトを食べた。毎日牛乳がなかった日は、ヨーグルトを食べた。

↓

再度、チャレンジ!!
丈夫な骨を作るために、自分でできることを考えよう!
 (初めに立てた計画がうまくいったなら、同じ計画でもいいよ)

ヨーグルトを食べた。

4. 成果と今後の課題

生徒が記入したワークシートを見てみると、「牛乳がなかった日はヨーグルトを食べた」では、代替食でカルシウムを補っており、積極的に乳製品を摂ろうとしていることがわかった。また、「牛乳400ccが続かなかつたので、200ccに変更」では、飲む量を減らし、無理なく生活に取り入れようとしていることがわかった。数個の計画を立て、1週間後、続かなかつたことは改め、続いたことは継続し、新たに追加の目標を設定していた生徒もいた。また、1週間前に行った自己チェックを、再度、今回のCheck(評価)に行き、自己評価をして、1週間をふりかえっていた生徒もいた。カルシウム摂取を意識するとできた、続けていきたいといった記述が多くあり、骨の成長についての意識変容、行動変容のきっかけにつながったと思われる。また、Plan(計画)とAction(改善)の記述については、自分で目標を立てるのみで独り善がりな目標になってしまうものもあったので、友達からのアドバイスをもらう時間を設けるよう授業内容を改善していきたい。

自分の生活習慣をふりかえり、よりよい生活習慣を送るために目標を自己決定し、実行したことにより、スムーズに行動に移すことができたと思われる。今回は1週間という短い間でしか行動の変容を確認することができなかったが、目標は生涯にわたって健康を維持・増進していくために、自分に合った行動変容ができることである。日常生活で骨に良い生活を意識して継続するためには、定期的に、カルシウムが摂れているかどうかの自己チェックを行ったり、骨密度を測定して骨の成長を目に見える形で知ることが必要だと考える。また、骨の成長には栄養と運動が不可欠なので、より効率的にカルシウムを摂取する方法や骨の成長には具体的にどのくらいの運動量が必要なのかなど技術・家庭科や保健体育科と連携して進めていきたい。