

県中教研 保健部会だより

第 37 号

発行日 令和4年3月
発行所 富山市千歳町1-5-1
富山県中学校教育研究会
編集責任者 伊藤 美雪
題 字 金山 泰仁 先生

健康で安全な生活を送るために

指導主事 河田 美保

今年度、新学習指導要領が全面実施されました。その解説総則編には「予測が困難な時代」という言葉があります。現在、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るっています。このような時代が来ることを誰が予測できたでしょうか。

このような中、富山県中学校教育研究会保健部会では、近年の環境の急激な変化に伴って多様化・複雑化した健康課題に対応し、生涯を通じて積極的に健康な生活を送るために、「生涯にわたって主体的に心身の健康づくりに取り組み、健康で安全な生活を営む資質・能力を育てる健康教育」を主題に掲げ、様々な研究が進められました。

氷見市中学校教育研究会保健部会では、喫緊の感染症予防に重点を置いた「免疫力を高める睡眠と栄養バランス」の研究が行われました。健康課題の焦点化やカリキュラム・マネジメントシートの作成、感染症予防の視点を加えた自作スライドの活用、養護教諭と栄養教諭の専門性を生かした指導、生徒保健委員会による啓発、生活習慣を振り返る場の設定等の取組がありました。その成果として、生徒が健康課題を意識することにつながったことや生徒が必要感や切実感をもって理解を深めることができたこと等が報告されました。健康で安全な生活が最優先される今、生徒がすぐに実践に生かせる効果的な研究でした。

今後、どのような時代が来るのかは誰にも分かりません。新型コロナウイルス感染症が終息することを切に願うとともに、生徒には、心身の健康について理解を深め、自ら必要な情報を収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、健康や環境を管理・改善しながら、健康で安全な生活を送ってほしいと思います。その実現のために、中学校教育研究会保健部会において、今後も充実した研究が進められることを願います。

(東部教育事務所)

変わっていく社会環境と変わらない願い

部長 伊藤 美雪

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、第5波は、研究大会の計画・準備時期と重なりました。無事に開催できるのかと心配しましたが、役員各位のご指導の下、郡市部長や発表地区の先生方等のご尽力を得て、開催することができました。感謝いたします。また、久しぶりの対面での研修会では、話し合いが活発なものとなり、部員の方々の表情から充実した機会になったのではないかと安堵しました。

さて、今回の提案発表では、特にタイミングを捉えることの大切さを改めて感じました。コロナ禍での養護教諭の役割は、これまでの執務の他に感染症対策も加わり、負担は大きなものとなりました。その状況下でも健康教育の取組が進められ、喫緊の課題（免疫力を高めるための睡眠と栄養）が取り上げられました。普段から生徒の現状を把握し、健康課題を敏感に察知されているからこそこのタイムリーな指導内容だったと思います。生徒も教師側も関心が高く、必要感に迫られており、自分事として受け止めることができました。加えて、地区での統一した指導、養護教諭と栄養教諭との協働、各校に応じた柔軟な実践、カリキュラム・マネジメントシートの作成等、創意工夫が生かされ、組織力の有効性・重要性を再認識しました。

また、限られた時間の中でいかに効果的に指導を行うか、その指導方法としてスライド資料が用いられました。コロナ禍において様々な場面でICTの活用が一気に進み、今後ますます有効な手段として加速していくものと考えられます。

変化していく社会環境の中で、生徒がこれから先も心身の健康を保ちながら生きていけるようにと願い、そのための適切な意思決定や行動選択ができる力を継続して育んでいきたいと思っています。

(魚・東部中)

第65回 研究大会報告

10月14日、速星公民館において研究大会が開催され、県内全地区から76名が参加した。

本年度の研究主題「生涯にわたって主体的に心身の健康づくりに取り組み、健康で安全な生活を営む資質・能力を育てる健康教育はどのようにすればよいか」のもと、氷見地区の松尾あおい養護教諭（西條中）、上杉志歩養護教諭（氷見南部中）が、感染症予防に重点を置いた各校の「免疫力を高める睡眠と栄養バランス」に関する実践発表を行った。

◎発表内容と部会協議

氷見地区では、主体的に健康な生活を実践する生徒の育成を目指して研究を重ねてきた。本研究では「健康課題の焦点化」「カリキュラム・マネジメントの視点を生かした指導計画の作成」「養護教諭と栄養教諭の専門性を生かした指導」「各校の実態に応じた指導」等から主題の解明に迫っている。

健康診断や健康づくりノート等の結果から生徒の課題を焦点化し、カリキュ



ラム・マネジメントシートを作成・活用した体系的な取組は、学校組織全体で健康教育を推進する上で有効であった。また、養護教諭と栄養教諭の専門性を生かした資料や指導の工夫は、全ての学校・学年・学級で行うことができ、生徒の実践意欲を高めるよい手立てとなった。さらに、生徒会保健委員会の取組や掲示物、各種たよりは、生徒たちの課題意識の継続化につながった。

実践発表後の部会協議では、事前アンケートを基に9つのグループに分かれて話し合い、その後、全体で協議内容を共有した。

視点1「効果的に健康教育を推進するための工夫」では、カリキュラム・マネジメントシートの作成・活用や、組織的かつ計画的なマネジメントの在り方について意見が交わされた。

視点2「生徒の実践意欲を高める指導の工夫」では、専門性を生かしたスライドを使った



指導例や生徒会保健委員会が主体となって取り組んだ実践例について、参加者から多くの意見が挙がり、テーマに対する関心の高さがうかがわれた。

◎指導講話

谷井貴征指導主事（西部教育事務所）からは、氷見地区の実践について、生徒が直面する喫緊の健康課題の焦点化や専門性を生かした資料の作成、各校での実践について評価していただいた。

①養護教諭と栄養教諭の協働により、生徒の実態に適したスライド資料を作成し、市全体の計画の下に各校で実践されている組織的な取組が素晴らしい。②カリキュラム・マネジメントシートに計画されている主な学習活動を矢印でつないで明示することで、関連する項目の確認だけでなく、取組の方向性を意識して進めることができた。③スライド資料は、内容が厳選され簡潔にまとめられていた。音声入りとなしのスライドを作成することで、場面に応じて柔軟に活用でき、生徒たちが自分事として考えるよい手立てとなった。④生徒保健委員が実施する活動と連携したことで、生徒主体の充実した活動につながった。今後の課題として、生徒の意欲がさらに持続するような手立てが必要である。

最後に、新学習指導要領では生活習慣において特に運動を重視している。「生徒が運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践できるよう、今後、保健体育科の教員と連携しながら、研究を進めてほしい」との助言をいただいた。氷見地区の組織的・計画的な取組の実践を聴くことができ、今後の実践につながる有意義な大会となった。

小杉 麻里（中・雄山中）

部会協議内容

部会協議では9つのグループに分かれ視点1、視点2に沿って協議を行いました。
熱心に意見が交わされました。その一部を紹介します。

視点1 効果的に健康教育を推進するための工夫について

<Aグループ>

- ・市全体で以前から把握した実態を踏まえて、独自の健康づくりの指標を決めて研究を進めたり、栄養教諭と連携して資料を作成したりしている点が素晴らしい。
- ・共同で作成したスライド資料が、各学校の実態に応じたものであるかを、使用前に検討することで、よりよいものになる。

<Bグループ>

- ・授業で使用したスライド資料を、保健室での個別指導にも生かし、系統立てた効果的な指導につながった。



- ・目標値を数値で設定したことで、課題が明確になり、評価もしやすくなった。

<Cグループ>

- ・カリキュラム・マネジメントシートを作成し、全体計画が見える状態にすることで、指導時期や関連付けた指導内容等が確認できてよい。
- ・学年毎の学習内容と関連項目を加えると、全体像が見えてよりよいものになる。

<Dグループ>

- ・カリキュラム・マネジメントシートを年度当初に出すことで、指導内容について他の教職員の理解を得ることができ、連携がとりやすい。
- ・栄養面については、本人の意識改革だけでなく、家族の協力も必要である。保健だよりに加え、ホームページにも内容を載せることで、家庭を啓発でき、協力を得られやすいのではないかと。

<Eグループ>

- ・学校にデジタル機器が整いつつある中、スライド資料は、学活だけでなく、集会や個別指導等、様々な場面で活用できてよい。
- ・コロナ禍で集会を行う機会が減る中、生徒保健委員の活躍の場をいかに設けるか、工夫が必要である。

視点2 生徒の実践意欲を高める指導の工夫について

<Fグループ>

- ・音声付きのスライド資料は、どの教師が使用しても同様の内容を伝えることができ、指導内容に差がないところがよい。
- ・ワークシートに、担任や保健委員のコメント欄を設けることで、実践意識が継続するよう工夫されていた。

<Gグループ>

- ・スライド資料は実験データや写真が使用され、視覚的に見やすかった。また、養護教諭と栄養教諭の専門性が生かされた説得力のある内容であった。
- ・生徒が生活の改善を目指して行動するようになるには、個々の段階に合わせた支援を、継続的に行っていくことが大切なのではないかと。

<Hグループ>

- ・睡眠や免疫、栄養等の題材を関連付けることで、大きな生活習慣の一つとして指導ができていた。
- ・生徒が自分事として捉え、行動変容へとつなげるためには、コロナ禍の制約が多い中でも、生徒同士が話し合い、共有し合う場の工夫が大切ではないかと。

<Iグループ>

- ・スライド資料や音声付きの映像は、生徒の興味を引き、大変効果的だった。しかし、映像と音声の両方があると、情報量が多くなり、理解が難しくなる。初めて聞く生徒にも、情報を整理しながら聞けるように、伝えたい内容を厳選することも大切である。



堀田由果里（射・小杉中）

地域で取り組む健康教育

滑川・中新川地区では、各校の健康課題や実態に合わせて健康教育を実践し、部会を通して共有・検討しています。

ここでは、幼小中合同で「立腰（姿勢）」の健康教育に取り組んだ実践事例について紹介します。

< 幼小中合同学校保健委員会の開催 >

各校種の実態に合った活動（たよりの発行、強調週間、学級活動等）を半年間行った後に、地域学校保健委員会を開催しました。まず、参加した小学校5年生と中学校2年生が合同の班に分かれてグループワークを行いました。そこでは、自分たちの立腰の実践を基に、学校や家庭でできる取組の工夫や互いへの助言を出し合いました。

その後、外部講師から、姿勢が心身に与える影響や姿勢体操等を教わり、立腰の必要性と支える筋力を保持するための生活習慣について学びました。



事後の取組では、参加児童生徒が各校で報告・紹介し、再び強調週間を実施するなど、全校で学びを深める活動をしました。また、HPやたより等で保護者に活動の様子を知らせたり、強調週間振り返りカードに保護者欄を設けたりするなど、家庭との連携を図るようにしました。2年間の取組で、次第に心身ともに健康になるためにはよい姿勢を保つことが大切であると意識されるようになってきました。

地域の教育機関が同じ健康課題に向けて取り組むことが、地域全体で共通の健康教育を受ける機会につながりました。今後も関係機関や家庭との連携を深め、地域の特性を生かした健康教育を推進できるように工夫していききたいと思います。

池田 園美（滑・中 舟橋中）

「歯と口の健康づくり」の取組から

魚津・黒部・下新川地区から「歯と口の健康づくり」について取り組んだ実践事例を紹介します。

< カリキュラム・マネジメントシートの活用 >

「歯と口の健康づくり」を重点テーマに設定し、カリキュラム・マネジメントシートを作成したことによって、学校保健計画の保健管理・保健教育・組織活動の各々の関連と、R-PDCAサイクルのつながりが明確化しました。校内の洗面所が少ないという環境面に加えて、このコロナ禍のため、給食後の歯みがきの推進は困難でしたが、カリキュラム・マネジメントシートを活用したことにより教職員の共通理解が得られやすく、歯科保健への意識を高め、家庭での歯みがきに重点を置いた取組ができました。

< 専門家による各種講演会の実施 >

6月には講師より、効果的な歯みがきや舌みがきの方法、歯周病予防のポイントについて学びました。また、11月の学校保健委員会では、学校歯科医より、コロナ禍の歯のみがき方や歯科治療の大切さについて講演していただきました。事後には、それぞれの取組の様子や生徒の感想を保健だよりで家庭に知らせました。さらに、11月には家庭で歯の染め出しを行い、ワークシートには生徒だけでなく家族からのコメント欄も設け、家庭との連携を図りました。



治療率アップクラス別リレー

< 今後に向けて >

歯科健康診断後の治療率、学校での歯ブラシ所持率、家庭での歯みがきに対する意識と技術、それぞれの向上を目指し、方策を立て取り組んできました。今後も生徒が自らの健康課題に気付き、その課題解決に向けての情報を選択し、自分に合った方法で歯と口の健康を保持増進していけるよう、取組を工夫していききたいと思います。

南 裕香里（魚・黒・下 朝日中）