

# 県中教研 保健部会だより

第 38 号

発行日 令和5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 大場真紀子  
題 字 金山 泰仁 先生

## 豊かなスポーツライフの実現

指導主事 谷井 貴征

本県の成人の週1回以上のスポーツ実施率は36.2%(R1)で、国の53.6%(R1)を下回っている。

年齢別では、20歳代の女性、30歳代から50歳代の男性・女性の運動実施率が低い。

多忙な毎日の生活の中に、スポーツを意図的に取り入れることは容易ではないが、周囲には、ウォーキングやマラソン、登山等に親しむ方が何人もいる。はつらつとした姿から、スポーツを通して充実した生活を送っておられると感じる。

私自身は、医師の指導を受け、ここ数年スポーツに取り組むようになった。ダンスフィットネスや筋力トレーニング、登山である。始めてみると、「血圧安定」「ストレス解消」「熟睡」「達成感」「新たな挑戦」「仲間」等、たくさんのメリットがあることを実感している。

さて、中学校学習指導要領保健体育科の目標には、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指す」と示されている。また、内容には、体づくり運動において「実生活に生かす運動計画」、体育理論において「運動やスポーツの多様性」が新たに加えられ、運動やスポーツの必要性と楽しさ、多様な関わり方、多様な楽しみ方について学ぶ。

生徒は、学校で日常的に運動やスポーツに取り組んでいるといえる。しかし、現在だけでなく、生涯にわたる豊かなスポーツライフのためには、運動の楽しさや喜びを実感するとともに、そのときの自分に適した運動・スポーツの楽しみ方を見つけ、工夫することが重要である。

生徒への働きかけとともに、私たちも、今の自分に合ったスポーツの楽しみ方を見付け、実践していきたいものである。

(西部教育事務所)

## 今、私たちに求められる力

部長 大場真紀子

新型コロナウイルスの出現から3年目を迎え、コロナウイルスとの併存が求められる時代になりました。文部科学省が令和4年10月に発表した「令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査結果」では、小・中学校の長期欠席者数は、過去最多と報告され、「人と人との距離が広がる中、不安や悩みを相談できない子供たちがいる可能性がある」と、コロナ禍の子供たちの心の状態が懸念されています。

今回の高岡地区の提案発表でも、とやまゲンキッズ作戦のデータの分析から、コロナ禍の生徒の「心」の落ち込みを課題として、各校での様々な取組が報告されました。コロナ禍で思春期を迎えた中学生の心の課題は、想像以上に重く大きな問題です。タイムリーで貴重な提案だったと感じた方が多かったのではないのでしょうか。

保健室は、生徒が心のSOSを体の不調として発信しやすい場です。また中学生は、まだ自己表現が苦手なため、養護教諭には、入室した生徒の一瞬の訴えを見逃さず、生徒が何に困っているのかを観察し、寄り添う姿勢が求められます。また、必要に応じて生徒の困り感を代弁したり、大人がチームで支援できるようにマネジメントしたりする力も必要です。さらに、ストレスコーピング力を育てる力も必要になってきます。

さて、コロナ禍で世の中が大きく変化する中で、ICTの活用が急速に普及し、私たちにも手軽にリモート会議が行えるようになりました。アンケート等もICTを使えば、格段に素早く行えます。また、首都圏で行われる研修もリモート開催が増え、研修の場が広がっています。

今後も研鑽を積み、部員一人一人が、時代に対応した実践力を高めていきましょう。

(富・北部中)

## 第66回 研究大会報告

10月12日（水）富山市立北部中学校において研究大会が開催され、全地区から76名が参加した。

研究主題を「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」として、高岡市中教研保健部会の内島和美養護教諭（福岡中）と金田順子養護教諭（南星中）より、「心の健康を高めるための生活習慣を意識した支援」に関する取組について提案発表があった。



### ○発表内容と部会協議

生徒の長期欠席者数と健康づくりノートの結果の推移から市内中学生の健康状態を把握した結果、「心の健康」と「就寝時刻」や「メディア時間」には関連があるのではないかと考え、「心の健康を高めるための生活習慣を意識した支援」をテーマとして研究を行った。

本研究では、R-PDCAサイクルを生かした各種教育活動の実践や、生徒が主体的に健康づくりに取り組むことで実践意欲が高まる生徒保健委員会活動、生徒の実態に応じた「学校のチーム力」を生かした健康教育の実施、保健室のカウンセリング機能を生かした自己肯定感を高める個別指導の実践等から主題の解明に迫った。

2つの仮説に基づいた実践から、健康づくりノートの結果を経年比較することで、健康課題を明確にでき、R-PDCAサイクルを生かして委員会活動を行うことで、委員の活動に主体性が生まれ、委員の活動意欲が高まることが解明された。また、今後の課題として、学校のチーム力を生かし、家庭や地域及び関係機関と連携し役割分担をしながら、養護教諭の専門性を生かした支援の在り方を研究していく必要性が挙げられた。

提案発表後の部会協議では、8つのグループに分かれ、高岡市の発表を基に「効果的に健康教育を推進するための工夫」「生徒が主体的に健康づくりに取り組むことができる指導の工夫」について、自校の



実践も交えて意見交換を行った。その後、それぞれのグループで出た意見を発表し、全体で協議内容の共有を図った。

### ○指導講話

谷井貴征指導主事（西部教育事務所）からは、以下のような助言をいただいた。



- ・健康づくりノートの集計結果から、生徒の実態の把握・課題の焦点化がなされており、実態に合った取組となっていた。
- ・生徒保健委員会では、生徒の主体的な活動を促す先生方の適切な助言がされており、それが生徒の発想を生かした意欲的な活動につながっていた。
- ・学習内容への興味・関心を高めたり、理解を深めたりするために、保健体育科の教員と養護教諭が連携した授業を積極的に進めるとよい。
- ・不眠を訴えて保健室に来室した生徒が、生活習慣のチェックや養護教諭の声かけ等により、自己の生活習慣の課題に気付き、行動変容への意欲を高めていた。保健室のカウンセリング機能を生かした効果的な個別の生活指導である。

これからも、学校のチーム力を生かしながら、生徒の主体性を大切に活動や、生徒が自らの健康課題に気付き、行動変容をしていけるような実践について研鑽を重ねていきたい。

朝倉由香理（滑・滑川中）

# 養護教諭が行う心の教育

講師 東京女子体育大学・東京女子体育短期大学 教授 高柳佐土美 先生

## 1 養護教諭に求められる実践力

養護教諭として求められる実践力は、保健管理力、健康教育力、生活指導力である。また、組織の一員として求められる実践力は、外部との連携・協働力、学校運営力・組織活動推進力である。学校経営は、全職員で行うものだと考える。健康教育等の「育てる教育」と、保健管理等の「守る教育」の双方が必要な学校保健は、生徒保健委員会や学校保健委員会、地域保健委員会等の組織活動を生かして、円滑に進めることが大切である。



## 2 養護教諭が保健教育に参画するために

養護教諭が授業を実施する強みは、保健室で捉えた生徒の実態や保健統計から把握した情報を授業に生かすなど、保健室の機能を保健教育に生かせることである。

保健教育に参画する養護教諭を分析すると、生徒の実態から読み取った健康課題の解決方法を探り、全職員に広報する力があること、健康教育に対する熱意をもち、指導技術の向上に意欲があり、他の教員との



関係が良好であること、また、背景には、管理職や他の教職員が、その学校の健康課題解決の必要性を理解していることが挙げられる。

養護教諭が保健教育に参画するためには、指導技術の向上が必要である。何もせずに自信はもてないので、まず勉強し、練習し、経験を積むことが大切である。また、授業を行う際には、評価基準を設定し、生徒がどんな力を付けたか、その授業が健康教育として生かされたかを評価すること、生徒が利益を得る道を選ぶことが大切である。

## 3 学習指導要領を踏まえた保健教育

改訂された内容を踏まえ、授業を実践するとともに、保健室での個別指導に生かすことが大切だ。また、技能評価が加わったので、生徒に知識の理解だけでなく、技能も習得させる必要がある。

中学校1年生の「心身の機能の発達と心の健康」では、ストレス対処について技能評価が必要になった。中高生の自殺者数が増加する中、この単元の指導の充実が期待されている。認知行動療法の考え方のエキスを取り入れることは有効である。生徒に、起こった出来事やその時の自分の気持ちと行動を書き出させ、起こる出来事が同じでも、その時に浮かぶ自分の考えを変えることで、その後の気持ちや行動が変容することに気付かせる。授業の内容を保健室での個別指導にも生かせる。



## 4 特別支援と保健室

教室から出てきた、行き場のない子供たちの居場所が保健室になることがある。合理的配慮が必要とされる今、特別支援が必要だ。「困った子は、困っている子」である。特別支援は記録こそが命だ。子供の変化や対応の内容を記録で残すことが必要である。対応方法について勉強し、手立てを考えてほしい。

## 5 おわりに

子供たちが、健康の必要性を理解し、知識を身に付け、行動化するためには、生徒の実態に即した内容で授業を実践する力が必要である。先生方ならよりよい実践ができるので、ぜひ挑戦してほしい。満足がいかない時もあるが、興味のあることを見付け、まず実践することが大切だ。それが自分の糧となる。ぜひ、楽しい実践をしてほしい。

安藤 雅代 (黒・明峰中)

## メディア利用に関する取組

富山市では、令和2年度から「メディア利用」と「心の健康」についてグループで研究を行っています。今回は「メディア利用」に関するグループの実践を紹介します。

### 〈学校全体での取組〉

スマートフォン（スマホ）等のメディア機器の過度な使用による学校生活への影響はもはや看過できない状況にあります。教職員や保護者の意識を向上させて学校全体の課題として取り組むため、学校のアクションプランの目標に設定したり、生徒の課題意識を高めるため、メディアコントロールウィークと保健指導を関連付けて、地域の小学校と連携して取り組んだりしました。

### 〈生徒保健委員会での取組〉

普段の使用状況を一人一人が振り返る「メディア依存度チェック」を行い、生徒自身が自分の問題として意識できるよう取り組みました。該当する項目が多く、自分が思っていたよりも依存傾向が高いことに驚いた生徒もみられました。何気なく使っているスマホ等ですが、生活の中で多くの時間を割いていることに気付くことができたようでした。

### 〈学校保健委員会での取組〉

メディア機器と上手く付き合っていくためにはどのような使い方をしたらよいかという視点で、メディア機器の過度な使用が身体に及ぼす影響について指導を行いました。メディア機器使用と視力や姿勢との関係を生徒保健委員会から提示し、眼球や骨格がどう変化するかを学校三師それぞれの分野から説明してもらいました。また、簡単にできる予防体操を体験しました。使い方を少し変えるだけで、身体への悪影響の軽減につながることを保護者にも理解してもらうことができました。

### 〈今後に向けて〉

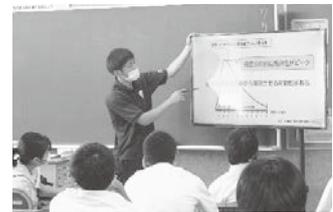
今後は、生活時間の使い方に着眼した指導内容や、学校のすき間時間を活用するなど指導のための時間や方法を工夫し、メディア機器の使用を生徒自らがコントロールできるように健康教育を推進していきたいと思えます。

田中 志宝（富・速星中）

## コロナ禍での取組

射水地区では、健康に関する学級活動の指導案を毎年作成し、部員が各校で提案して実践しています。ここ数年はコロナ禍のため研修会が軒並み中止となり、部員が顔を合わせて指導案や教材等の検討をする機会がもてなくなりました。そこで、オンライン会議と射水市のネットワーク上の共有フォルダを活用してリモートで検討し、令和3年度は新型コロナウイルス感染症対策、令和4年度は免疫力を高める生活に関する指導を行いました。

また、令和2年度までは、教材を黒板に貼って提示していましたが、「モニターに映した方が大きく



て見やすい」という授業者からのアドバイスや、学級数分の教材を作成する負担を軽減できるという利点から、令和3年度からは、プレゼンテーションソフトで教材を作成することにしました。

以前は教材の数が多いと、教材を使う授業者に混乱を招くという課題がありましたが、プレゼンテーションソフトの教材では、スライドが授業の展開に合わせて順に提示されるので、スムーズに授業を進めることができるという声が多く聞かれました。また、日々変動するコロナの感染状況等のグラフやデータは、授業の実施日に合わせて最新の情報で作り変えることが容易になり、生徒にとってより身近で感染対策の必要性を実感できる教材になりました。

また、免疫のしくみ等の専門的な説明は、養護教諭が全ての教室に出向いて説明する時間の確保が難しいといった課題がありましたが、ナレーション付きのスライドを作成することで、押さえないポイントを確実に伝えることができました。

様々なことが先の見えないコロナ禍で、全てが新しい挑戦でした。しかし、スライド教材は、オンライン会議でも検討しやすく、簡単に改良でき、これまでどおり『生徒にも授業者にも必要感が伝わる内容』を目指しながら、部員全員で指導案づくりを行うことができました。部会にとって、今後につながる新たな財産となりました。

水木 薫（射・射北中）