

## 「かかわり合い、主体的に課題解決に向けて取り組む保健学習」

湯梨浜町立東郷小学校 松本 真

### 1. はじめに

本単元は、学習指導要領第6学年の内容〔G 保健〕(3)「病気の予防」に基づいて設定したものである。病気を予防するには、病気の発生要因や予防の方法について理解させ、予防のための適切な対策を考えて行動することができるようにする必要がある。

このため、病気の起こり方を理解することに始まり、病原体が主な要因となって起こる病気と生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気を取り上げ、その予防策として、病原体を体の中に入れないこと、病原体に対するからだの抵抗力を高めることを主体的に考えることができるよう、本単元を構成した。

指導にあたって、主体的に自分自身の課題を解決していくため、自分の生活習慣をセルフチェックする活動を主として取り入れた。自分の生活習慣をチェックすることで、病気の原因と予防の仕方を結びつけて実践的に理解し、生活習慣を改善して健康な生活を送る意欲が高められるのではないかと考える。

### 2. 研究の実際

「病気の予防～自己管理ストになろう大作戦～」の実践をとおして（6年生）

### 3. 研究の視点

#### (1) コンパクトな保健指導

指導者の思いの部分だけが強すぎて、保健指導の時間が長くなってしまいがよくある。そこで、今回は、コンパクトな保健指導を各時間で実践していく。

#### (2) 実験や演習を取り入れた学習展開

児童が関心をもって学習に取り組んだり、効率よく学習内容を理解したりするために、実験や演習を取り入れていく。

#### (3) 主体的に課題解決に取り組むためのレーダーチャートの活用

学習で習得した知識を実践の中で活用し、自己の探究へとつなげていくために、生活習慣アンケートに基づいた「レーダーチャート」を作成する。

### 3. 研究の実際

#### (1) コンパクトな保健指導

##### ① パワーポイントの活用

1 単位時間の学習の中で、押さえるべき事項を洗い出し精選することで、保健指導にかかる時間を極力短くした。その時、パワーポイントを活用し、学習を進めた。キーワードを明確にしながら習得すべき内容を効率よく学習していくことに努めた。パワーポイントの内容については、情報過多になっていないか、逆に必要な指導事項を明確にして取り上げているかなどのポイントをもとに構成を検討した。また、学習を進める時は、一方的に教師が話をして学習が進むことのないよう、子どもたちに質問をしながら、リズムよく進めていくことを意識した。

・パワーポイント資料の一例

**がん、心臓病、脳卒中などの病気は、生活のしかたと深く関係している!**

↓

**食事・運動・休養**

これらの病気を、**生活習慣病**と言う。

**心臓病や脳卒中の起こり方**

- ・かたよった食事
- ・運動不足
- ・不十分な休養
- ・たばこや酒の飲み過ぎ、ストレス...

このような生活を長年続けると、**血管がつまりやすくなり、心臓病、脳卒中などになる可能性が高まる!**

**病原体がもととなる病気** ↔ **生活習慣病**

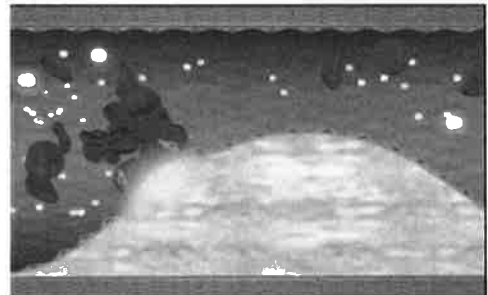
予防のしかた

- 病原体がもととなる病気: マスク、手洗い、うがい、人ごみをさける など
- 生活習慣病: マスク、手洗い、うがい、人ごみをさける など

長年の生活習慣が大きく関係している。**自分の生活を変える=自己管理が大切!**

②映像資料の活用

映像資料を用いることで、児童の関心を引き付けながら保健指導を行えるようにした。学習で使用した映像資料は、養護教諭と話し合い、より効果的に指導内容を習得できるものを選んだ。これにより、児童も視覚的に理解することができた。左の画像は、動脈硬化が起こる様子を説明した映像資料の一部である。



(2) 実験や演習を取り入れた学習展開

①単元計画への位置づけ

単元計画の中に、どのような実験をするのか明確にして位置づけることで、見通しを持って学習を進められるようにした。

	1	2	3	4
主なねらい	病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわって起こることを理解する。	病原体がもとになって起こる病気の予防や体の抵抗力を高めておくことの必要性を理解する。	生活習慣病について知り、その予防には、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	むし歯や歯周病の予防には、口腔の衛生を保つなどの生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「病気」から連想する言葉(病名、症状、原因、など)を、ウェビングを活用して出し合う。</li> <li>・病気は、病原体、環境、からだの抵抗力、生活行動がかかわって起こることなど、その原因を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブラックライトによる手洗いチェックをする。<b>(実験)</b></li> <li>・病原体がもとになって起こる病気について知り、病原体の入り方を考える。</li> <li>・病原体がもとになって起こる病気の予防について話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死因グラフを分析し、原因について考える。</li> <li>・生活習慣病はどんな病気なのか知る。主に血管の状態が悪くなる病気だと知る。<b>(実験)</b></li> <li>・レーダーチャートをもとに、自分の生活習慣を分析する。</li> <li>・分析結果をもとに話し合いながら、実践していく内容を決める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラーテスターによる歯ごとの染め出しをする。<b>(実験)</b></li> <li>・自分の生活経験などから、むし歯や歯肉の病気の起こり方について話し合う。</li> <li>・予防方法を知り、自分はどうしたらいいか生活の仕方を考える。</li> </ul>

②児童の理解を促す実験具の作成

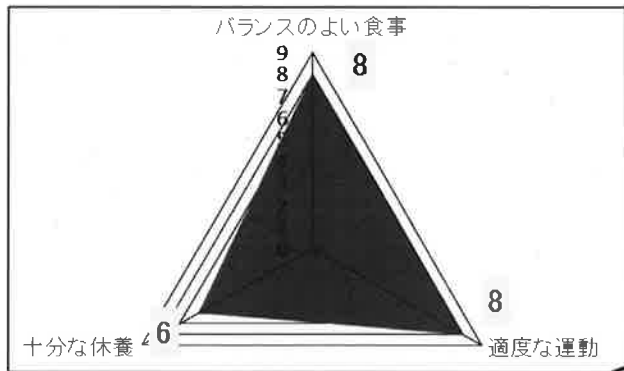
「病気の予防」の学習では、体の中で起こる変化について学ぶ箇所がある。実際に目で見るができないため、今回は、血管が詰まっていく様子を可視化するための実験具を制作した。これを用いて血管が詰まっていく様子を実演することにより、児童は目に見えない体の中の変化の様子を模擬的に見ることができ、より深い理解へとつながった。



### (3) 主体的に課題解決に取り組むためのレーダーチャートの活用

学習したことを、自分の生活に生かしていくためにレーダーチャートを作成した。その際、自分の生活を見直すポイントは、「食生活」「運動」「十分な休養」の3項目に設定した。事前にこれらの項目を具体的に示したアンケートを実施し、項目ごとに点数をつけて分析した。これにより、児童は明確な基準を持ち、なおかつ目に見える形で生活のバランスを考えることができ、より具体的な生活習慣の見直しへとつながった。

同時に、自分の生活習慣の見直しをする時、どうしても自分の良くない点に目が向き、自分の生活の不十分さだけが焦点化されて学習が進んでしまうことがあるため、自分の生活を振り返る活動をする時には、良い点を見つける活動も取り入れた。そうすることで、悪い生活習慣を見直すだけでなく、良い点をさらに伸ばしていく視点を与えることができ、児童が明るい展望を持ちながら学習に臨むことができた。



一人一人が自分のレーダーチャートを分析して生活を振り返り、今後の生活の目標を考える。

**★自分の生活の振り返り (アンケート、レーダーチャートをもとに、良い点や良くない点、その理由を書こう)**

良い点: 休日も時間もあれば積極的に外に出てサッカーなどしている。食事では、できるだけ好き嫌いなく食べている。  
 良くない点: 部活などがあってやるのがおそくなってしまふ。

**★自己管理ポイント (あり振り返りをもとに、自分の生活の中で変えていくことを書こう)**

部活などより帰りがおそくなった時は、一つの切り替え早くしてできるだけ早い時間をする。  
 時間があれば休養をとれる。もう少しよい食事とった方がよいと思った。色々な物を食べる。

**★今日の学習の振り返りを書かせよう。(3行びっしり書くこと)**

自分のレーダーチャートを見て、休養がしっかりとれていないという事が分かった。これからしっかりと休養をとり生活習慣病に罹らない体づくりをしていきたいと思いました。

## 4. 成果と課題

### 【成果】

- 保健指導の内容を精選することで、テンポの良い学習展開につなげることができた。また、映像資料・実験などの活動を仕組んでいくことで、児童の関心を引き付け、無理のないスムーズな学習展開につなげることができた。
- レーダーチャートの活用により、児童が自分の生活をより具体的に振り返ることができ、その後の生活につなげることができた。学習後の日記などでも、自分の生活について継続的に振り返って書いている児童もいたことから、個別のレーダーチャートを作成し、活用していくことは、大変有効であったと考える。

### 【課題】

- レーダーチャートをもとにした生活の改善策を考える時、評価の観点が分かりにくくなっている児童がいた。数値を入れた目標にするなど、振り返りをしやすい目標を設定する指示が必要があったと感じた。
- 生活を幅広く検討するねらいで、レーダーチャートの項目を3項目に設定したが、浅く広い解決策に終始したところがあった。それぞれの項目についてさらに掘り下げて考えていくには、項目の種類や数などをどう設定していくかについて再考していく必要があると感じた。

