

# 保健教育

田野原 佑美・後藤 美由紀

## I はじめに

東雲小・中学校では、『保健教育』という研究領域を設け、授業を通して養護教諭が行う集団保健指導の効果や児童生徒の変容・支援について実践研究を行っている。

保健教育とは、学校保健の中で保健管理と併せて行われるものであり、すべての教育活動の中ですべての教職員によって行われるものである。また、保健教育は「保健体育」(小・中学校)や「保健」(高校)といった教科である保健学習と特別活動等の時間などに行われる保健指導に分けられる。

養護教諭は日々の執務の中で、応急処置や健康相談、カウンセリング活動と併せて常に保健指導を行なっている。

けがによる来室時には、応急処置を行いながら、どこでどうしてけがをしたのか問診する中で次に同じようなけがをしないよう本人が気づきを促し、起こったけがに対する応急処置を自ら行うことができるようになるための指導を行う。体調不良による来室に対しては、体調が悪くなった原因を探る中でその背景にある生活について児童生徒と一緒に振り返ったり考えたりしながら、体調を崩さないよう健康な生活を送るための気づきを促す指導を行う。

養護教諭は教育活動の中の様々な場面で保健教育を行っており、保健室での応急処置や健康相談等の個別対応における個別の保健指導だけでなく、保健だよりの発行や保健室内外における掲示物の作成による健康の保持増進に関する意識の向上を目指した全校児童生徒を対象とする保健指導、そして学級・学年単位での集団保健指導である。一部の学校では、養護教諭が「保健体育」「保健」を単独あるいは他の教員とチームティーチングで担当しているところもある。

保健教育の中で集団保健指導は特別活動の時間に行われることが多い。平成 29 年度に告示された学習指導要領の中でも保健に関する指導について、児童生徒をとりまく様々な健康課題を「乗り越えるためにも、現在及び生涯にわたって心身の健康を自分のものとして保持し、健康で安全な生活を送ることができるよう、必要な情報を児童が自ら収集し、よりよく判断し行動する力を育むことが重要である」と述べられている。

様々な健康課題の中で、日々の養護教諭が行う児童生徒への対応を通して現時点での児童生徒の健康課題を把握することは、その健康課題を解決する支援をするための授業構想の基礎となるであろう。

養護教諭は学校全体の教育活動に関わっており、全校の児童生徒と様々な学校保健活動の中で接しコミュニケーションを深める機会が多いことから、単発的に学級に入って授業を行う際に児童生徒と関わりを持つことができる基盤がある。

上記のような養護教諭の役割や専門性、特性を活かした保健教育について述べていきたい。

## II 研究について

### (1) これまでの研究

2019 年度まで、学びを豊かにする指導を活用した授業が各教科・領域で実施される中で、養護教諭がその主人公である子どもたちの基盤となるであろう、よりよいコミュニケーション能力の獲得を目指した授業を行い、その効果をまとめてきた。

しかし 2020 年からの新型コロナウイルス感染症の流行により、不安を抱えながら生活することを

余儀なくされることとなった児童生徒に寄り添うための研究・実践をすすめることにした。

さらに昨年度は、コロナ禍が長期化している状況において、どのように児童生徒の心の健康や学校生活を支えていくことができるか探るために、小・中学校とともに感染症流行時の予防行動に対する児童生徒の意識に関する実態を調査し、小学校では「感染症予防行動の定着に対する指導方法」、中学校では「不安や課題を抱える生徒の実態に応じた今後の心のケア」について検討した。

昨年度の研究の概要は以下のとおりである。

## 1. 研究計画

### <小学校>

手洗い実験を用いた保健指導を通じて、特に自分自身の手洗いについて振り返りを行うことで、自身の行動変容に繋がる可能性を検討することを目的として、小学6年生に対して保健指導を行った。ワークシート（①自分の手洗いを振り返り、②汚れの残存の実験結果の記入、③気づき、④ポスターを見て考えた自分の手洗いのポイント、⑤この授業を通して考えたこと）の記述と保健指導前後・3ヶ月後に実施したアンケート調査（感染症予防行動の実態と小児用 Health Locus of Control 尺度）から感染症予防行動への意識の傾向を分析し、考察を行った。

### <中学校>

1～3年通常学級の生徒全員を対象に2020年度とほぼ同様のアンケート調査を実施し、現在の自己の感染症予防行動に対する意識、学校における友達の感染症予防行動に対する感じ方、コミュニケーションスキル、1年前と比較したバーバル・ノンバーバルコミュニケーションの変化を尋ね、2020年度の調査結果との比較を行った。併せて、現在の学年における対人場面での不安や困難感についての自由記述を求め、その自由記述から不安や困難感を抱えている生徒を抽出し、前述の量的データ測定との関連を調べた。

## 2. 成果と課題

### <小学校>

**【成果】**手洗い実験をすることにより、汚れの残存が可視化され、児童は自身の手洗い方法の課題に気づくことができた。指導から3ヶ月後の調査でも感染症予防を目的とした手洗いの実施に対する意識が持続していた。

**【課題】**振り返りを行っても実験をすることで多くの児童が手洗い方法のみに注目してしまい、感染症予防としての手洗いに関連する行動変容にいたる考えまでたどり着くことができなかった。手洗い以外の感染予防行動にも正しい情報を確認して実行する必要性について考えを深めることができるような指導の工夫が必要である。

### <中学校>

**【成果】**・自己の感染予防行動への意識について縦断的变化を調べたところ、2021年度の3年生は2年時からの意識の高まりが大きかった。これは、体育祭の係活動で中心となった3年生が、準備や練習などの活動において感染予防対策への意識を高めたことが背景にあるのではないかと考えられる。

・個別の生徒の尺度変化や記述変化に着目したところ、コロナ禍での生徒の意思伝達や他者理解に対する不安、困難感を引き起こす要因の1つであると考えられるコミュニケーションスキルにおける課題は、体育祭等の学校における様々な行事や活動、友達など周囲との関わりの中でよりよい状況に変化していくとわかった。

【課題】養護教諭は保健室という限られた場面で生徒を支援することの多いため、その変化を日常の生徒対応からの感覚でつかむだけでなく、今回のような調査により視覚化し、得られた情報を学級担任や管理職など他の教職員と共有することで、それぞれの立場での支援について検討するチームづくりのきっかけとしたい。

昨年度の小学校における授業では、友達と一緒に手洗い実験を行うことで互いの結果や気づきを共有し、自己の手洗いの方法等を振り返る機会となった。また、中学校の取り組みではアンケートによって自分の感染症予防行動とコミュニケーションに対する意識について考えた後、養護教諭によるミニ保健指導で今後の感染症予防行動に関する知識を得る場を設けた。

小学校では身体の健康に関する技能を獲得する授業は成果が見えやすく意欲が高まり、自らの意思決定や行動選択につながりやすい。中学校では心の健康やコミュニケーションに関する授業により自己肯定感や他者と関わる力を高めることをねらった。これらは『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～』で下図のようにまとめられてあるとおりで、小・中学校それぞれの発達段階に応じた授業実践であったと考えている。



(出典：『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～』)

## (2) 保健教育の「本来の魅力」とは

保健教育の目標については、文部科学省の『改訂「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』『改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き』の中で以下のように述べられている。

○児童（生徒）が身近な生活における健康に関する知識を身に付ける，必要な情報を自ら収集し，適切な意思決定や行動選択を行い積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切。

○生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ，児童生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身につけ，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を培うこと。

○小学校教育においては，各学年の発達の段階の特徴を考慮して，身近な生活における自己の健康課題に気づき，その問題解決に向けて自ら取り組み，健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切。

○中学生では心身の発育発達が著しく，性的な成熟も進み，自我意識も高まってくる。しかし，食生活などの生活習慣が乱れたり，さまざまな健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になったりと，大きく生活や環境が変化する時期でもある。そのような時期に自他の健康課題を発見し，その課題解決に向けて自ら取り組み，健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切。

上記のような様々な目標をふまえ，我々は保健教育（本校においては集団保健指導）の本来の魅力を以下のように考えた。

身近な健康課題に気づき、その健康課題の解決に向けて必要な情報を得たり自他の意見を交流したりすることで新たな知識や視点を獲得することができる。

また、発達段階に応じてその学びを意思決定や行動選択に活かしながら、生涯にわたって自他の心身の健康を保持増進するための基盤となっていく。

この魅力に迫るための授業に必要な養護教諭の専門性・特質・役割を活かした資質・能力を，東雲小・中学校の研究主題に基づく「(授業) 構想力」「(授業) 実践力」「(授業) 分析・評価力」それぞれについて表1にまとめた。

表1 保健教育本来の魅力に迫るための養護教諭の資質・能力

資質・能力	視点	資質・能力の具体
授業構想力	目標設定	○保健室内外で得られる様々な学校保健情報から対象集団の健康課題を把握する。 ○多様な現代的な健康課題についての視点を持つ。 ○各学年・学級の実態・健康課題に応じた目標設定を行う。
	教材研究(開発)	○他の教員と連携をとり，学習指導要領に基づいて各教科等での既習内容や系統性をふまえた指導内容を考える。 ○科学的根拠をふまえ，児童生徒の思考の流れに沿った展開を考える。 ○学校医やカウンセラー，栄養教諭，その他地域の専門機関等，適切な専門家と連携する。
授業実践力	指導技術	○児童生徒が思考を深めるための展開に併せて，必要な科学的根拠をわかりやすく提示・解説する。 ○主体的な健康課題解決能力を育成するために，行動変容のための実践的な知識・技術を提示する。 ○個々の児童生徒の特性に応じたユニバーサルデザイン（視覚支援・ワークシートの作成等）を取り入れることを意識する。

授業分析・評価力	授業分析・評価	<p>○授業計画や発話記録等を含んだ実践記録により,児童生徒の行動変容に対する効果を検証する</p> <p>○授業中の発言やワークシートへの記入内容と授業前後の児童生徒の言動を結び付けて分析する。</p> <p>○他の教職員・保護者などと連携して授業前後における児童生徒の変容を見取り,指導の効果を検証する。</p>
----------	---------	--

### (3) 本年度の研究計画

#### 小学校

##### ○目的

自分の感染症予防行動（手洗い）を振り返る活動と,感染症予防情報に関連したヘルスリテラシー向上に着目した授業を行うことで,積極的に感染症予防行動をとることのできる児童を育成する保健指導の効果を考察する。

##### ○方法

小学校5年児童を対象に以下の内容で2時間の授業を実施し,授業での児童の反応を分析する。

- ①手洗い実験を通じて自分の手洗いが効果的に行えているか確認し,効果的な手洗い方法を考える。
- ②感染症予防に関する情報を検索し,手洗いマニュアルを作る。

#### 中学校

##### ○目的

エゴグラムにより自分の長所や短所を客観的に見ることで自己理解を深め,さらにその結果をリフレーミングによって肯定的に受け入れられるよう促す授業を行うことで自己肯定感の向上及び対人不安の軽減につながるのではないかという仮説を検証する。

##### ○方法

中学2年生2クラスの生徒全員を対象に,以下の2段階で授業を実施し,授業の実施の前後で自己肯定意識尺度（平石,1990）の変化を検証する。

- ①エゴグラムを実施し,結果をリフレーミングすることで肯定的に自己理解を深める
- ②各自の自己理解を班で共有しながら「ストロングポイント」として自己の強みを見つける

### 【引用・参考文献】

田辺 恵子「小児用 Health Locus of Control 尺度の信頼性,妥当性の検討」『日本看護科学会誌 17 巻 2 号』 54-61, 1997

『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～』文部科学省, 2017

『改訂「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』文部科学省, 2019

『改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き』文部科学省, 2020

平石 賢二「青年期における自己意識の構造—自己確立感と自己拡散感からみた心理学的健康」『教育心理学研究 38 巻』 320-329, 1990

杉田峰康『教育カウンセリングと交流分析』チーム医療, 1998

# 保健教育学習指導案

指導者 田野原 佑美

日時 令和4年11月19日(土) 第2校時 10:25~11:15

年組 小学校第5学年2組 計31名(男子16名, 女子15名)

場所 小学校 5年2組教室

単元 手洗いマニュアルをつくろう

## 単元について

新型コロナウイルス感染症の経路の一つである接触感染では、感染者がくしゃみや咳の際に口を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着し、他者がそれを触るとウイルスが手に付着して、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染してしまう。人は日常生活において手指を使う動作が多いため、手指を介して自身の口・目・鼻などに触れてしまうことで、ウイルスを取り込んでしまう可能性がある。そのため、適切な「手洗い」を行って手指衛生を強化することは特に重要である。感染症予防には手洗いや消毒、予防接種など様々な手段があるが、その中でも「手洗い」は、感染症予防を啓発するうえで児童にとって身近で分かりやすく、有効な手段と考えられる。

本校児童は、マスク着用や手洗いなどの感染症予防行動が生活の中に根付いている様子はどうかがえる。しかし、児童の手洗いの様子を観察すると、給食前には実施しているが、外遊びや体育後などの手洗いを行っていない児童が多く見受けられた。手洗い方法に着目すると、時間をかけて正しい方法で行っている児童がいる一方、流水で手を濡らすだけ、十分に石鹸を泡立てていない、手の平をこすりあわせるだけなど、十分に洗えていない児童の姿も多く見られる。また、高学年児童では新型コロナウイルス感染症予防について十分な情報を得ていないことがうかがえる。信頼性に欠ける健康情報について話す様子や、保健委員会の活動で保健だよりを作成した際に、児童らが収集した情報の中から発信したい情報を取捨選択することが難しい様子もあったことから、情報入手や情報の活用に関する課題があると推測される。

そこで本時の学習を通じて、自身の手洗い方法を改善することを考える活動により、自ら考えて感染症予防行動を積極的に取ることのできる態度を身に付けてほしいと考える。指導に当たっては、まず、身近な感染症予防行動である手洗いについて、普段行っている手洗いを振り返った後、実際に手洗い実験をすることでより効果的な洗い方を考える機会としたい。実験から得た学びに加え、ICT活用の指導を併せて行い、各児童の端末を用いて感染症予防行動関連の情報を検索して、必要かつ正確な情報を入力し、「マニュアル」としてまとめることで自らの生活に活かせる感染症予防行動として行動変容に繋がることを期待したい。

## 指導目標

- ・自身の感染症予防行動が、効果的な方法なのかを考えることができるようにする。
- ・感染症予防方法について、その方法や根拠を調べてから実施することの重要性に気づくことができるようにする。
- ・自身の感染症予防行動を振り返って改善点を見つけ、改善する意欲を持つことができるようにする。

## 指導計画(全2時間)

時	学習内容
1	手洗い実験を通じて自身の手洗いの結果を確認する。
2	感染症予防に関する情報を検索して、手洗いマニュアルをつくる。(本時)

## 本時の目標

手洗い実験の結果と情報検索の結果を統合することで、手洗いを改善するための自分に合った方法を考えることができる。【思考力・判断力・表現力等】

### 「教科等本来の魅力に迫るための教員の資質・能力」との関係

授業を構想するにあたり、自分の生活を振り返ること、手洗い実験の結果をもとにすることで自身の感染症予防行動の課題を設定し、その課題解決のために、情報を検索して情報をまとめることで、自身の生活に活かすことができるようにした。【授業構想力】

また、インターネットからの情報検索・活用の情報の取り扱い方に留意する指導を行いつつ、情報検索する際やその結果を交流する場面では、児童それぞれが経験と情報を統合して自身の感染症対策方法として実生活に活かすという視点を持てるようにする。その際、協同学習を促すよう児童の発言を整理したり、声かけを行ったりする。【授業指導力】

## 学習の展開

学習活動と内容	指導上の留意点（◆評価）
1. 本時の目標を確認する。	○前回の実験結果を振り返ることで、自身の課題に気づけるように方向付けを行う。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">情報を検索して「自分の」手洗いマニュアルをつくろう。</div>	
2. 情報を検索するときのポイントについて確認する。 ・書いたのは誰か ・違う情報と比べたか ・何のための情報 ・いつの情報か	○児童の経験を問うことで、より具体的にポイントが理解できるようにする。 ○実例を提示することで児童が理解しやすいようにする。
3. 前時の実験結果や自身の手洗いを振り返って課題を確認し、iPad を使用して情報を検索する。 検索した結果をワークシートに記入する。	○机間指導をする際に、前時の手洗い実験結果や生活経験を問うことで、児童が検索した情報を生活に関連付けて活用できるように声かけを行う。
4. 自分が検索した情報をマニュアルの中にとどのように活用したのか、意見を交流する。	○他の児童が検索した情報源や情報活用の意図を整理して共有することができるように補足を行う。
5. 本時の学習を振り返る。 感想をワークシートに記入する。	◆自身の感染症予防行動を振り返り、検索した情報とともに具体的に今後の生活につなげていく考えを表現することができている。【思考力・判断力・表現力等】

# 保健教育学習指導案

指導者 後藤 美由紀

日時 令和4年11月19日(土) 第1校時 9:20~10:10

年組 中学校第2学年1組 計40名(男子17名,女子23名)

場所 中学校 第2学年1組

単元 自分のストロングポイントをさがそう

## 単元について

思春期といわれる時期において、心身の成長とともに外見的にも内面的にも自己と他者の違いに気づき始めることにより、さまざまな不安が生じやすくなる。さらにこのコロナ禍では、学校における対面でのコミュニケーションが制限され、SNSなどで関わる機会が相対的に多くなっている。それによって不安を感じる機会も増えると考えられる。そして自分を出さずに相手や場の空気に合わせながら、かつ自分の言動に対して相手がどのように受け止めているかわからない不安を持っている様子も保健室や別室で過ごすことのある生徒らに多く見られる。

そういった生徒への個別対応の中で、学級等での対人場面において不安を感じる生徒自身が、自己理解・他者理解を深めることによりその不安を減らすことができるのではないかと考えた。

そこで、自己理解を深めるために、数値化できる客観的自己評価(エゴグラム)と主観的自己評価を文章化する手法を用いて、自分の内面を見つめる場を設定し、また集団で同じ視点と場を共有しながら、他者からの意見を取り入れて自己の内面と向き合うことにより、自分の長所・短所を肯定的に受け入れられるよう促すことができるのではないかと考え、保健指導という授業形態で実施することにした。

なお、エゴグラムという心理テストを用いることに関して、授業中及び授業後に結果を含めた個人情報の扱いには十分配慮したい。

## 指導目標

他者と関わりながら自己を肯定的に受け入れられるようにする。【思考力・判断力・表現力等】

## 指導計画(全2時間)

時	学習内容
1	心の中をのぞいてみよう
2	自分のストロングポイントをさがそう(本時)

## 本時の目標

自己に対する自他の評価をふまえて、自分の内面を肯定的に文章化することができる。【思考力・判断力・表現力等】

## 準備

エゴグラム用紙、タイプ一覧、ワークシート



## 「教科等本来の魅力に迫るための教員の資質・能力」との関連

授業を構想する段階で、保健室に来室する生徒の実態から読みとった困り感（困難さ）を学校生活で基盤となる学級内のメンバーと共有するために、集団での保健指導の場を設定した。【授業構想力】

また、既習内容の「ストローク（人が発する言葉・態度など気持ちを伝える手段）」に触れルールを決めることにより、他者とのかかわりの中で安心して自己開示できる雰囲気を作る。【授業実践力】

### 学習の展開

学習活動と内容	○指導上の留意点（◆評価）
1. 前時のエゴグラムの結果について振り返る。	○「思っていたとおりが違った」「予想外だった」などの感想をもった人数を挙手で確認することで自己開示できる雰囲気を作る。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">自分のストロングポイントをさがそう</div>	
2. ストロングポイントについて考える。 ストロングポイントとは… → <del>×</del> 人よりすぐれている <del>×</del> 長所 ○長所を活かして身につけたスキル等	○誤解を生まないよう、長所などとの相違点について丁寧に説明しながら生徒の言動に配慮する。
3. 自分のストロングポイントについて考える。 ・思っていたストロングポイント ・エゴグラムで気づいたストロングポイント	○記入できていない生徒がいれば、ワークシートの記述を見ながら声をかける。
4. 3で考えたことを班の中で共有しながら友達の意見を聞く。	○活動前に1年時の授業内で扱った「プラスのストローク」に触れ、『プラスのストロークを送り相手のバンクにためることで前向きに考えるパワーとなる』『それもみんなのストロングポイント』という声かけをする。
5. 3・4の内容をふまえて自分のストロングポイントを考える。	○記入できていない生徒がいた場合、「今日までの2時間でクラスのみんなどと一緒に考えたことが大切であり、これから見つけていこう」と肯定的な言葉でまとめる。 ◆自己の内面を文章化できているか。 【思考力・判断力・表現力等】
6. 前時の記入内容と併せて見ながらワークシートに感想を記入する。	