

# 指導資料

鹿児島県総合教育センター

# 体育 第28号

- 小学校対象 -

平成13年9月発行

## 身近な健康課題を主体的に解決する保健領域の指導

近年、生育環境や生活行動の変化などに伴い、食生活をはじめとする生活習慣の乱れ、喫煙、飲酒、薬物乱用の広がり、性の逸脱行為の増加等、児童生徒の心身の健全な発育・発達に影響を及ぼすような様々な問題が生じている。

これからの保健の授業では、これらの健康に関する問題を自ら主体的に解決することができるような資質や能力、すなわち健康を保持増進するための実践力を育成することが重視される。

そのためには、次のように、これまでの保健学習の指導法を転換する必要がある。

知識・行動伝達型や暗記を中心とした授業

児童が課題をもち、自ら追求したりするなど、体験的な活動を取り入れた授業

そこで、児童が身近な健康課題を主体的に解決できる力を育成する学習指導の工夫について述べる。

### 1 身近な健康課題とは

保健の学習指導で大切なことは、発達段

階に応じて主体的に解決していけるような課題を設定することである。小学校保健領域で取り上げる具体的で身近な健康課題としては、以下のようなことが考えられる。

- ・ 食事、運動、睡眠及び休養のバランスのとれた規則的な生活習慣の育成を図ること。(食生活の乱れや睡眠不足など生活のリズムの乱れがみられる。)
- ・ バランスのとれた栄養をとるなど、生活習慣病の予防に早期から取り組むこと。(肥満症や高血圧症などが増加し、若年化している。)
- ・ 不安や悩みへの対処など心の健康へ対応すること。(人間関係や家庭環境などが複雑に絡み合い、児童生徒にもストレスや不安感が高まっている。)
- ・ 安全教育の充実を図ること。(交通事故や学校生活の事故が依然として多発している。)
- ・ 飲酒、喫煙、薬物乱用の防止に早期から取り組むこと。(飲酒、喫煙、薬物乱用の広がりや低年齢化がみられる。)

今回の教育課程の改訂により、児童の発育・発達の早期化や生活習慣の乱れに対応

するため、これまで第5学年から指導している保健に関する内容を第3学年から指導するようになった。中学年の指導では、より児童の実生活に結び付いた具体的な課題設定と指導法の工夫が必要となってくる。

## 2 課題を主体的に解決していく力の育成を図る学習指導の工夫

保健領域の指導で重視しなければならないことは、身近な健康課題について、体験的な活動などを通して深い理解に導き、児童が主体的に課題に取り組み、解決していく資質や能力を育成することである。そのためには、児童の実態や学習経験等に配慮しつつ、身近な日常生活の体験や事例などを基に、次のような学習活動を取り入れるなど学習指導の工夫を図る必要がある。

### (1) グループによる調べ学習や話し合い

「けがの防止」の単元で、校内の事故発生場所を調べ、事故マップを作成して事故原因とその防止対策を検討するなど調べ学習によって、仲間と意見交換しながら主体的に学習を進める。

### (2) ロールプレイング

「病気の予防」の単元で、先輩から喫煙を勧められる場面を設定して役割を演じるなど、学習内容に即して設定された架空の場面(事例)で役割を演じ、そのことを通して問題点や解決法を考える。

### (3) ブレインストーミング

「心の健康」の単元で、不安や悩みをもった場合に、どのように対処しているかについて発表し合うなど、小集団において、全員が限られた時間に、ある課題

について自由に多くのアイデアや意見を出し合う。

### (4) ケーススタディ

「心の健康」の単元で、友だちと遊ぶ約束をしながら、他の友だちにも誘われて困っている場面など、日常生活で起こりそうな場面を想定し、登場人物の立場に立って気持ちや考え、選択すべき行動などについて考えたり話し合ったりする。

### (5) 実習や作業等

「けがの防止」の単元で、軽いけがを取り上げ、簡単な手当の方法を実習したり、「心の健康」の単元で体ほぐしの運動を実践して心と体は密接な関係にあることを実践的に理解するなど、実験や実地調査、作業等体験的な活動を取り入れて学習を進める。

(写 真)

グループでの「病気の起こり方と予防」についての壁新聞作成の様子

### (6) 課題解決的な学習

「病気の予防」の単元で、インフルエンザや歯周病など、身近に起こりそうな病気について、児童が自ら課題を設定し、その解決の方法を主体的に考え、追求して学び得たものをまとめ、発表する。

## 3 指導計画作成上の留意事項

保健領域の学習指導計画を作成するに当

たっては、学習指導が一層効果的に行われるよう、次に示すような事項に留意する必要がある。

- (1) 養護教諭や学校栄養職員等の活用  
「けがの手当」や「バランスのとれた食事」などの指導に当たっては、養護教諭や学校栄養職員など専門性を有する教職員等の保健の授業への参加・協力を推進する。
- (2) 適切な時期と時間の確保  
児童の興味・関心や意欲などを高めながら効果的に学習を進めるためには、学習時間を適切な時期に継続的又は集中的に設定することが望ましい。
- (3) 運動領域との関連  
心の健康と「体ほぐしの運動」、調和のとれた日常生活での運動の実践の意識化など保健領域と運動領域との関連を重視した指導を行う。

3年生「毎日の生活と健康」

#### 1 目標

- (1) 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解できるようにするとともに、健康によい一日の生活の仕方を実践する意欲をもてるようにする。
- (2) 毎日を健康に過ごすためには、体の清潔を保つことや明るさ、換気などの生活環境を整える必要があることを理解できるようにする。
- (3) 学校では、児童の健康の保持増進のため、様々な保健活動が行われていることを理解できるようにする。

#### 2 指導計画

	第 1 時	第 2 時	第 3 時	第 4 時
学	毎日の生活の仕方	毎日の生活の仕方	体の清潔と生活環境	保健室の働きを知ろう
習	健康には、1日の生活の仕方が深くかかわっていること（健康によい生活とよくない生活）		身の回りの清潔や換気などの生活環境を整えることの大切さ	保健室の役割や働き
内	毎日を健康に過ごすには、食事、運動休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であること			学校では様々な保健活動が行われていること
容				
学	作業とグループによる話し合い		実験	グループによる調べ学習
習	・自分の1日の生活時間表を作り、食事の時間や運動をする時間、睡眠時間などを確認する。		・教室の模型と線香の煙を使って換気の実験を行う。汚れた空気と新鮮な空気とを	・保健室の役割や働きについて保健室でのフィールドワークや養護教諭へのインタ
活	・よい生活とよくない生活について話し合い、それを			
動				

(4) 学校教育全体で行う健康教育との関連  
学級活動での心身の健康や食に関する指導、給食指導、健康安全・体育的行事、「総合的な学習の時間」の福祉・健康の課題等との関連を図る。

(5) 地域社会や家庭との連携  
食生活をはじめとする生活習慣の育成や交通事故防止など、学習したことが日常生活での実践化につながるよう、学校保健委員会をはじめ地域社会や家庭との連携を図る。

## 5 学習活動の構想例

身近な生活における健康課題の主体的な解決を図る学習指導について、財団法人日本学校保健会刊行の『3・4年生から始める小学校保健学習のプラン』を基に、指導計画と学習活動の構想例を紹介する。

学 習 活 動	<p>基に自分の生活を振り返り、改めなければならない点を見付けて学習カードに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>改善すべき点を直すためにはどんな工夫が必要か、家族と話し合い、学習カードにまとめてくる。</li> <li>家族との話し合いを基に、これからどのような生活をしていったらよいか、また、それを実行するにはどのような工夫をしたらよいか話し合い、発表する。</li> </ul>	<p>入れ換えるにはどうしたらよいか確かめる。</p> <p>グループによる話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体を清潔に保ったり、環境を整えるために、今後の生活で気を付けたいことやそれを長続きさせる方法について話し合い、発表する。</li> </ul>	<p>ビューを通して調べ、保健室の見取り図が入った学習カードに記入して発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校では、養護教諭以外にも保健活動をしてくれる人がいる。どんな人がどのような活動をしているか調べて発表する。</li> </ul>
------------------	--	---	---

#### 4年生「育ちゆく体とわたし」

##### 1 目標

- (1) 体は、年齢によって変化すること。また、体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。
- (2) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、思春期になると、異性への関心が芽生えることを理解できるようにする。

##### 2 指導計画

	第 1 時	第 2 時	第 3 時	第 4 時
学 習 内 容	育ちゆく体の変化	体をよりよく発育・発達させる生活の仕方	思春期に起こる体の変化	思春期に起こる体の変化 異性への関心の芽生え
学 習 活 動	<p>体は年齢に伴って変化すること</p> <p>体の発育・発達には個人差があること</p>	<p>体の成長には、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること</p>	<p>思春期には、体つきに変化が起こり、男女の特徴が現れること</p> <p>初経、精通など性徴の発現の時期には個人差があること</p> <p>思春期になると、異性への関心が芽生えること</p>	
学 習 活 動	<p>作業とグループによる話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>入学時の服や靴を着用し、成長を実感する。</li> <li>1年生からの身長や体重の伸びを健康診断票から折れ線グラフに表す。</li> <li>身長・体重の伸びについて、気が付いたことや分かったことを話し合い、発表する。</li> </ul>	<p>インタビューとグループによる話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身近な大人に、子どものころの発育の様子や急激に伸びた時期のこと、また、児童が体を今よりも更に成長させるにはどのようなことに気を付けたらよいかインタビューし、そのことを基に話し合い、発表する。</li> </ul>	<p>養護教諭とのTTにおける話し合いと作業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大人と子どもの体つきの違いや思春期に起こる外面的な体の変化について話し合い、輪郭図（模造紙）にグループごとに書き表す。</li> <li>体の内部でも大人になる準備が始まっていることや大人の体に近づいてきた現象、また、その発現には個人差があることなどについて、養護教諭から話を聴く。</li> <li>異性への関心の芽生えについて、教師の体験談を交えた話を聴く。</li> </ul>	

各学校においては、児童や学校、地域の実態に即した創意工夫あふれる学習指導を展開し、生涯にわたって健康・安全にかかわる課題に直面した場合に、正しい思考・判断に基づく適切な意志決定や行動選択ができるような児童の育成を図ってほしい。

#### 【参考文献】

- 文部省『小学校学習指導要領解説 - 体育編 - 』  
平成 11 年 東山書房
- (財)日本学校保健会『3・4年生から始める小学校保健学習のプラン - 新学習 指導要領に基づく授業の展開 - 』  
平成 13 年 (第三研修室)