

平成 17 年度  
学校体育長期研修研究報告

健康によい生活の仕方を選択する力を育てる保健学習の展開

～ 実験・実習などの体験的活動や身近な人たちとのかかわりを通して～



神奈川県立体育センター

学校体育長期研修員  
藤沢市立湘南台小学校 宮本 一也

# 目次

## 研究を進めるにあたって

1 研究主題	- 1 -
2 主題設定の理由	- 1 -
3 研究の仮説	- 2 -
4 研究の内容と方法	- 2 -
5 研究の構造図	- 3 -

## 理論の研究

1 学校教育における健康の基本的な考え方	- 4 -
2 ヘルスプロモーション	- 4 -
3 保健学習と保健指導	- 4 -
4 小学校における保健学習の基礎・基本と実践力	- 6 -
5 小学校における健康の保持増進にかかわる意志決定・行動選択	- 7 -
6 小学校3年生の保健学習	- 8 -
7 「選択する力」	- 9 -
8 実践力の育成を図るための学習の展開	- 9 -
9 実践的な理解のために求められる保健学習の展開	- 9 -
10 保健学習におけるティームティーチングやゲストティーチャーによる学習展開	- 10 -
11 児童の生活習慣	- 11 -
12 身の回りの清潔指導	- 12 -

## 検証授業

1 検証の視点	- 14 -
2 検証の方法	- 14 -
3 学習指導計画	- 15 -
4 学習内容について	- 18 -
5 検証授業の結果と考察	- 22 -
6 検証授業を振り返って	- 34 -

## 研究のまとめ

1 研究の成果	- 38 -
2 課題と今後の展望	- 41 -

引用・参考文献

# 研究を進めるにあたって

## 1 研究主題

健康によい生活の仕方を選択する力を育てる保健学習の展開  
～実験・実習などの体験的活動や身近な人たちとのかかわりを通して～

## 2 主題設定の理由

成人の生活習慣の乱れに伴い、児童の生活にも影響が及び、今では児童の5人に1人が生活習慣病の予備軍だ<sup>1)</sup>と言われている。また、すぐ疲れる、元気が出ないなど半健康といった状態についても懸念されている。

藤沢市立湘南台小学校の3年生(139名)に生活の仕方についてのアンケートを行ったところ、朝と夜に必ず歯をみがく児童は全体の約56%であり、乳歯のむし歯保有率(処置済も含む)は全体の約83%を占めていることがわかった。また、永久歯のむし歯保有率は約25%であった。このことから、ブラッシングの仕方などに問題があると考察した。また、昨年度のインフルエンザ感染者数が多かったことや、身の回りの清潔に関する不安もあるということから、3年生というこの時期に、自分の生活に興味関心をもち、正しい生活の仕方を適切を選んで、自分の生活に活かすことができるようになるための保健学習が必要であると考えた。

現行の学習指導要領にもとづく保健学習では、平成9年に出示された「保健体育審議会答申」における「ヘルスプロモーションの理念に基づく健康の保持増進<sup>2)</sup>」の考え方から、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を培い、心身の健康の保持増進に役立つ実践力を育成する必要がある。<sup>3)</sup>

保健学習で目指す実践力とは、学習指導と評価のかかわりから、健康・安全への関心・意欲・態度、健康・安全についての思考・判断及び知識・理解の総体である<sup>4)</sup>と言換えることができる。小学校3年生の保健学習の場合、「毎日の生活の仕方」に関する実践力が求められていることになるが、小学校3年生のほとんどの児童は、普段の生活の仕方が健康につながっているとは考えていないだけでなく、健康を考えた生活の仕方ということを意識すらできない状態である。そのため、まず、自分の生活には健康によいものとよくないものがあることを明確にさせる必要がある。<sup>5)</sup>そして、自分の生活を見直すことを通して、健康によい生活の仕方を適切に選択し、自分の生活に活かすといった意志決定や行動選択ができる基礎的能力が求められていると考える。

保健学習において求められる実践力を育てるためには、学習過程や教材、指導方法等について、考える力、自分の考えを表現する力を育て「生きる力」を育むような創造的な学習指導の展開を工夫する必要がある。<sup>4)</sup>例えば、ケーススタディーのように、児童の生活の場で起こり得る事例を挙げることで、自分の生活を振り返ることができる学習方法、実験や実地調査などの実習といった、児童が積極的・主体的に保健学習に取り組めるような学習方法が挙げられる。また、主体的に健康問題に取り組み、解決する力を育てる観点から、「課題を解決していくような学習」の実施も求められる。<sup>6)</sup>

一方、3年生は社会科や総合的な学習の時間が加わり、身近にいる人々とのコミュニケーションをとる機会が多くなる学年でもある。そのため、児童の生活に直接かかわる人々が保健学習に携わることで、児童自身が自分の生活に興味関心をもつようになり、健康な生活習慣に対する理解を深めることにつながるのではないかと考える。

以上のことから、自分の生活に興味関心をもつことができるような実験・実習などの体験的活動や自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりのある活動を保健学習に取り入れることで、自分にとって健康によい生活の仕方を選択する力を身に付けることができるのではないかと考え、本主題を設定した。

### 3 研究の仮説

主題設定の理由にもとづいて、本研究の仮説を次のように設定した。

#### 仮説

保健学習において、自分の生活に興味関心をもつことができるような、実験・実習などの体験的活動や自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりのある活動を取り入れることによって、自分にとって健康によい生活の仕方を選択する力が身に付く。

### 4 研究の内容と方法

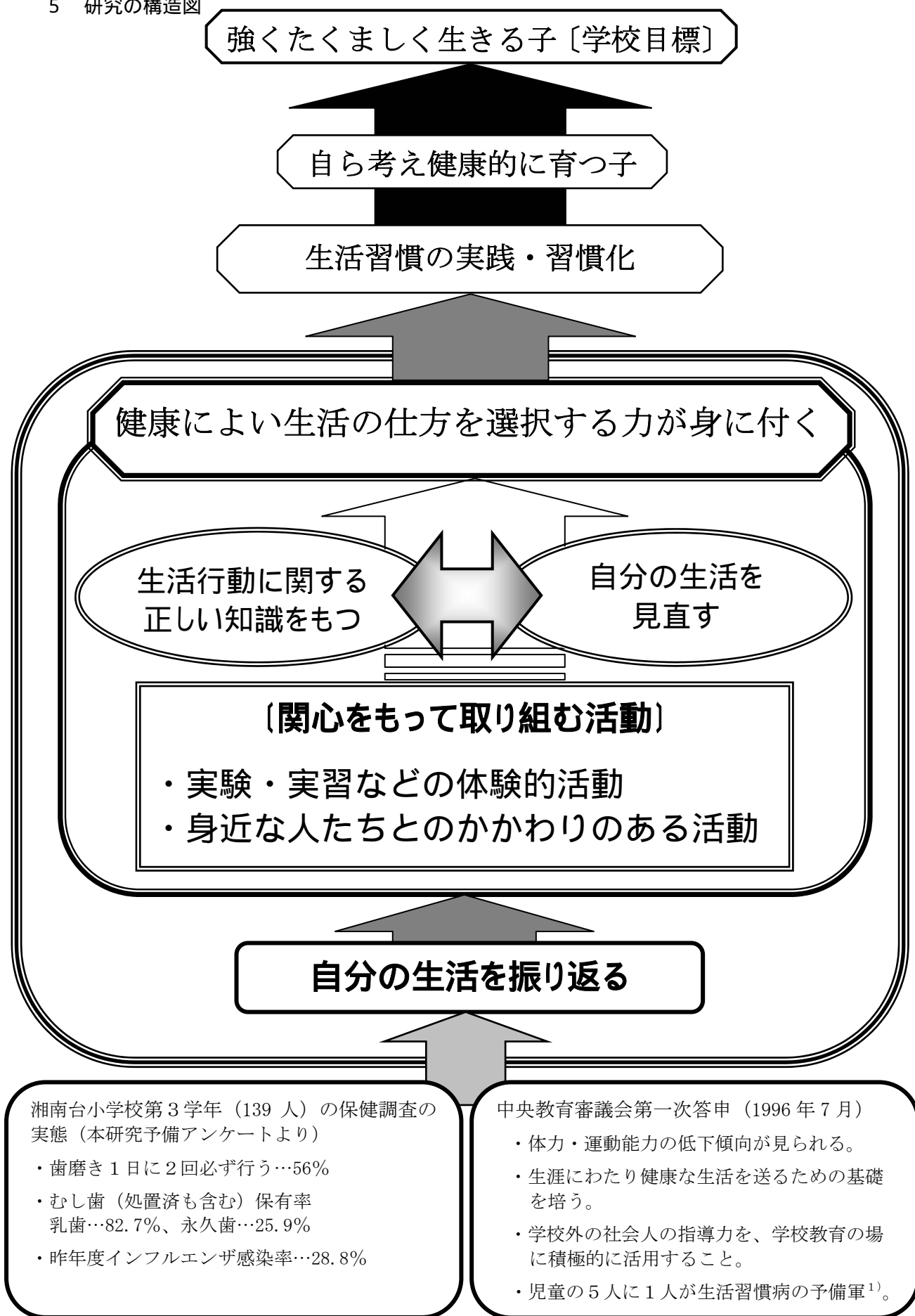
(1) 本研究をすすめるにあたって、理論的裏づけを文献・資料をもとに行う。

- ア 学校教育における健康の基本的な考え方
- イ ヘルスプロモーション
- ウ 保健学習と保健指導
- エ 小学校における保健学習の基礎・基本と実践力
- オ 小学校における健康の保持増進にかかわる意志決定・行動選択
- カ 小学校3年生の保健学習
- キ 「選択する力」
- ク 実践力の育成を図るための学習の展開
- ケ 実践的な理解のために求められる保健学習の展開
- コ 保健学習におけるティームティーチングやゲストティーチャーによる学習展開
- サ 児童の生活習慣
- シ 身の回りの清潔指導

(2) 文献研究をもとに具体的な学習計画を立て実践研究を行い、仮説の有効性を明らかにする。

- ア 予備アンケート調査・分析
- イ 事前アンケート調査・分析
- ウ 検証授業
- エ 事後アンケート調査・分析
- オ ワークシート調査・分析

(3) 以上の理論的裏づけと実践研究をもとに研究のまとめを行う。



# 理論の研究

## 1 学校教育における健康の基本的な考え方

WHO（世界保健機関）では健康について「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」と定義している。

体に病気がなく、病弱ではないだけでは健康とは言えないと説明をしており、日本の教育では教育の目的として、「教育は、人格の完成をめざし、（中略）自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。（教育基本法第1条）」とあるように、特に心と体の健康を重視している。

このような心身の健康について、平成9年の保健体育審議会答申では「生涯にわたる心身の健康に関する教育・学習の充実」の中でヘルスプロモーションの理念にもとづいた健康の保持増進に関する教育が提唱された。<sup>2)</sup>

## 2 ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。身体的、精神的、社会的に良好な状態に到達するためには、個人や集団が望みを確認・実現し、ニーズを満たし、環境を改善し、環境に対処することができなければならない。それゆえ健康は、生きる目的ではなく、毎日の生活の資源である」（WHO「ヘルスプロモーションに関する

オタワ憲章」1986年、島内憲夫訳）とされており、その具体的展開としては、①健康的な公共政策づくり、②健康を支援する環境づくり、③地域活動の強化、④個人技術の開発、⑤ヘルスサービスの方向転換、が提唱された。

ヘルスプロモーションは、図2-1のように、個人の自助努力による健康的なライフスタイルの形成とともに、社会的な努力によりそれを支える環境を健康的なものへ改善しようとするものであり、「健康に資する

諸行為や生活状態に対する教育的支援と環境的支援の組み合わせである」とも言える。

このヘルスプロモーションは、平成9年にいされた「保健体育審議会答申」において「生涯にわたる心身の健康に関する教育・学習の充実」の中で「ヘルスプロモーションの理念に基づく健康の保持増進」として取り入れられている。<sup>2)</sup>そして、このようなヘルスプロモーションの理念をもとにして、保健学習では適切な意志決定や行動選択ができる実践力の育成が求められている。<sup>7)</sup>

## 3 保健学習と保健指導

学校は学校保健法にもとづいて、児童の健康を保持増進し、心身ともに健康な人間の育成を

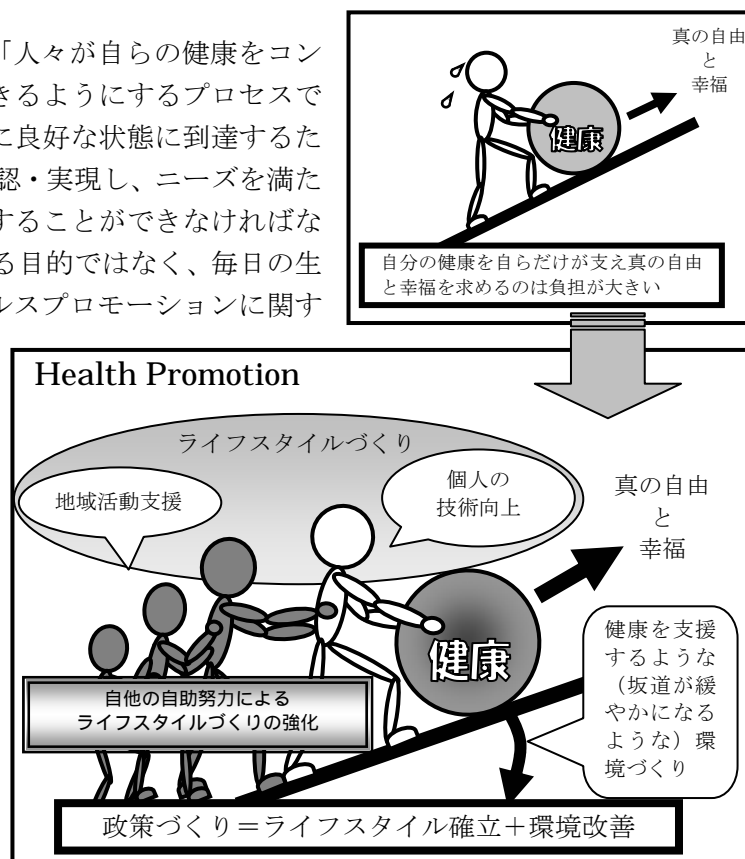


図2-1ヘルスプロモーション 島内憲夫1987、吉田・内藤1997を改編

図るという教育目標を達成させる目的で学校保健活動に取り組みなければならないとされている。<sup>8)</sup> 学校保健は保健管理と保健教育の2領域で構成されており、後者は保健の一般的・基本的概念の習得、身近な健康問題の判断・処理など、健康に関する実践的態度や能力を育てることを目的としており、保健学習（health instruction or health teaching）と保健指導（health guidance）の2つの側面を持っている。保健学習は、健康の保持増進のために必要なことから科学的、系統的に理解するもので、保健に関する知識や技能を習得する性格を持ち、保健指導は、日常生活における健康上の問題をより望ましいものに変えていく過程を指している（表2-1）。

表2-1 保健学習と保健指導<sup>9)</sup>

	保健学習	保健指導
目標・特性	保健の科学的認識（判断・思考力）の発達 ・ 現在よりも、将来を見通した健康問題に関する知識の習得	具体的な問題に対処できる実践的能力の育成 ・ 将来よりも、当面する健康問題に対する習慣や態度の育成
内容	一般的・基本的な概念 ○ 学習指導要領の内容 ・ 保健の科学（理論） ・ 構造的（系統性・関連性） ○ 時間数が限定されている。	当面の健康問題中心 ○ 指導の内容（例） ・ 日常的（習慣形成） ・ 臨機的（季節・行事） ○ 内容や時間数は児童・生徒の実態や学校の教育方針によって、学校が定める。
教育課程における位置づけ	○ 教科 ・ 体育（保健領域） ・ 保健体育（保健分野）（科目保健） ○ 総合的な学習の時間	○ 特別活動など ・ 学級活動 ・ 学校行事 ・ 児童会活動・生徒会活動
教育課程外における位置づけ		・ 個人指導、グループ指導
方法	○ 計画的に指導する。	○ 学校の教育活動の全体の中で、児童・生徒の実態に即し、継続的・効果的に実施する。
対象	学級集団	集団（学級・学年・全校・特定のグループ）または個人
担当者	保健体育科または保健担当教員（小学校は学級担任）、養護教諭（教育職員免許法一部改正、平成10年省令28号に基づく）	学級担任、養護教諭

（神奈川県小学校中学校研修の手引きより）

そのため、保健学習は「学習指導要領」にもとづいて学習が行われなければならない。小学校の場合、体育科の保健領域において行い、体育科の目標を踏まえて指導計画を立てることとなる。

しかしながら、小学校中学年の保健学習は学習指導要領において「2学年間で8単位時間程度」とされており、第3学年の保健領域で扱える時間数は年間を通して4単位時間程度となるため、<sup>10)</sup> 第3学年の内容「毎日の生活と健康」を短時間で扱わなければならないのである。

このことに関して、小学校学習指導要領解説体育編では「健康の大切さについては、保健領域の学習全体さらには教育活動全体を通して認識させることが必要であるが、ここ（第3学年の保健領域）ではその認識を深めるきっかけとして取り扱うようにする」と示している。また、戸田は学校教育における保健学習の位置づけを次のように図式化している（図2 - 2）。<sup>11)</sup>

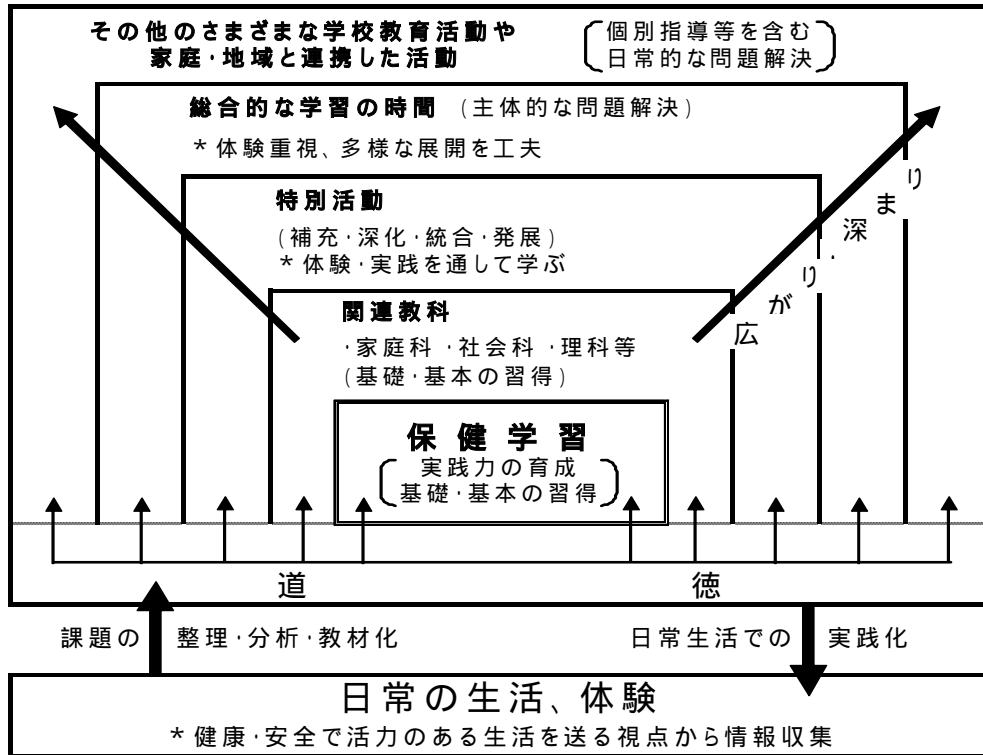


図2 - 2 学校健康教育のイメージ

この図から保健学習では基礎・基本を学び、他の教育課程及び教育活動において補充・深化していくことが必要であることがわかる。

つまり第3学年では健康的な生活習慣について「保健学習」において理解し、他の教育活動（「保健指導」）によって自らの生活に意欲的に実践していく資質を培われるのである。また、1年間を通しての保健教育が効果的であり、必要とされていることも忘れてはならない。

#### 4 小学校における保健学習の基礎・基本と実践力

##### (1) 小学校における保健学習の「基礎・基本」<sup>6)</sup>

子どもが身に付けるべき学習の基礎・基本とは、学習指導要領の各教科等の目標、内容として定められたもの全体を一言で表現したものととらえることができる。

保健学習もこの考えを受けるならば、その基礎・基本とは学習指導要領に示された体育科の「目標」、「各学年の内容及び内容の取扱い」及び「指導計画の作成等」のうち、健康・安全にかかわるすべてを意味していると理解しなくてはならない。すなわち、各学年に示された内容についての知識の理解だけでなく、子どもたちが健康・安全に関して関心をもち、主体的に学び、よりよく問題を解決していくような資質や能力を育成することが、小学校における保健学習の基礎・基本として求められているといえる。

それらを確認した上で、学習過程や教材、指導方法等について創造的に工夫し、そのめざす方向や内容に沿った豊かな学習指導を展開するとともに、個に応じた指導を進めながら、健康の保持増進に役立つ実践力の育成を図ることが必要である。<sup>4)</sup>



## (2) 小学校における保健学習の「実践力」

戸田は、保健学習における「健康の保持増進に役立つ実践力」とは、行動をすることではなく、資質や能力のことであり、評価規準の裏返し（つまり、健康・安全への関心・意欲・態度、健康・安全についての思考・判断及び知識・理解の総体）であると説明している。<sup>4) 7)</sup>

小学校の場合で考えると、学習指導要領解説体育編では、「健康の保持増進を図ること」とは「健康・安全についての実践的な理解を通して、自らの生活行動や身近な生活環境における課題を把握し、改善することができる資質や能力の基礎を培うこと」であると示している。このことから、小学校の保健学習で求められる実践力とは、日常生活における、身近処理的な行動というような矮小化した捉えではなく、<sup>12)</sup> 自らの生活行動や身近な生活環境における課題を把握し、改善するといった意志決定や行動選択ができる基礎的能力であると言える。

## 5 小学校における健康の保持増進にかかわる意志決定・行動選択

保健学習における意志決定・行動選択の資質や能力は自分の健康の保持増進のために、生涯にわたり活かされなければならない。そのため、小学校、中学校、高等学校を通して系統的に学習展開が行われている。小学校の保健学習はその最も基礎となる部分であり、中学校以降の保健学習につながる土台となる学習である。

しかし、小学校の習得すべき具体的内容の説明が学習指導要領には示されていない。そのため、小学校の保健学習における健康の保持増進に関する意志決定・行動選択の資質や能力について明確にする必要があると考える。

休養及び睡眠の学習を例にすると、各校種の学習指導要領解説体育編では表2-2のように書かれている。

表2-2 「休養及び睡眠」に関する学習内容の扱い

小学校	中学校	高等学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、運動とあわせて「1日の生活リズム」として扱い、自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方を知り、実践する意欲をもてるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長時間の学習、運動、作業などは疲労をもたらし、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質、環境条件や個人によって現れ方に違いがあることを知らせ、健康を保持増進するためには適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることを理解できるようにする。</li> <li>・健康の保持増進を図るためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、健康的な生活習慣が必要であることを理解できるようにする。その際、日常の生活行動と深い関係のある、生活習慣病の予防を適宜取り上げ、健康に関する適切な意志決定と行動選択が重要であることを理解できるようにする。</li> <li>・個人が健康にかかわる意志決定と行動選択をしやすい社会づくりが大切であることにも触れるようにする。</li> </ul>

このような例をもとにして、小学校で求められる、健康の保持増進のための意志決定・行動選択に関する知識について、ブルームの教育目標の分類法（タキソノミー）における認知的領域の構成の見地から表2-3のように考える。

表2 - 3 タキソノミーの認知的領域の構成からみた保健学習における知識の例示

校種	小学校	中学校	高等学校
理解の仕方	実践的な理解	科学的な理解	総合的な理解
知識の分類	約束ごとの知識	原理や一般化の知識	理論や構造の知識
習得する例及び内容	「正しい歯のみがき方を知っている」など形式や約束事に関してその扱い方や表現の仕方に関する知識の習得	「むし歯になる原理を知っている」など、説明したり、適切な行為や方向を決定したりするための価値ある抽象概念に関する知識の習得	「日常の生活行動と生活習慣病のかかわりがわかる」など、複雑な現象、問題などについての体系的な視点を示す原理や一般化とそれらの相互関係に関する知識の習得

ブルームによる教育目標の分類法は段階ごとに高次へと発達している。系統的に行われている保健学習の構造もこの分類法にあてはめて考えることができ、小学校の保健学習は中学校・高等学校で行われる保健学習の基礎となる学習であることがわかる。

思考・判断の面においては、小学校3年生は抽象思考ができる初期段階にあるといえる。そのため、教師の指導の工夫や配慮次第で思考が全体的・構造的に広がって学習を深めることができる。保健学習の場合、教師による学習の工夫により、児童が健康によい生活の仕方に関する知識・理解から、自分にとって健康によい生活行動について考えられるようになり、自分の生活の仕方を見直すことにつながると考える。

また、学んだ知識・理解をもとにして、自分の生活を見直すことにより、そこで得た経験や考えを新たな学習に持ち込んで、新しい知識を得るというように、生活行動に関する知識の習得と生活を見直すことが繰り返されることが大切である。

## 6 小学校3年生の保健学習

### (1) 学ぶべき内容

児童の発育・発達の早期化や生活習慣の乱れなどに対応するため、現行の学習指導要領より3年生の保健領域では「毎日の生活と健康」という単元が設定された。この単元では、健康の大切さを認識するとともに、家庭や学校における毎日の生活に関心をもち、健康によい生活の仕方を理解できるようにすることをねらいとしている。そのため内容は、健康の保持増進には1日の生活の仕方が深くかかわっていること、体を清潔に保ち、生活環境を整えることなどを中心として構成されている。

具体的には、1日の生活の仕方については食事、運動、休養及び睡眠といった内容を個々に扱うのではなく、1日の生活のリズムに合わせて、これらを適切に実践することが大切であることを中心に取り扱うこととされている。身の回りの清潔と生活環境については、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つこと、部屋の明るさや換気などを調節することなどの必要性について取り上げるとしている。また、いずれも「自分の生活を見直すことを通して、実践する意欲をもてるようにすること」とされている。

### (2) 健康的な生活に関する認識について

自分の生活と健康に関する認識について、小学校3年生のほとんどの児童は、普段の生活の仕方が健康につながっているとは考えていないだけでなく、健康を考えた生活の仕方というのを意識すらできない状態である<sup>5)</sup>という分析がなされている。そのため、「毎日の生活に関心をもち、健康によい生活の仕方を理解できるようにするには、自分たちの生活には健康によいものとよくないものがあることを明確にさせておくことがまず必要である<sup>5)</sup>」と言われている。

## 7 「選択する力」

小学校3年生の保健学習では、自分たちの1日の生活リズムや身の回りの清潔、生活環境には、健康によいものとよくないものがあることを知り、自分たちの生活の仕方と比較して健康によいかを考えるといった自分の生活を見直すことを通して、健康によい生活の仕方を適切に選択し、自分の生活に活かすための意志決定や行動選択ができる基礎的能力が求められていると言える（図2-3）。

よって、自分の身の回りの生活において、健康によい生活の仕方を適切に選択することができる力を身に付けることが3年生の保健学習における実践力に結びつくと考えられる。

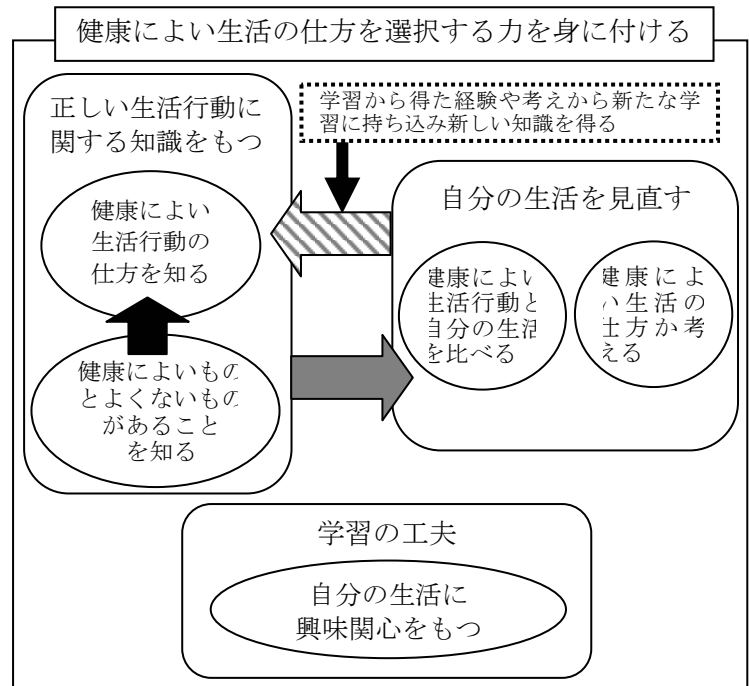


図2-3 選択する力を身に付ける学習展開

## 8 実践力の育成を図るための学習の展開

基礎・基本の確実な習得をめざし、実践力の育成を図るためには、保健領域の目標等に即して、用語の暗記や知識の量に中心を置きがちだったこれまでの教師の授業観や教育観を転換し、子ども一人ひとりが健康・安全に関して関心を持ち、自ら学び、自ら考え、よりよく問題を解決し、新たな課題の解決に役立つ知識を獲得していけるような創造的な学習指導を展開する必要があります。<sup>4)</sup>

さらに、子どもには、それぞれ、能力・適性や興味・関心、知識の身に付け方や思考・価値判断、感じ方や受け止め方、学習作業の進め方などに違いがある。そのような子どもたち一人ひとりに学習が成立し、保健領域の基礎・基本を身に付け、その後の学習や生活に生かすことができるようにするため、次のようなことに留意して創造的な学習指導を展開する必要があります。

- ① 子どもが自ら課題を解決し、確かな学力を身に付けていくような学習過程を工夫する。
- ② 一人ひとりの知識、経験、学習能力や意欲、興味・関心など個に応じた指導を工夫する。
- ③ 子どもの興味や関心を学習に生かしたり、学習意欲を喚起させたりする工夫をする。
- ④ じっくりと考え、進んで試みるなど主体的に活動する機会や場面を数多く取り入れる。
- ⑤ 多様な指導方法を工夫し、深い理解に導くようにする。
- ⑥ 専門家の参画など、指導体制を工夫する。
- ⑦ 指導と評価を一体的に進める。<sup>4)</sup>

## 9 実践的な理解のために求められる保健学習の展開<sup>6)</sup>

実践的な理解を図るための具体的な学習方法としては、児童にとって身近な日常生活の体験や事例などをもとに、具体的に考えたり話し合ったりするグループ活動、ロールプレイングなどを用いて疑似体験する活動、実験や実地調査などの実習が効果的であるといわれている。また、主体的に健康問題に取り組み、解決する力を育てる観点から、「課題を解決していくような学習」の実施も求められている。その具体的な方法として次のような学習例がある。

- ・ロールプレイング（役割演技）などの疑似体験による学習
- ・グループ活動による学習

- ・実験や実地調査などの実習による学習
- ・課題解決的な学習
- ・ブレインストーミング
- ・事例を用いた学習（ケーススタディー）
- ・講義形式による学習方法

本研究で行う検証授業では、簡単な物語に沿ってスライドを展開させる「スライド紙芝居」によって、ケーススタディーのような自分の生活の場で起こり得る事例を挙げ、自分の生活を振り返ることができる活動を用意する。また、衣服の汚れを確認する実験や手洗い、洗顔、歯みがきに関する実習といったグループに分かれて課題別に行う活動、教室のほこりの具合を観察・実験し、課題解決を図る活動などとして取り入れる。

## 10 保健学習におけるチームティーチングやゲストティーチャーによる学習展開

### (1) チームティーチング(以下「T.T.」とする)<sup>9)</sup>

平成9年9月に出された保健体育審議会答申において、健康教育の実施体制について、次のように述べている。

健康教育は、学校が組織体としての教育機能を発揮すべき典型的な実践の場と捉えられる必要がある。

このように学校における組織的な指導体制を整備するためには、まず、校長が健康に関する深い認識を持ち、健康教育を学校運営の基盤に据えることが重要である。その上で、校長のリーダーシップの下、教頭、体育・保健体育担当教員、保健主事、学級担任、養護教諭、学校栄養職員はもちろん、学校医、学校歯科医、学校薬剤師等がそれぞれの役割を果たし、日ごろから全教職員で児童生徒の健康課題等を把握するとともに、情報交換や研修に努めるなど、組織的な機能を発揮できるよう、指導体制を整えることが必要不可欠である。

この保健体育審議会答申を受け、専門性を有する養護教諭や学校栄養職員の積極的な参画・協力を得ることなど様々な工夫を行い、指導の効果を高めることも考えられる。

特に小学校での保健学習において、担任以外の大人が授業にかかわることは、とても意義のある、重要なことだと言える。T.T.の特質として次のようなことが挙げられる。

- ① 多様な価値観や生き方
  - ② 個性と個別性に対応して、一人ひとりの子どもの主体性を尊重
  - ③ 個に応じた指導をねらいとし、子どもの主体的な学びを中心においた協力指導体制
  - ④ 習熟度の程度や学び方の質や量に違いが生じ、バラエティに富む
  - ⑤ 興味関心に違いがあり、個々の違いを基盤にして子どもの心の動きに沿って学習を組み立てる
  - ⑥ 学級担任の個性、指導方針、学級経営と、養護教諭の個性、専門性と特質とを合わせて、二側面からの指導、巡回観察やTPOに子どもが相談して学ぶなど
  - ⑦ ティームへは教頭、他教師、栄養士、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、歯科衛生士、親、高齢者等々の多面的な活動も期待される
- また、協同・協働作業のあり方として
- ① 協働して指導、補完的役割分担
  - ② 多面的な評価活動の強調
- なども挙げられている。

### (2) ゲストティーチャー

ゲストティーチャーにおいてもT.T.の特質と重なる部分は多くある。養護教諭や学校医、保護者などの専門性や特質、経験などは児童に直接影響を与えることが期待され、学習効果

が高まる可能性が大きいと考える。

文部科学省初等中等教育局では、ゲストティーチャーを招いた学習について、子どもたちが実社会での生きた知識や経験に触れる機会を増やすなど、各学校において、子どもたちが学ぶ楽しさを実感できる取り組みであると報告している。<sup>13)</sup>

## 11 児童の生活習慣

基本的な生活習慣とは、動物として持っている基本的な欲求（食べること、排泄すること、眠ること）に加え、人間特有の着脱と清潔を加えたもの<sup>14)</sup>とされているが、家本は、その具体となると、人によって多少異なるとして、次の通りに大体の分類をしている。

- ① 健康の管理・・・食べる力・清潔にする力・運動する力・衣服の選択力・危険を避ける力など、生命を育み、健康に生きるための自己管理ができるなど。
- ② 時間の管理・・・起床・就寝・登下校・約束の時間・チャイムがなったら着席する・授業時間を守るなど。
- ③ ものの管理・・・自他のものの区別がつく・持っていくものを忘れないこと・ものやお金を大切にすること、整理整頓ができるなど。
- ④ 人と交わる力・・・マナー、家族・教師・友だち・近隣の人と挨拶ができる、返事ができる、意思を伝えることができるなど。

これらのしつけを通して、生命を守り、その生活を確立し、社会生活に適応する力を育てると言っている。また、基本的な生活習慣の「習慣」とは、人類・民族が長い間繰り返し行ってきた、今ではそのことが自然にできる状態になった「生活上のきまり」であり、基本的な生活習慣のしつけで難しいのは、「習慣にする」ことだとも言っている。<sup>15)</sup>

「肥満度+20%以上の肥満傾向児が、この30年間で約3倍に増えており、最近の10歳代前半における肥満傾向児の頻度はおおむね10%に及んでいる<sup>16)</sup>」という報告や、「小学校5・6年生で睡眠時間が9時間を切り、寝るのが10時過ぎという児童が増えてきている（平成12年度日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」）」、「小学校5・6年生の約40%が寝不足と感じ、朝すっきりと目がさめる子は、男子で約3人に1人、女子では5人に1人（2000年度日本保健学会）」という報告などからも、現代の子どもは家本の言う「基本的な生活習慣の習慣化」が確立されていないことがよくわかるであろう。

しかし、一見「習慣化」されていると思われる生活行動でも、正しく行われているか疑わしい場合もある。

食事の例で言うと、規則正しく食事をしていたとしても、家族の帰宅時刻が合わず1人で食べること（孤食）や、いつも同じものばかりを食べる（固食）ことなどが多くあれば、心身に影響を及ぼす<sup>17)</sup>と言われている。また、歯みがきも正しいブラッシングがされていないとむし歯ができる結果となる。「平成15年度学校保健統計調査速報」によると小学生のむし歯保有率(処置完了者も含む)は71.31%に上ると報告されている。中でも中学年は2学年とも76%を超えており、小学校の中で最も多い<sup>18)</sup>結果となっている。

これらの問題は、現代の生活習慣の在り方からすればごく一部であり、子どもたちの生活の乱れは深刻化している。中村は子どもの「体力」（筋力、持久力などの「行動体力」、ばい菌から身を守る「防衛体力」）特に幼児、小学生の「体力」が顕著に低下現象を示していること、「体力」の低下以外にも子どもたちの体にはいろいろな異変がおこっていることを指摘して、大きな社会問題であると警告している。<sup>17)</sup>そして今、家庭で考えるべきこととして3つの提案を示している。

- ① 家庭において、子どもの育ちや生活の問題点をみつけ、それらの問題点を関連付けて、生活全体を、まずトータルとして考えてみることを。

② 子どもの問題は、父親、母親、家族の問題点でもあることが多いので、子どもだけを変えようとせず、一緒になって取り組むこと。

③ とにかく、できることから取り組むようにすること。

これらのことは家庭で考えればよいとせず、学校での健康教育、地域の健康に関する活動などにおいても真摯に受け止め、児童の生活にかかわる社会全体で改善していかなければならないと考える。

## 12 身の回りの清潔指導<sup>19)</sup>

### (1) 清潔の習慣の必要性

健康を保持増進し、健やかな生活を送るためには、清潔にする習慣形成が極めて大切なのは言うまでもない。現在、その重要性が改めて認識されている性教育やエイズ教育にしても小学校低学年の場合、保健面では清潔の習慣から、心の面では男女差別をしない、やさしい、思いやりのある心の育成などから入っていくことになる。

体の清潔は感染から身を守るための基本的な生活習慣であるとともに、皮膚における呼吸や発汗などの生理的機能を健全に維持するためにも必要であり、さらに、身の清潔は他人に対するエチケットとして社会生活の基本でもある。

このような理由から、清潔の習慣を身に付ける学習は健康教育において、自らの健康を維持増進させるための知識を理解すること、さらに知識だけでなく生活の中でそれを実践する力を持つことを目的に行わなければならない。清潔もあまりに潔癖すぎるとかえって困ることが生じるが、医学的理由を正しく理解することにより解決できるであろう。

### (2) 感染予防の基礎となる保健習慣とその意義

#### ア 手洗い

経口感染症の予防のために手洗いが重要な習慣づけであることは、保健の基礎として理解されている。

医学的根拠としては、言うまでもなく手指に付着した病原体や毒性のある物質（環境汚染物質や有毒植物の成分などが汚れの中に含まれている可能性もある）を洗い流し、口に入るのを防ぐことにあるが、一般的生活の中での手洗いはよく学校で指導されるように、通常の石けんを用い、更に流水で洗い流すことで十分である。特に「流水で洗い流す」ことに重点をおくことが大切である。

こうした一般的な洗い方で、手指の細菌をゼロにすることはできないが、通常手に付着する細菌に病原性の強い菌は少なく、またあるレベル以上の菌量（病原体の数）が入らないと発病には至らない場合が多くある。

従って、手洗いで菌量を少なくしてあれば、たとえ病原体が口から入っても発病のリスクは少なくなる。目に見える汚れがなくても、目に見えない細菌はたくさん付いていることを子どもたちに理解させたい。

#### イ うがい<sup>20)</sup>

最近の研究において、うがいをしない場合に比べて水うがいは風邪の発症を4割減少させることができるとわかった。一方、ヨード液を使用したうがいでは、1割程度の低下に止まり、統計学的にも意味のある抑制効果は認められなかった。

水の乱入によってウィルスそのものか、埃の中にあってウィルスにかかりやすくするプロテアーゼという物質が洗い流されること、水道水に含まれる塩素が何らかの効果を発揮したことなどが考えられる。また、ヨード液でそれほど効果が出なかったことについては、ヨード液がのどに常在する細菌叢を壊して風邪ウィルスの侵入を許したり、のどの正常細胞を障害したりする可能性が考えられるとしている。しかし、正しい方法でうがいを行わ

ないと、予防効果が期待できないこともわかっている。

現在、各自でできる風邪、インフルエンザの予防方法は、手洗いとうがいを中心となっている。子どもにとって正しいうがいの仕方を学習することは健康な生活を送る上で必要であると言えよう。

#### ウ 身体の清潔（入浴・洗髪・洗面）

手指の他に、身体全体、あるいは頭髮も、汗やほこり、皮膚の表面から自然に剥がれ落ちる角質などの垢によって自然と汚れる。汚れたままにしておくことは、細菌やカビなどの繁殖の恐れがあり、皮膚呼吸の妨げにもなり得るし、悪臭を放ち他人の不快（迷惑）にもつながる。これらのことを子どもたちに理解させ、身体の清潔に努めることは基本的な健康保持のための習慣にもなる。

身体の清潔のための入浴の仕方、浴槽に入る前に汚れやすい部分の流し洗いをする習慣、身体の洗い方などは、本来は家庭でのしつけであるだろうが、宿泊を伴う学校行事の入浴に際していきなり浴槽に飛び込む子どもが多いことから考えても、学校でも低学年の間に教えておきたいものである。

洗面も、皮膚の清潔、思春期になればニキビの予防を含めて重要なことであるが、朝の洗面などは気持ちをすっきりさせる気分的な効果もあることから、朝の習慣として身に付けておきたいものである。

#### エ 口腔の清潔（歯みがき）

むし歯や歯周病の予防に正しい歯みがきの習慣の必要なことは言うまでもない。むし歯や歯周病も感染症であることから、他の感染症予防の基本と同様である。

小学校学習指導要領解説体育編では、むし歯や歯ぐきなどの病気を生活習慣病としてとらえている。そのため、学校において歯みがき指導を行うことは、児童に正しい生活習慣を習得させるために必要であると言える。

#### オ 下着・衣服の清潔

身に付ける下着や衣服の清潔は前項の身体の清潔に通じる保健の習慣であるため、その必要性も身体の清潔に関する内容と同様である。

成長期は活動が激しく、汗や分泌物が盛んに出るので、吸収性の良い綿の下着を着用し毎日取り替えるのが望ましいと言える。

# 検証授業

## 1 検証の視点

実験・実習などの体験的活動や自分の生活を支える身近な人たちとのかかわり合いといった、自分の生活に興味関心をもてるような学習を設定することによって、自分にとって健康によい生活の仕方を選択することができるようになったか。

## 2 検証の方法

(1) 期間 平成17年10月21日(金) ～ 11月8日(火)

(2) 場所 藤沢市立湘南台小学校 3年3組教室、家庭科室(2時間目)

(3) 対象 第3学年3組(35名)

(4) 単元名 毎日の生活と健康

### (5) 方法

ア 単元学習指導計画立案

イ 実態調査(予備アンケートによる生活習慣の調査)

ウ 健康によい生活に関する調査・分析(事前・事後アンケート)

事前事後に健康であるために必要な生活行動(11項目)、自分自身でできる生活行動に関する調査を行った。設問内容は事前事後共に同じとし、比較しやすくした。実施日は次の通りである。

(ア) 事前 9月29日 実施

(イ) 事後 11月15日 実施

エ 学習カードの作成

(ア) ワークシート(毎時)

(イ) 振り返りカード(毎時)

(ウ) まとめミニテスト(4時間目)

オ VTR撮影

毎時間、デジタルビデオカメラにより児童の学習の様子、授業の展開について記録した。

カ 授業実践



## キ 結果の分析

実験・実習などの体験的活動や自分の生活を支える身近な人たちとのかかわり合いといった、自分の生活に興味関心がもてるような学習を設定することによって、自分にとって健康によい生活の仕方を選択することができるようになったかについて、表3-1に示した分析の視点及び具体的な分析の観点と方法をもとに結果を分析する。

表3-1 分析の視点と方法

分析の視点		具体的な分析の観点と方法
健康によい生活の仕方を選択することができたか	(1) もつことができたか 生活行動に関する正しい知識を	<p>ア スライド紙芝居を使用した学習によって、健康によい1日の生活の仕方がわかったか</p> <p>(ア) ○×で答える問題の正答率（振り返りカード）</p> <p>(イ) 発問に対する記述による解答（ワークシート）</p> <p>(ウ) 単元の振り返りに行う問題に対する解答（まとめミニテスト）</p> <p>(エ) 活動中の行動、つぶやきなど（VTR）</p> <p>イ 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、体を清潔にする方法、健康によい環境（教室の空気、明るさ）にする方法がわかったか</p> <p>(ア) ○×で答える問題の正答率（振り返りカード）</p> <p>(イ) 発問に対する記述による解答（ワークシート、振り返りカード）</p> <p>(ウ) 単元の振り返りに行う問題に対する解答（まとめミニテスト）</p> <p>(エ) 活動中の行動、つぶやきなど（VTR）</p>
	(2) ことができたか 自分の生活を見直す	<p>ア 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活行動と自分の生活を比べることができたか</p> <p>(ア) 1時間目の課題選択時及び2時間目の実験・実習中に使用したワークシートの記述内容（ワークシート）</p> <p>(イ) 活動中の行動、つぶやきなど（VTR）</p> <p>イ 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活の仕方が考えることができたか</p> <p>(ア) 単元の振り返りに行う問題に対する解答（まとめミニテスト）</p> <p>(イ) 事前・事後アンケートの「自分の生活の仕方」に関する項目</p>

## 3 学習指導計画

### (1) 学習のねらい（単元の目標）

- ア 1日の生活の仕方、身の回りの清潔や生活環境、自分の健康を支える様々な保健活動について、実験・実習や教師、友だちからのアドバイス、学習資料をもとに、課題に関して調べようとする。
- イ 1日の生活の仕方、身の回りの清潔や生活環境、自分の健康を支える様々な保健活動について、課題を見つれたり、自分にとって健康によい生活の仕方を選んだりすることができるようにする。
- ウ 1日の生活の仕方、身の回りの清潔や生活環境、自分の健康を支える様々な保健活動について、実践的に理解し、健康に過ごすための生活の仕方を言ったり、書き出したりすることができるようにする。

(2) 評価規準


ア 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活を振り返って、学習に取り組もうとしている。</li> <li>教師や友だちとともに、実験や実習などから課題を調べようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活の仕方について問題点を見つけ、課題を選んでいる。</li> <li>自分にとって健康によい生活の仕方を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に過ごすための生活の仕方を言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>

イ 具体の評価規準

評価の観点	「十分満足できる」と判断される状況	「おおむね満足できる」と判断される状況	評価方法	「努力を要する」と判断される状況の児童への手立て
ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	①自分の生活について、よい点や課題となる点を進んで発言、発表しようとしている。	①自分の生活について、よい点や課題となる点を発言、発表しようとしている。	発言	学習に関心や意欲がもてない原因を明らかにしながら、友だちの生活の仕方と自分の生活の仕方を比べさせてみるなどの支援を行う。
	②自分の課題について進んで調べようとしている。	②自分の課題について調べようとしている。	観察	
イ 健康・安全について の思考・判断	①自分の生活を振り返り、問題点を見つけ、自分に合った課題を選んでいる。	①自分の生活を振り返り、問題点を見つけ、課題を選んでいる。	ワークシート	友だちの意見を参考にしながら自分で考えられるように働きかける。
	②健康によい生活の仕方を提示したものの中から適切に選んでいる。	②健康によい生活の仕方を提示したものの中から選んでいる。	まとめミニテスト 観察	
ウ 健康・安全についての 知識・理解	①健康によい生活の仕方を具体的に言ったり書き出したりしている。	①健康によい生活の仕方を言ったり書き出したりしている。	発言 振り返りカード	普段の生活場面を例に出したり、具体的に説明をしたりすることで、理解できるようにする。
	②毎日を健康に過ごすための体を清潔に保つ方法や、室内の換気、明るさの調節の仕方を具体的に言ったり書き出したりしている。	②毎日を健康に過ごすための体を清潔に保つ方法や、室内の換気、明るさの調節の仕方を言ったり書き出したりしている。	発言 振り返りカード	
	③毎日を健康に過ごすために学校では様々な保健活動が行われていることを具体的に言ったり書き出したりしている。	③毎日を健康に過ごすために学校では様々な保健活動が行われていることを言ったり書き出したりしている。	発言 振り返りカード	

(3) 単元計画

時数	第1校時	第2校時	第3校時	第4校時
活動名	1日の生活	体の清潔	室内の空気や明るさと健康	健康な生活と健康を守る活動
毎時間のねらい 時間(分)	毎日を健康に過ごすためには1日の生活が深くかかわっていることがわかる。また、1日の生活の仕方以外にも健康を保つために必要な生活行動があることに気づき、自分の生活を振り返り、課題を見つけることができる。	自分の生活を振り返り見つけた課題に対し実験や実習を通して、毎日を健康に過ごすために必要な体を清潔に保つ方法がわかるとともに自分の生活にあてはめて考えることができる。	毎日を健康に過ごすには室内の空気や明るさが深くかかわっていることがわかるとともに自分の生活にあてはめて考えることができる。	学校では保健室の活動をはじめ様々な保健活動が行われていることがわかるとともに、自分にとって健康によい生活の仕方を選ぶことができる。
0	オリエンテーション	本時の説明	本時の説明	本時の説明
10	1日の調和のとれた生活 (スライド紙芝居を使用) 	実験・実習 (ゲストティーチャーによる課題別学習)	照明器具を使ったほこりの観察 (養護教諭とのチーム・ティーチングによる授業展開)	先生の話 みんなの健康を支える生活の仕方と学校での保健活動について
20		・手洗い ・歯磨き ・衣服の清潔 ・顔の洗い方	・ほこりの正体は何か ・なぜほこりが多いといけないのか ・換気の仕方について	
30	調和のとれた生活以外に必要な事から ・体や身の回りの清潔 ・室内の空気や明るさ 課題の選択	受講証の配付 体や身の回りを清潔にすることの大切さの確認		まとめミニテスト (スライド紙芝居を使用) 健康によいこととよくないことの確認
40	振り返り	振り返り	教室の明るさの調節について	振り返り
45	次時の予告	次時の予告	次時の予告	単元のまとめ



## 4 学習内容について

### (1) 児童の健康に対する意識

図3-1は検証授業の対象児童35名に「自分が健康だと感じる時はどんな時ですか」という質問を行い、健康に対する意識について調べた結果をまとめたものである。

6割以上の児童が自分なりの考えをもっており、健康だと感じる時の多くが、3年生の保健学習で求められている学習内容にあてはまる項目であることがわかった。

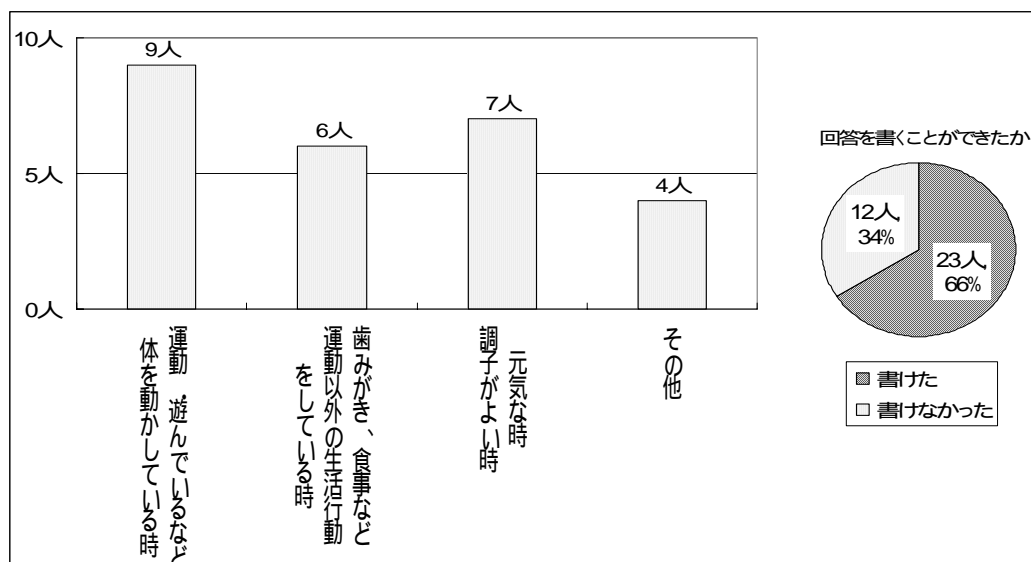


図3-1 「自分が健康だと感じる時はどんな時ですか」という質問に関する回答（複数回答有り）

小学校の保健学習とは、3～6年生の4年間で身近な生活における課題を発見し、解決する過程を通して、心身の健康や安全の大切さに気付くことなどを各学年に分けて、実践的に理解する学習である。3年生はその身近な生活における「毎日の生活の仕方に関する部分」を学習するのである。

「小学校3年生のほとんどの児童は、普段の生活の仕方が健康につながっているとは考えていないだけでなく、健康を考えた生活の仕方ということを意識すらできない状態である」と言われているが、特に3年生の保健学習では「健康とは何か」を指導するのではなく、「自分は健康だと感じる根拠は何か」を考えることができるように指導することが優先されるのではないかと考える。

この考えをもとにして、本検証授業では図3-1の結果を踏まえ、生活の仕方を学習することで自分たちの生活の仕方が児童の考える健康とを感じる事象につながっていると考えることができるように指導したい。

### (2) 創造的な学習指導の工夫による学習の効果

児童が、自分にとって健康によい生活の仕方を選択することができるようにするために、「Ⅱ-8『実践力の育成を図るための学習の展開』」で挙げた次の①～⑦の項目に留意し、創造的な学習指導の展開を図った。

- ① 子どもが自ら課題を解決し、確かな学力を身に付けていくような学習過程を工夫する。
- ② 一人ひとりの知識、経験、学習能力や意欲、興味・関心など個に応じた指導を工夫する。

児童の普段の生活の仕方、健康、衛生に関する知識を基準にして、児童が自身の生活を振り返り、課題を見つけて取り組むことで、正しい知識を習得したり自分の生活を改善したりすることができる学習となるように工夫した。

また、学習指導要領で求められている学習内容をもとにして、児童が直面している健康課

題を学校生活の様子や予備アンケートから取り出し、授業計画に反映させた。

時数	1 時間目		2 時間目	3 時間目	4 時間目 (まとめ)
児童の学習内容	・健康によい生活の仕方に関する知識の習得	・自分の生活の問題点の把握 ・自分にあった課題の選択	・課題に対する正しい知識の習得 ・生活の仕方の再確認 (正しい方法を自分の生活にあてはめて考える)		・健康によい生活の仕方を選択する力の習得
具体的に扱った項目	・起床・睡眠 ・朝食・夕食 ・学校での様子	・手の洗い方 ・歯のみがき方 ・体の洗い方 ・衣服の交換	・手の洗い方 ・歯のみがき方 ・顔の洗い方 ・衣服を清潔に保つこと	・教室内の空気を清潔に保つこと ・教室内の明るさを調節すること	・1～3時間目までに扱った項目

- ③ 子どもの興味や関心を学習に生かしたり、学習意欲を喚起させたりする工夫をする。  
 ④じっくりと考え、進んで試みるなど主体的に活動する機会や場면을数多く取り入れる。  
 ⑤ 多様な指導方法を工夫し、深い理解に導くようにする。

児童が意欲的に学習できるようにするために実験・実習を取り入れ、児童が参加しやすい学習内容を計画した。また、健康によい生活や健康によくない生活について、自分の生活と比べたり、教室のほこりを観察し効率のよい換気の仕方を考えたりすることができるような場面を設定した。

時数	1 時間目	2・3 時間目	4 時間目 (まとめ)
指導法の工夫	・スライド紙芝居 「まあくん、かあくんの1日の生活」	・課題別活動(歯みがき、洗顔、手洗いの各実習及び汗の染め出し実験) ・教室のほこりの観察	・スライド紙芝居 (まとめミニテスト) 「みっちゃんの1日の生活」
児童の学習に与える効果・作用	・ケーススタディーのように場面ごと生活を振り返ることができる ・ストーリー仕立ての学習展開により学習への意欲・関心を引き出す	・体験的、実感的に理解させることができる ・学習意欲や関心を高める ・児童の実生活に即した実習、実験のため、自分の生活の仕方から問題点を見付けさせやすくなる	・ケーススタディーのように場面ごと生活を振り返ることができる

⑥ 専門家の参画など、指導体制を工夫する。

歯科衛生士、保護者、養護教諭にゲストティーチャーとして協力してもらい、専門家の視点、児童の生活の身近にいる大人からの視点によって学習指導の工夫を図った。また、T.T.として養護教諭に指導の協力を得ることで、学習内容の説得力を増す効果が得られ、効果的に授業を展開することができる。

児童の学習に与える効果・作用	
ゲストティーチャー (2 時間目)	・複数の課題に応じた学習の同時進行が可能となる ・個に応じたアドバイスが充実する ・歯科衛生士が指導を行うことで、専門的知識による指導が可能となる ・保護者が指導を行うことで、経験的知識による指導が可能となる ・児童の生活の身近にいる大人が指導に当たることで、児童の関心を高める作用が期待できる
チームティーチング (3 時間目)	・保健の専門家の視点から教室の環境の状態、換気の仕方についての指導が可能となる ・児童からみて「保健室の先生」という信頼により指導に説得力を与える ・学習の補足的指導、学習展開の効率を高めることができる

⑦ 指導と評価を一体的に進める。

指導計画の展開にあわせて、学習評価の観点を設定し、用意した学習資料や授業中の様子から評価を行った。

時数	学習資料、授業中の様子	学習評価の観点
1 時間目	ワークシートの使用 ・スライド紙芝居の展開にあわせた記入 ・2時間目の学習のための課題選択  学習の様子  振り返りカードの使用	知識・理解 思考・判断  関心・意欲・態度、思考・判断  知識・理解
2・3 時間目	ワークシートの使用 ・学習をしてわかったこと、気づいたこと、自分の考えなどの記入  実験・実習・観察中の様子  振り返りカードの使用	関心・意欲・態度、思考・判断  関心・意欲・態度、思考・判断  知識・理解
4 時間目	ワークシートの使用  学習の様子  まとめミニテストの使用	知識・理解  関心・意欲・態度  思考・判断、知識・理解

(3) 検証授業までの流れ

表3-2は学習が計画・実施されるまでの流れをまとめたものである。この他に、担任、養護教諭とは毎月1～2回の計画確認を行い、歯科衛生士とは電話・FAX・電子メールによる計画確認を行った。

表3-2 学習までの主な流れ

月 日	内 容	月 日	内 容
6 月	・予備アンケート実施	10 月 5 日	・歯科衛生士との打ち合わせ
7 月 19 日	・保健通信 (no. 1) 発行	7 日	・養護教諭との打ち合わせ
20 日	・保健通信 (no. 2) 発行	11 日	・担任、養護教諭との打ち合わせ
9 月 8 日	・担任、養護教諭との打ち合わせ	13 日	・保護者ボランティア説明会
21 日	・担任、養護教諭との打ち合わせ	21 日	・検証授業 1 時間目実施
22 日	・養護教諭との打ち合わせ	25 日	・検証授業 2 時間目実施
29 日	・歯科衛生士への協力依頼 ・保護者ボランティア協力依頼 ・事前アンケート実施	11 月 1 日	・検証授業 3 時間目実施
30 日	・保健通信 (no. 3) 発行 ・養護教諭との打ち合わせ	8 日	・検証授業 4 時間目実施
		学習後の流れ	
			・事後アンケート実施 ・保健通信 (no. 4 以降) 発行 ・追跡調査 (保護者対象) ・追跡調査 (担任、養護教諭対象)

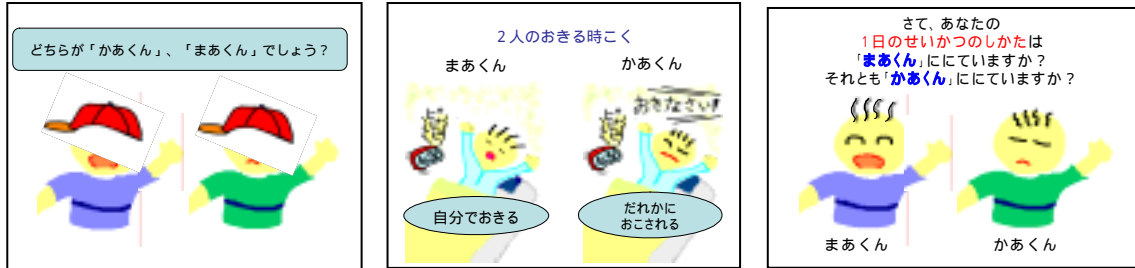
(4) 教材・教具などの工夫

ア スライド紙芝居

プレゼンテーションソフトを使用して作成した視覚教材。紙芝居のように簡単な物語に沿ってスライドを展開させることで児童が学習しやすいように考慮した。ケーススタディーのように児童が毎日の生活で直面すると思われる生活場面を事例として挙げ、自分の生活と比べたり、健康によい生活かを考えたりすることができるように工夫した。

(ア) 「まあくん、かあくんの1日の生活」(1時間目)

1日の生活の仕方が違う2人を生活の場面ごと比較しながら見ることができる「スライド紙芝居」を作成、使用した。睡眠・起床・食事・運動の4場面を用意し、場面ごと自分の生活の仕方を振り返ることができる。



(イ) 「まあくんが病気になった原因について」(1時間目)

健康によい生活を送っているように見えたまあくんが病気になった原因を理解しながら、自分の生活について考えることができる「スライド紙芝居」を作成、使用した。2時間目の学習を考慮して、スライドから自分の生活行動の問題点を見取り、学習課題の選択を行えるようにした。



(ウ) まとめミニテスト「みっちゃんの1日の生活」(4時間目)

1時間目から3時間目までの学習内容をもとにして作成したスライド紙芝居によるまとめのテストである。スライドは8枚あり、児童は登場人物(みっちゃん)の生活行動に関して場面ごとに◎・○・△の3段階で評価し、評価に対する説明を記述する。最後にみっちゃんにアドバイスを行う。

3段階評価は健康によい生活か、よくない生活かを学習経験をもとに判断できているかを見取る資料として扱う。また、評価に関する説明の部分は授業内容を理解しているかを見取るために扱う。



#### イ 各課題で使用した教具（2時間目）

##### （ア）手洗い実習で使用した教具

小麦粉とうがい薬を使用した。うがい薬に含まれるヨウ素が小麦粉の澱粉に反応し、紫色に変色させる性質を利用した。小麦粉を手につけ、水で手洗いをする。澱粉が残っている部分が紫色に変色をして、手洗いが不十分であることがわかる。

##### （イ）洗顔実習で使用した教具

石けんを用意し水道水で行った。また、確認用の手鏡を児童に持参させ、衣服が濡れてもよいように、体操着の着用を促した。ゲストティーチャー（保護者）がヘアバンドを用意してくれたおかげで髪の毛の長い児童が髪を気にすることなく、実習を行うことができた。

##### （ウ）歯みがき実習で使用した教具

歯の模型、説明用のイラスト等をゲストティーチャー（歯科衛生士）が持参した。児童には自分の歯ブラシ、コップ、手鏡を持参するように事前に指示をした。

##### （エ）汗のそめ出し実験で使用した教具

子ども用シャツ、靴下を用意し、事前に児童を集め、趣旨を説明し、理解を得てから希望者を募って授業の前日に1日着用してもらった。また、汗や皮脂に含まれるタンパク質に反応し紫色に変色をするニンヒドリン試薬を用意し、養護教諭の協力のもと水溶液を作成した。加熱する必要があるため、アイロンを用意した。

#### ウ 教室のほこりを確かめるための器具（3時間目）

演劇や学校のテレビ放送用の照明器具を使用した。室内を暗くし、照明を高い位置から斜めに照射し、児童が直接照明を見ないように配慮しながら、ほこりを観察するという方法をとった。また、室内の明るさの調節を説明する際にも利用した。

## 5 検証授業の結果と考察

検証授業から得られたデータをもとに、設定した検証の視点に沿って分析し、自分にとって健康によい生活の仕方を選択することができるようになったかについて考察していくことにする。

なお、分析・考察を進める上で文中に使用した図表のデータについては、次の通りである。

#### 授業の出席者数

時間	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
出席者数	35名	35名	34名	35名

#### 2時間目の課題選択の各人数

実験・実習	手洗い実習	洗顔実習	歯みがき実習	汗の染め出し実験
人数	11名	4名	11名	9名

また、図表中の児童の記述内容は、できる限り児童が記述したままの表現で載せてある。



(1) 生活行動に関する正しい知識をもつことができたか。

ア スライド紙芝居を使用したことで、健康によい1日の生活の仕方がわかったか。

(ア) ○×で答える問題の正答率(振り返りカード)

表3-3は1時間目の授業の最後に行った振り返り時の○×問題の結果である。

問題は授業で扱ったスライド紙芝居「かあくん・まあくんの1日の生活」をもとにして設定してある。(1)(2)(4)は80%を超える割合で正答しているが、(3)(5)の項目に関しては、他の問題と比較して正答率が低い。特に(3)の正答率の低さについて考えられるのは、問題文を「11時に寝る」という内容と「(自分で寝る時間を)決めている」という内容に分けて解答しているということである。この点に関しては、4時間目「まとめミニテスト」の結果において同様の解答がなされており、その解答に対する説明も記述されている。(5)に関しては自分の生活を照らし合わせて解答しているのではないかと考えられる。そのため、今回の設問の仕方では教師が意図する方向に展開するためには不十分であったと推察する。

表3-3 1時間目の振り返りで ×問題に正答した人数とその割合

問題	正答	正答した割合
(1) 寝ている時間を多くするために、朝ごはんを食べない。	×	91.4%
(2) 歯みがきは、歯がきたないと思った時にする。	×	80.0%
(3) 毎日、「夜の11時にねる」と決めている。	×	62.9%
(4) 休み時間は外に出て、友だちと一緒に体を動かす。		88.6%
(5) 朝は目覚まし時計を使わずに、誰かに起こされる。	×	74.3%

(イ) 発問に対する記述による解答(ワークシート)

図3-2はスライド紙芝居「まあくん・かあくんの1日の生活」を見た直後に行ったワークシートの集計である。「健康によい生活をしているのは□のようだ」という文章の□内にまあくん・かあくんの選択肢があり、○で囲むようになっている。

集計の結果をみると「まあくんの方が生活の仕方がよいであろう」と考える児童が91%を占めている。

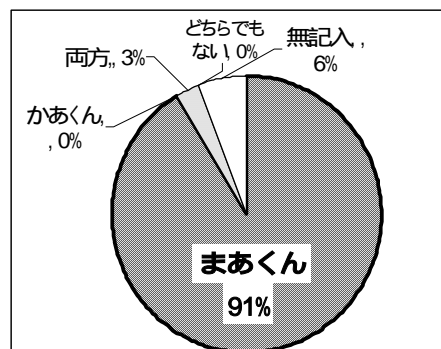


図3-2 「健康によい生活をしているのはまあくん・かあくんのようだ」という質問に対して、児童が選んだ結果

(ウ) 単元の振り返りに行う問題に対する解答(まとめミニテスト)

表3-4は4時間目に行ったまとめミニテスト(スライド計8枚)のうち、1時間目「1日の生活の仕方」に関するスライド(4枚)について、児童が記述した内容をまとめ、解答数が多いものを表にしたものである。

いずれの場面も、1時間目に扱ったスライド紙芝居を思い浮かべ、まあくんの生活(健康によい生活の仕方)、かあくんの生活(健康によくない生活の仕方)を例に比較した

解答や、スライドの説明で扱った表現や言葉などから解答文を作成している傾向が見られた。また、「残さず食べた」「元気に〇〇した」など、ミニテストのスライドに表示される説明文をもとにした解答もあった。

表3 - 4 まとめミニテストの文章による解答（複数解答あり）

※場面 の 内 の 数 字 は 設 問 の 番 号	※場面	記述の内容及びその人数
(1) た 朝 起 き		「一人で起きた」 「早起きができた」 「自分で目ざましをかけておきるから」など …31名
(3) ん 朝 ご は		「のこさず食べた」 「食べると元気が出る」 「のこさずしっかり食べるのはえらい」など …31名
(4) の 学 校 で の 様 子		「しっかり朝ごはんを食べたから、元気だし、運動もしやすくなると思う」 「しっかりじゅぎょうを受けて、休み時間に外で元気に体を動かしているから」 「外で遊ぶと元気になって、体にいいから」など …27名
(8) 方 の 寝 る ま で の 過 こ し		「ねるのがおそい、早くねた方がよい」 「おそくまでおきていたのはいけないけれど、自分でふとんに入った」 「お話やテレビを見るのはいいが、ねるのは早くねる」など …34名

(エ) 活動中の行動、つぶやきなど (VTR)

表3 - 5は1時間目の授業で、1日の生活について理解をしているとわかる言動をまとめたものである。まあくん、かあくんの生活の仕方についての言動が見られた。

表3 - 5 1日の生活の仕方に関わる言動

児童の行動、つぶやきなど
<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝る時刻が決まっていることなど、「生活のリズム」の説明をした時のうなずき</li> <li>・「生活のリズムがよいと言えるのはかあくん、まあくんのどちらか」の問いに対して「まあくんのほうがよい」という解答</li> </ul>

「(1)ア スライド紙芝居を使用したことで、健康によい1日の生活の仕方がわかったか」についての考察

スライド紙芝居を用いることによって、児童は健康によい生活、健康によくない生活を比較しながら学習を進めることができた。○×問題の結果(表3 - 3)からは、自分の生活を基準にして問題を解いている傾向が見られたため、そこから1日の生活を理解しているかを見取することは難しいが、ワークシートの記述(図3 - 2)や授業中の言動(表3 - 5)から、児童の中に「まあくんの生活の仕方は健康によい生活リズム、かあくんは健康によくない生活リズムだ」と理解していると考えられる。また、4時間目のまとめミニテストの解答(表3 - 4)から、授業の内容をもとにした記述が多くあることがわかり、学習の成果が表れているとして、スライド紙芝居を使用した学習によって、健康によい1日の生活の仕方がわかったと考察する。

イ 自分の生活を支える身近な人たちのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、体を清潔にする方法、健康によい環境（教室の空気、明るさ）にする方法がわかったか。

(ア) ○×で答える問題の正答率（振り返りカード）

表3 - 6は2時間目の最後に行った振り返り時の○×問題の結果である。全員の解答について、85%以上の高い正答率である。また、(1)(2)の項目は実際に実習した児童のみの正答率を取り上げた。手洗い実習を行った児童は(1)の項目を全員正しく答えている。一方、歯みがき実習を行った児童の(2)の正答率を見ると、全員の場合の正答率よりも低い割合であったが、歯みがき実習者11名中10名が正答し、他1名は○×問題を解答していなかった。

表3 - 6 2時間目の振り返りで ×問題に正答した人数とその割合

2時間目 問題	正答	正答した割合	
		全員	実習した児童
(1) 手洗いは水道の水だけで流すだけでよい。	×	91.4%	手洗い実習者 (11名中11名) 100%
(2) むし歯を防ぐには、しっかりと歯みがきをしないといけない。		97.1%	歯みがき実習者 (11名中10名) 90.9%
(3) 体をせいけつにすることと、自分のけんこうとは関係がない。	×	88.6%	

表3 - 7は3時間目の最後に行った振り返り時の○×問題の結果である。2時間目同様に85%以上の高い正答率である。

表3 - 7 3時間目の振り返りで ×問題に正答した人数とその割合（3時間目 欠席1名）

3時間目 問題	正答	正答した割合
(1) さむい日は冷たい空気が入らないようにするために、窓は1日中開けないほうがよい。	×	91.2%
(2) 教室を走り回ると、たくさんのほこりがまうので、とくに給食中は静かに動くようにする。		97.1%
(3) 日光でまぶしい時にはカーテンを閉めたほうがよい。		85.3%

(イ) 発問に対する記述による解答（ワークシート、振り返りカード）

表3 - 8は3時間目の教室内のほこりを観察し、教室内の空気をきれいにする必要性を考える学習の中で換気の方法についてワークシートに記述した内容をまとめたものである。左側が「向かい合う窓を開ける」という効率のよい換気の仕方を学習する前の記述であり、右側が学習をした後の記述である。

効率のよい換気の仕方を学習する前は、今までの保健指導や学級指導で学んだ知識による記述など、ほこりを減らすための方法が複数に分かれた。学習では実際に窓や戸を開けてほこりがどのように動くか実験・観察をした。その後で、学習前と同様の質問をすると、「向かい合う窓を開け、空気の通り道を作る」方法を挙げた児童は26名となった。わかったことや感想を書く欄には「バタバタしないようにする。」「自分の部屋も教わったようにする。」といった、今後の生活に関する記述も見られた。

表3-8 教室内の換気に関するワークシートの記述内容 (欠席1名 複数回答有り)

学習前に書いた児童の考え	「向かい合う窓をあけて、 空気の通り道を作る」 という学習を行った後の児童の記述																										
問題1 「教室の中のほこりをへらすには どうしたらよいでしょうか。」	問題2 「毎日の生活において、 教室の空気をきれいにするために、 自分たちでできることを書きましょう。」																										
<table border="1"> <caption>問題1の回答結果</caption> <thead> <tr> <th>回答内容</th> <th>人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>植物をおいて、空気をきれいにする</td> <td>1名</td> </tr> <tr> <td>ほこりを教室に入れないようにする</td> <td>1名</td> </tr> <tr> <td>掃除機でほこりを吸い取る</td> <td>2名</td> </tr> <tr> <td>うちわであおぐ、扇風機・息を窓に向けてかける</td> <td>4名</td> </tr> <tr> <td>教室で暴れたり走ったりしない</td> <td>10名</td> </tr> <tr> <td>掃除をする</td> <td>12名</td> </tr> <tr> <td>窓を開けて空気を入れ替える</td> <td>14名</td> </tr> </tbody> </table>	回答内容	人数	植物をおいて、空気をきれいにする	1名	ほこりを教室に入れないようにする	1名	掃除機でほこりを吸い取る	2名	うちわであおぐ、扇風機・息を窓に向けてかける	4名	教室で暴れたり走ったりしない	10名	掃除をする	12名	窓を開けて空気を入れ替える	14名	<table border="1"> <caption>問題2の回答結果</caption> <thead> <tr> <th>回答内容</th> <th>人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>掃除をする</td> <td>1名</td> </tr> <tr> <td>空気を入れ替えるをする</td> <td>2名</td> </tr> <tr> <td>教室で暴れたり走ったりしない</td> <td>4名</td> </tr> <tr> <td>向かい合う窓(教室では窓と扉)を開けるようにする、空気の通り道を作る</td> <td>26名</td> </tr> </tbody> </table>	回答内容	人数	掃除をする	1名	空気を入れ替えるをする	2名	教室で暴れたり走ったりしない	4名	向かい合う窓(教室では窓と扉)を開けるようにする、空気の通り道を作る	26名
回答内容	人数																										
植物をおいて、空気をきれいにする	1名																										
ほこりを教室に入れないようにする	1名																										
掃除機でほこりを吸い取る	2名																										
うちわであおぐ、扇風機・息を窓に向けてかける	4名																										
教室で暴れたり走ったりしない	10名																										
掃除をする	12名																										
窓を開けて空気を入れ替える	14名																										
回答内容	人数																										
掃除をする	1名																										
空気を入れ替えるをする	2名																										
教室で暴れたり走ったりしない	4名																										
向かい合う窓(教室では窓と扉)を開けるようにする、空気の通り道を作る	26名																										

図3-3は2時間目の最後に行った振り返り時の記述問題の結果を書かれた内容によってまとめたものである。体の清潔に関する問題は学習で扱った表現や言葉を使用した説明が多く、「バイキンが増える」「バイキンが体に入る」「健康や清潔を保つため」など体の清潔に関する記述が80%を超えていた。

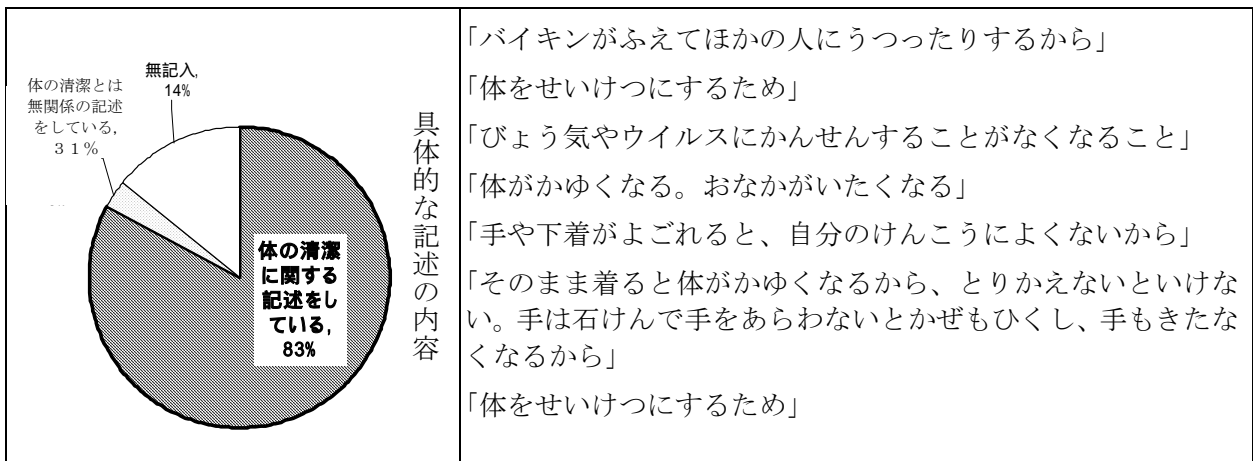


図3-3 2時間目の振り返りカードの記述問題に対する解答

また、図3-4は3時間目の最後に行った振り返り時の記述問題の結果を書かれた内容によってまとめたものである。ほとんどの児童が授業で学習した内容に関する記述をしていることがわかった。その中には、「明るすぎてもよくない」「明るさを調節する」など、授業で学んだ内容をもとに、詳しく説明をしている児童が8名いた。

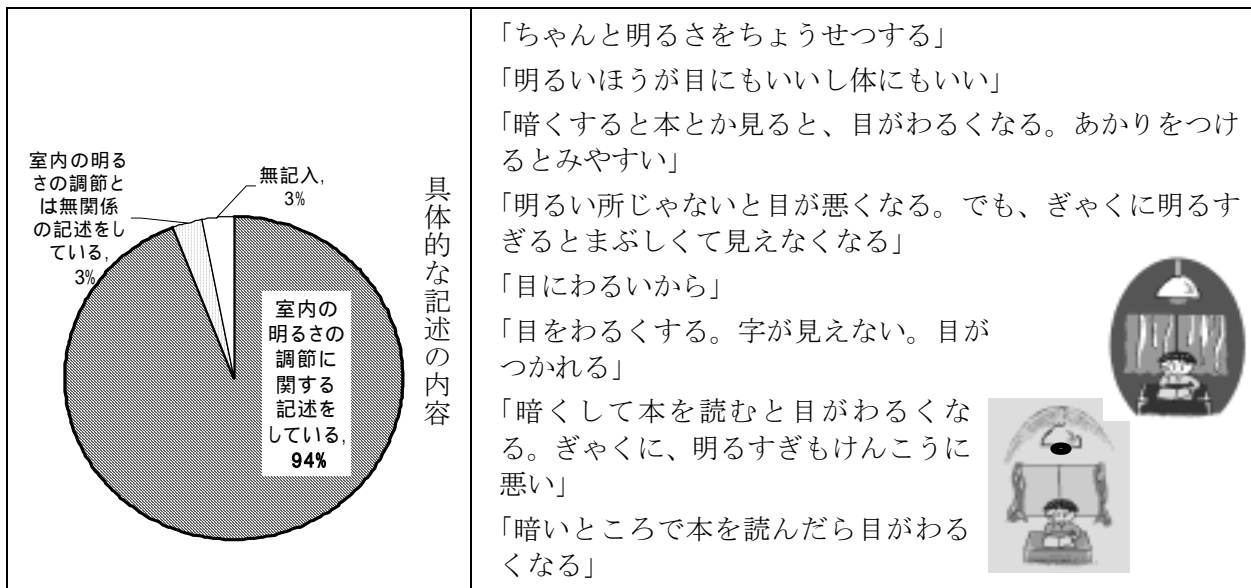


図3 - 4 3時間目の振り返りカードの記述問題に対する解答

(ウ) 単元の振り返りに行う問題に対する解答（まとめミニテスト）

表3 - 9は4時間目に行ったまとめミニテスト（スライド計8枚）のうち、2時間目「体の清潔」と3時間目「部屋の空気と明るさ」に関するスライド（4枚）について、児童が記述した内容をまとめ、解答数が多いものを表にしたものである。「顔は朝もしっかりと洗うこと」や「歯をみがくこと」、「体をしっかりと洗うこと」など各時間の学習内容が反映された解答が目立った。特に、スライド（5）（6）は2時間目、3時間目の振り返りカードの記述問題に書かれた内容と同様の記述が多く見られた。また、スライド（6）にあった「外で元気に遊んだほうがよい」というような、1時間目で扱ったスライド紙芝居の「学校での様子」で学習した内容をもとにした記述も見られた。

表3 - 9 まとめミニテストの文章による解答（複数解答あり）

*場面	記述の内容及びその人数と割合
※場面の（）内の数字は設問の番号 時がや着がき歯がみえのみ	「顔をあらっていない」 「きがえと歯みがきはよかったけど、顔もちゃんとあらわないとだめ」 「歯みがき、着がえはできている」など …31名
(5)の給食前の手洗い	「石けんを使う」 「きゅう食前に手をあらうのはいいけど、石けんを使わなきゃいけない」 「ばいきんがのこる、よごれがとれない」など …33名
(6)の放課後の読漫画	「暗い、目に悪い」「暗いと本が読めない」 「カーテンを開ける、電気をつける」など 「外で遊んだほうがよい」など …25名 …10名
(7)のお風呂に入っている	「ちゃんと体を洗っているから」 「ちゃんと洗っている、よくできている」 「きちんとお風呂に入ったから」など 「ちゃんとできている」など …26名 …4名

(エ) 活動中の行動、つぶやきなど（VTR）

表3 - 10は2時間目、3時間目の実験・実習及び観察中、体を清潔にする方法や健

康によい環境にする方法について理解しているとわかる言動をまとめたものである。

各時間、活動中に、喚声や驚きの表現が多く見られた。また、2時間目においては、正しい方法を知ると、忘れないように手本の真似をしたり、自主的に練習をしたりする姿が見られた。

表3 - 10 体を清潔にする方法、健康によい環境にする方法に関わる言動

時間	場面	児童の行動、つぶやきなど
2時間目	手洗の実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教わった方法通りに丁寧に洗う姿</li> <li>・洗った後、爪の間など細かい部分が本当に洗えているか自主的に確かめている姿</li> </ul>
	歯みがきの実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲストティーチャー（歯科衛生士）の説明で歯ブラシを小刻みに動かしたり、縦方向に動かしたりするなどの正しい方法を確認する姿</li> <li>・学んだ歯みがきの方法を他の活動を選んだ友だちに説明をする姿</li> </ul>
	洗顔の実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学んだ洗い方を自主的に練習する姿</li> <li>・顔の洗い方の順番を忘れないようにメモを取ったり、手で洗う真似をして覚えようとしていたりする姿</li> <li>・他の活動を選んだ友だちに顔の洗い方を説明している姿</li> </ul>
	汗のそめの実験	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喚声や「すごい汚れているよ」といった発言</li> <li>・「くつ下よりも、シャツのほうがすごそう」という発言</li> <li>・他の活動を選んだ友だちに実験の内容とわかったことを説明する姿</li> </ul>
3時間目	教室の換気に関する学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室内のほこりの様子を観察した際の、想像よりも教室にほこりが多くあったことに対する喚声や「結構ある」「すごいある」などの発言</li> <li>・効率のよい換気の仕方を知った時の「ああ」という納得の喚声</li> <li>・「ああ、こっち(扉側)から空気が入って向こう(窓側)に出すんだ」という発言</li> </ul>
	教室の調節に関する学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室を暗くした時の「暗いと目が悪くなる」という発言</li> <li>・カーテンを開けたり照明をつけたりして、教室の明るさをまぶしくした時の「あ、だめだ、目を傷める」「まぶしすぎる」「(明るさの)加減が必要だ」という発言</li> </ul>

「(1)イ 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、体を清潔にする方法、健康によい環境（教室の空気、明るさ）にする方法がわかったか」についての考察

2時間目、3時間目の実験・実習および観察を含めた学習は、振り返りでの○×問題の正答率（表3 - 6、表3 - 7）の高さ、ワークシートや振り返りカードに見られた体の清潔・室内の環境に関する記述（表3 - 8、図3 - 3、図3 - 4）、発見や感動の言動（表3 - 10）が示す通り、学習内容の理解を深めることができたと考える。また、4時間目のまとめミニテスト（表3 - 9）においても、授業の内容をもとにした記述が多く見られ、学習の成果が表れているとして、自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、体を清潔にする方法、健康によい環境（教室の空気、明るさ）にする方法がわかったと考察する。

「(1)生活行動に関する正しい知識をもつことができたか」についてのまとめ

以上、述べてきたように、自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習を行うことによって、次のことが明らかになった。

- 健康によい1日の生活の仕方がわかった
- 体を清潔にする方法、健康によい環境（教室の空気、明るさ）にする方法がわかった

これらのことから、生活行動に関する正しい知識をもつことができたと考えることができる。

(2) 自分の生活を見直すことができたか。

ア 自分の生活を支える身近な人たちのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活行動と自分の生活を比べることができたか。

(ア) 毎時間の発問に対する解答の結果 (ワークシート)

1時間目において、「まあくんが病気になった原因について」のスライドを使用して、自分の生活の仕方から問題点を見つけ出す学習を行った。図3-5はその学習の直後に行った、2時間目の課題別学習(手洗い・洗顔・はみがき・汗のそめ出し)を選択する際の理由をまとめたものである。自分の生活を振り返り、見つけた問題点をもとにして課題を選択しているというように「健康によい生活行動と自分の生活を比べることができた」とわかる児童は80%(28名)であり、そのうち課題を選んだ理由を記述している児童は80%中57.1%(20名)であった。

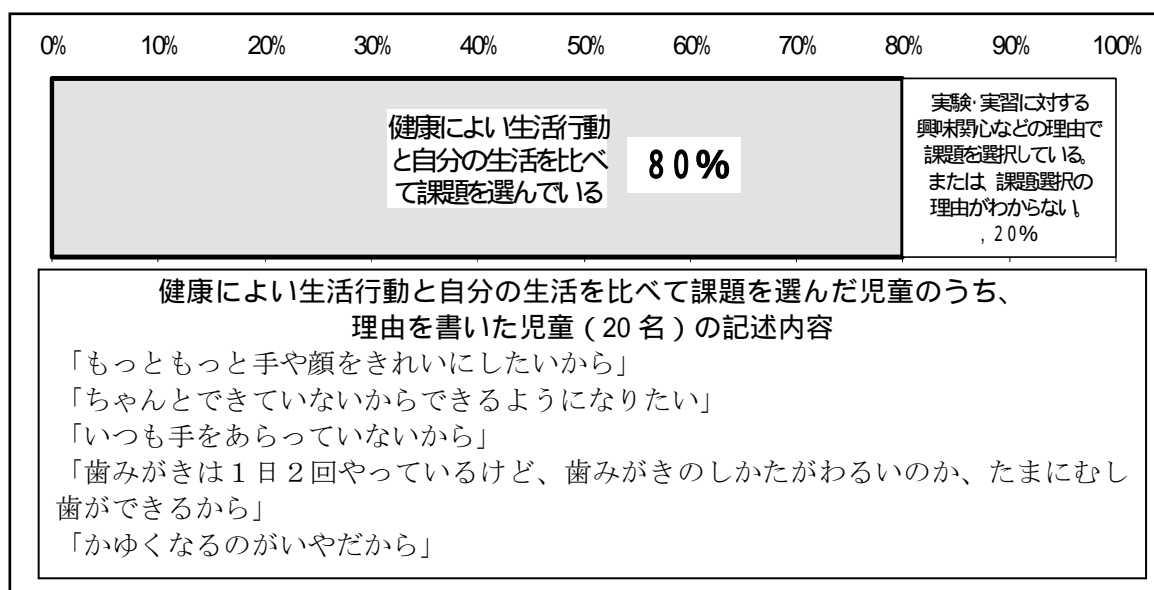


図3-5 1時間目 課題学習の課題の決め方とその理由

図3-6は2時間目のゲストティーチャーによる実験・実習の活動を行った際に、ワークシートに書かれた内容をまとめたものである。「目には見えないあせが見えた」「おうちのあらい方と今日ならったあらい方はぜんぜんちがった。顔がサッパリした」など、習ったことを自分の生活や、今までの生活に関する知識と比べて記述をする児童が大半を占めた。

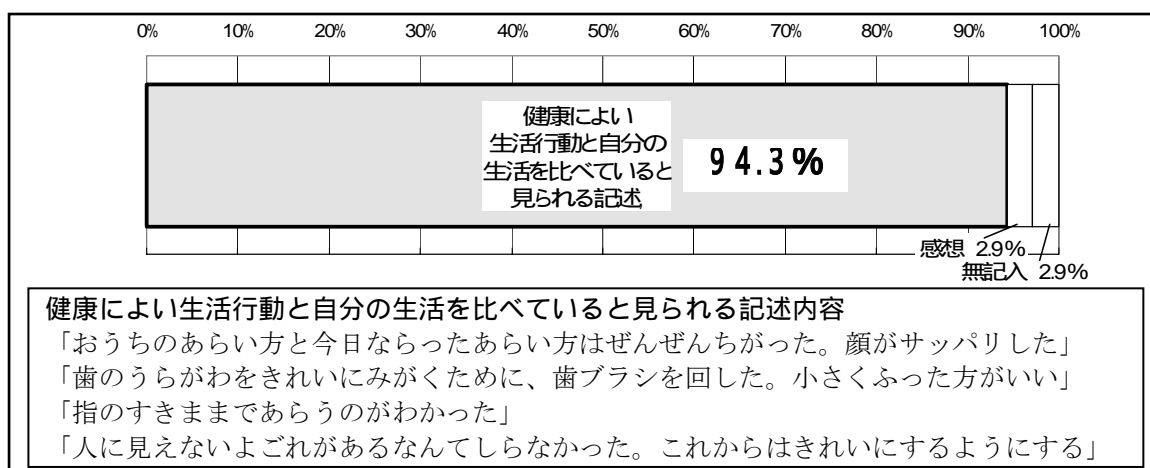


図3-6 2時間目 課題学習の時のワークシートに書かれた記述内容

(イ) 活動中の行動、つぶやきなど (VTR)

表3 - 11 は毎時間において、自分の生活を振り返っていると見られる言動をあげたものである。毎時間、多くの言動が見られ、特に学習によって新しい知識を得たり、新しく発見があったりした後は「だから〇〇なんだ」「今までは〇〇のようにしていたよ」など、自分の生活を振り返り、新しい知識と比べて発言をする様子が見られた。

表3 - 11 自分の生活を振り返っていると見られる言動について

時間	授業の工夫	児童の行動、つぶやきなど
1時間目	スライド紙芝居	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員が自分の生活はかあくん、まあくんのどちらかに似ているかを考え、自分で判断して、挙手によって答えるといった姿</li> <li>・多くの児童が紙芝居の各場面において自分の生活を説明するといった姿</li> <li>・まあくんが病気になった原因に関するスライド紙芝居の時、各場面で自分の生活について説明をしたり、児童同士で話し合ったりする姿</li> <li>・「自分は父親に起こされるが起きる時刻が決まっている」といった発言</li> <li>・「朝ごはんは必ず食べる」といった発言</li> <li>・「夜寝るのは遅いが、遊んでいるのではなく、習い事が終わるのが遅い (21 時)」といった発言</li> </ul>
2時間目	実験・実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の洗い方や洗顔では普段の洗い方の仕草をして毎日の生活での洗い方が正しいのか確認をする姿</li> <li>・汗の染め出し実験では「マラソン選手の服は汗をいっぱいかいているのだろう」「今日の昼休みは汗かいた」「下着が汗でぬれた」といった発言</li> <li>・運動会の時を思い出して、「運動会の時は (汗の汚れが) すごかったらうね」という会話</li> </ul>
	ゲストティーチャーとのかわり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲストティーチャーとの会話の中での「歯みがきでは奥歯がみがきにくい」「自分は1回にみがく時間が長い」「糸ようじを使うことがある」など、自分の歯のみがき方を振り返った発言</li> <li>・普段の顔の洗い方をゲストティーチャーと一緒に確認する姿</li> </ul>
3時間目	観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室に多くのほこりがあることがわかった時の「だから教室でバタバタしなければいいの」「俺の体にいっぱいほこりがついているよ」といったつぶやき</li> <li>・「教室の中で日光の反射などによって、ほこりが見えることがある」という発言</li> <li>・照明の前を歩いてほこりが舞い上がる様子を見た際の「だから教室で暴れたりしない」「給食の時間は動かない」などの発言</li> <li>・クラスの係について、「だから窓係があるのか」というつぶやき</li> <li>・教室の明るさについての「加減が必要だ」というつぶやき</li> </ul>
4時間目	まとめミニテスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめミニテストの「(8) 寝るまでの過ごし方」のスライドをみて、「自分から布団にはいったよ」という友だちに「だからって11時に寝ているのはよくないよ」と答えるといった児童同士のやり取り</li> <li>・「これからの生活では (授業の事を) 思い出して繰り返していく」といった、今後の生活の仕方を意識しているような発言</li> </ul>





「(2)ア 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活行動と自分の生活を比べることができたか」についての考察

1時間目の自分の生活の中から課題を見つける学習では、全員がスライド紙芝居のまあくんの生活と自分の生活を比べていることがわかった。その結果、80%もの児童が自分の生活の仕方を振り返って課題選択している(図3-5)。また、2時間目の実験・実習の際に使用したワークシートの記述(図3-6)、各時間の児童の言動の様子(表3-10)から学習した内容と自分の生活の仕方を比較している場面が多く見られたと同時に、これからの生活の仕方について考える児童も多くいることがわかった。これは、健康によい生活の仕方と今までの生活の仕方を比較した結果をこれからの生活に活かそうという様子の表れであると考え、自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活行動と自分の生活を比べることができたと考察する。

イ 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた活動によって、健康によい生活の仕方が考えることができたか

(ア) 単元の振り返りに行う問題に対する解答(まとめミニテスト)

まとめミニテストで登場人物(みっちゃん)の生活の仕方を場面ごとに、みっちゃんが正しい生活の仕方をしているかを考えさせた。図3-7はその際に、児童が行った3段階評価(◎・○・△)を場面ごとにまとめたものである。

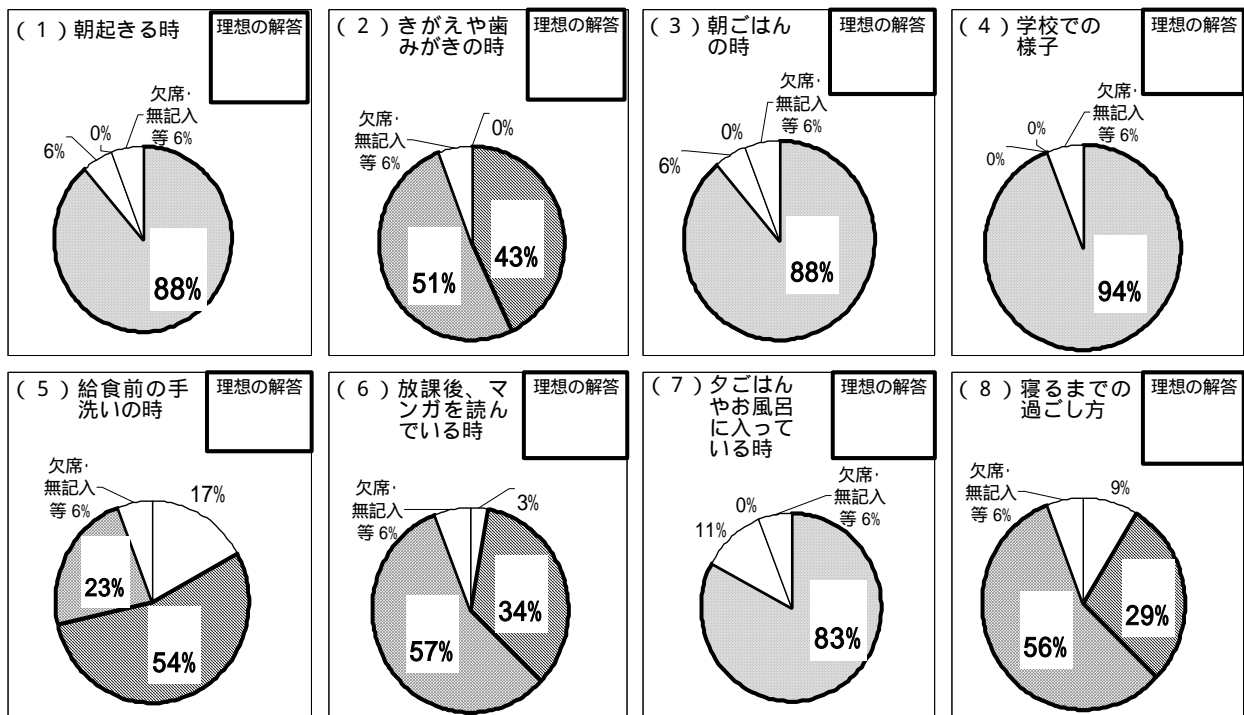


図3-7 まとめミニテストにおいて児童が行ったみっちゃんへの評価

(1)(3)(4)(7)の項目に関しては、児童の解答は◎が80%を占めており、理想の解答をしている。(2)(5)(6)(8)の項目に関しては、いずれの項目も○、△の解答が多くなっている。これは、児童がみっちゃんの生活の仕方がよくないと考えた時、「できていない部分がある(○)」と考えたか、「できていない(△)」と考えたかによって評価の仕方が分かれたものと思われる。

(イ) 事前・事後アンケートの「自分の生活の仕方」に関する項目

事前・事後アンケートにおいて、児童の生活行動を11項目挙げ、「健康であるために必要だと思うものを○で囲む」という問題を設定した。

図3 - 8は各項目において正答した人数を事前、事後ごとに集計した結果である。

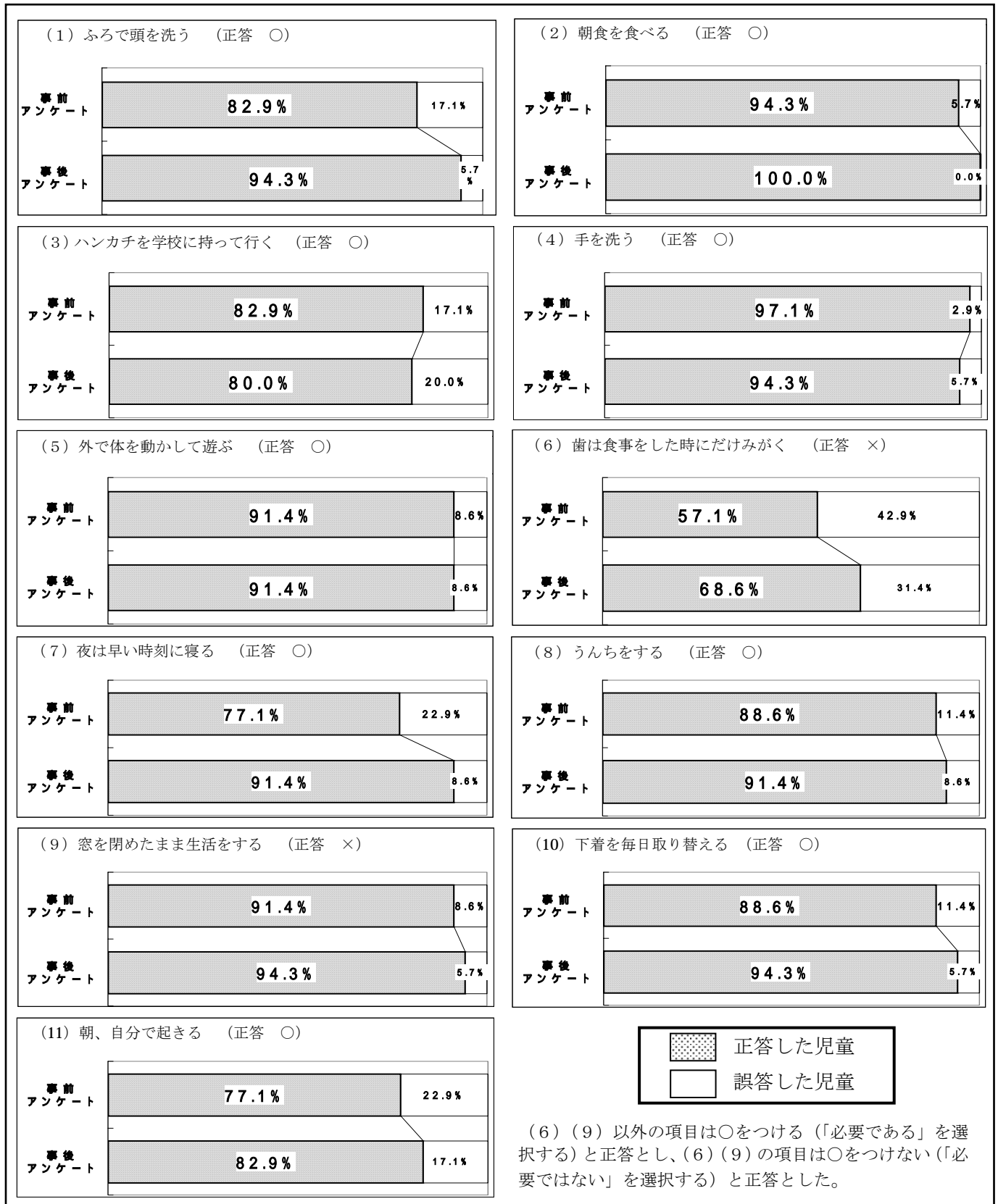


図3 - 8 事前事後の「健康であるために必要な生活行動」に関する調査の結果（項目ごとの比較）

(3)(4)(5)の項目以外は事前に比べて事後の方が正答した人数が増えている。(3)の項目で正答率が減少したのは、学習内容になかったため、(4)の項目に関しては設問に石けんの使用に関する記述をしていなかったためではないかと思われるが、両者とも1人の減少に止まっている。(5)の項目では数値の変化は見られなかった。

また、図3-9は、図3-8の結果を2時間目の児童の選んだ課題学習ごとに集計し、各課題に関する項目についてまとめたものである。手洗い実習に関する課題の正答率に変化は見られなかったが、手洗い実習以外の各課題で関係する項目の正答率が上昇している。特に、洗顔実習と汗の染め出し実験の各児童は、それぞれに關係する項目について全員が正答している。

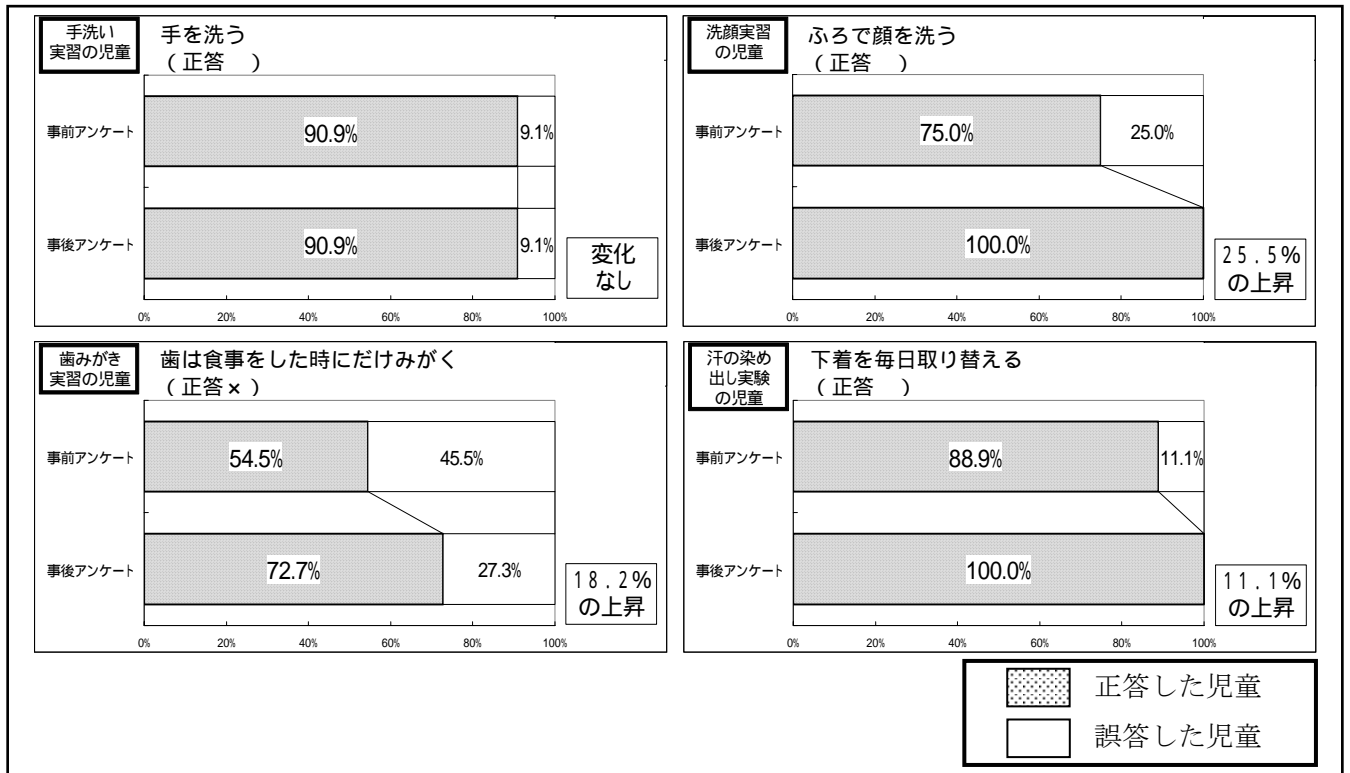


図3-9 2時間目の課題選択別に集計した事前・事後アンケートの結果

「(2)イ 自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活の仕方か考えることができたか」についての考察

まとめミニテストの解答の結果(図3-7)から、児童は今までの学習をもとにして、みっちゃんの生活の仕方が健康によい生活の仕方か考えながら解答していたと考えられる。また、学習前後のアンケート結果(図3-8)から全体的に見て、保健学習によって得られた健康によい生活の仕方に関する知識により、健康に必要な生活行動についての考え方に変化が見られたと思われる。特に、図3-9の結果から、2時間目の学習によって健康によい生活の仕方か考えることができるようになったと考え、自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活の仕方か考えることができたと考察する。

### 「(2) 自分の生活を見直すことができたか」についてのまとめ

以上、述べてきたように、自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、次のことが明らかになった。

- 健康によい生活行動と自分の生活を比べることができた
- 健康によい生活の仕方が考えることができた

これらのことから、自分の生活を見直すことができたと考えることができる。

### (3) 仮説の有効性について

これまで述べてきたように、次のことが明らかになった。

- (1) 1日の生活の仕方、からだの清潔、環境についての健康によい生活の仕方を知ることができた。
- (2) 自分の生活を見直すことができた。

すなわち、自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりや実験・実習などを取り入れた学習によって、健康によい生活の仕方を選択するために必要な知識が得られ、自分の生活を健康によい生活の仕方と比べ、見直すことができるようになったことが明らかになった。

以上のことから、仮説「保健学習において、自分の生活に興味関心をもつことができるような、実験・実習などの体験的活動や自分の生活を支える身近な人たちとのかかわりのある活動を取り入れることによって、自分にとって健康によい生活の仕方を選択する力が身に付く」の有効性が明らかになったと考える。

## 6 検証授業を振り返って

これまでは、検証の視点に沿って分析・考察を行い、仮説の有効性を明らかにしてきた。ここでは検証授業を振り返り、保健学習を進めるにあたって、実験・実習などの体験的活動や身近な人々とのかかわりのある活動は、児童にとって興味関心をもたせるための指導の工夫として有効であったかについて、分析・考察を進めたい。

### (1) 児童の学習に対する興味関心に関する記述(ワークシート、振り返りカード)

表3-12は毎時間に使用したワークシートに書かれた内容のうち、興味関心をもって学習に臨んでいるということがわかる記述を挙げたものである。

表3-12 興味関心をもって学習に臨んでいるということがわかる記述

1時間目 課題を選んだ理由についての記述	2時間目 わかったこと、感じたことの記入欄に書かれた内容
「実けんがしてみたい」 「あせのことをじっけんでわかりたい」 「お母さんがゲストティーチャーとして来るから」 「実けんがなんだかおもしろそう」	「きれいに歯をみがく方法をいっぱい教えてくれた」 「今日の実けんであまり洗わないと手のよごれが取れないということ」 「みんないろいろな歯のみがき方だった」

1 時間目に書かれた内容は 2 時間目の課題別学習に対する選択の理由についての内容である。2 時間目は実際にゲストティーチャーを招いて実験・実習を行った時の記述である。1・2 時間目とも興味関心に関する記述をしていた。また、3・4 時間目のワークシートからは興味関心に関する具体的な記述は得られなかった。

また、図 3 - 10 は毎時間の振り返りで、その時間でわかったことや感想に関する記述の割合を示したものである。授業の最中に気付いたり、「そうか」と感じたりするなど印象に残ったことを具体的に書き出している児童が多くいた。また、感想となる内容は記述をした児童の 25% であり、「楽しかった」「面白かった」「勉強になった」という記述が多く見られた。

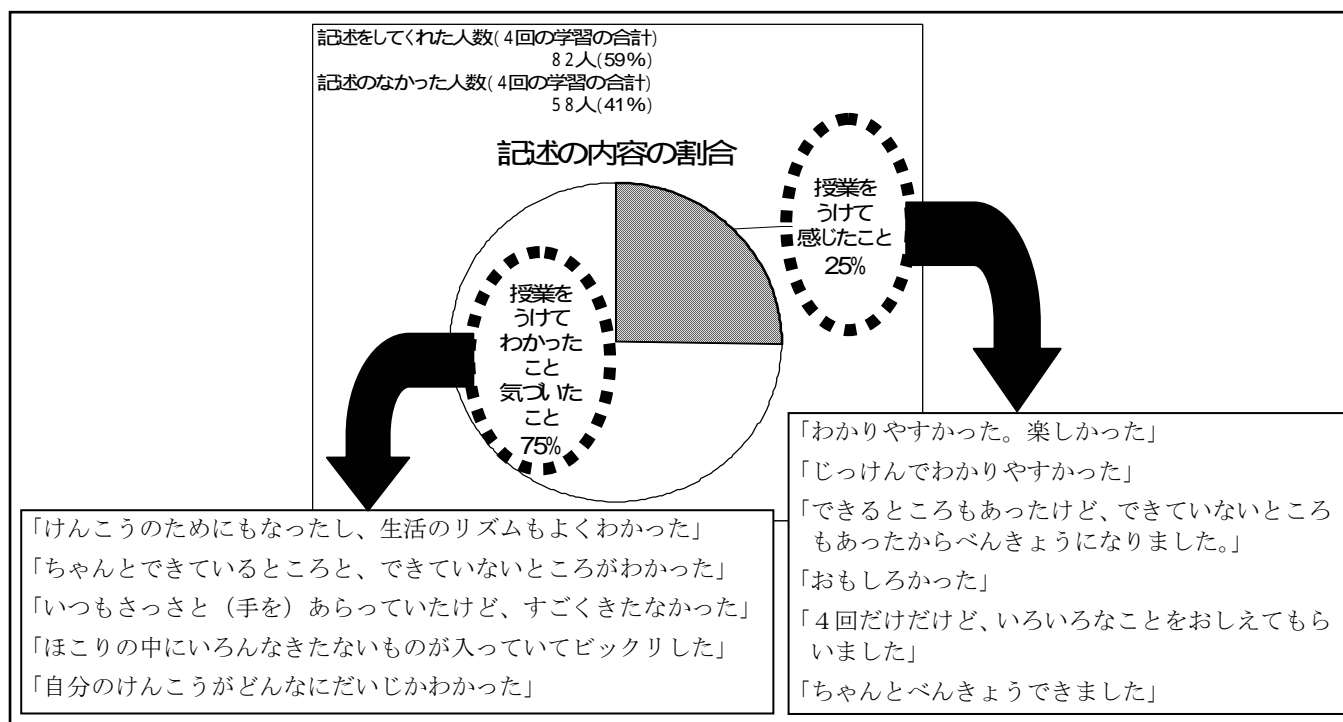


図 3 - 10 わかったことを書く欄に記述された内容



## (2) 授業中の様子

表 3 - 13 は授業中の様子に関して興味関心をもって学習に取り組んでいると見られる言動についてまとめものである。「紙芝居の各場面において自分の生活を説明する児童が多くいた」「手で顔を洗う真似をして覚えようとする姿」「想像よりも教室にほこりが多くあったことに対する喚声」など、興味関心をもって学習に取り組んでいると見られる言動が多くあった。

表3 - 13 興味関心をもって学習に取り組んでいると見られる言動

時間	授業の工夫	児童の行動、つぶやきなど
1時間目	紙芝居 スライド	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分はまあくん、かあくんのどちらに似ているかについて、発言や挙手により意思表示をするといった姿</li> <li>・自分の生活について説明をしたり、児童同士で生活の仕方を話し合ったりする姿</li> </ul>
2時間目	実験・実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い実習で、手を洗った後、爪の間など細かい部分が本当に洗えているか自主的に確かめている姿</li> <li>・洗顔実習で、学んだ洗い方を自主的に練習する姿や、顔の洗い方の順番を忘れないようにメモを取ったり、手で洗う真似をして覚えようとしたりする姿</li> <li>・汗のそめ出し実験で喚声や「すごい汚れているよ」「くつ下よりも、シャツのほうがすごそう」といった発言</li> </ul>
	ゲストティーチャーのかかわり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「先生は子どもの頃、自分がこんなに汗をかいていると思ったの」といったゲストティーチャーに対する質問</li> <li>・歯みがき実習で、習った磨き方が正しいか確認する姿や普段の生活の様子を話して、ゲストティーチャーに意見を求める姿</li> </ul>
3時間目	観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室内のほこりの様子を観察した際の、想像よりも教室にほこりが多くあったことに対する喚声</li> </ul>
	ティーム・チャレンジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほこりの拡大写真を見たときの喚声と、その後の養護教諭からの発問において、ほこりに含まれているものは何かを考え、発言をする様子</li> </ul>
4時間目	まとめ テスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの生活は1日だけではないという説明をきいて頷いたり、「うん」と声を出して納得をしたりする姿</li> </ul>

(3) 検証授業後の保健学習に関する家庭での会話

図3 - 11 は4回の検証授業後に行った保護者アンケートにおいて、児童が家庭で保健学習の話をしたかについて、調べた結果をまとめたものである。70%以上の児童が家族にどんな学習をしたのか話していることがわかった。「得意そうに話してくれた」「誇らしげに受講証を見せてくれた」など、児童が興味関心をもって学習に取り組むことができたと思われる記述もあった。

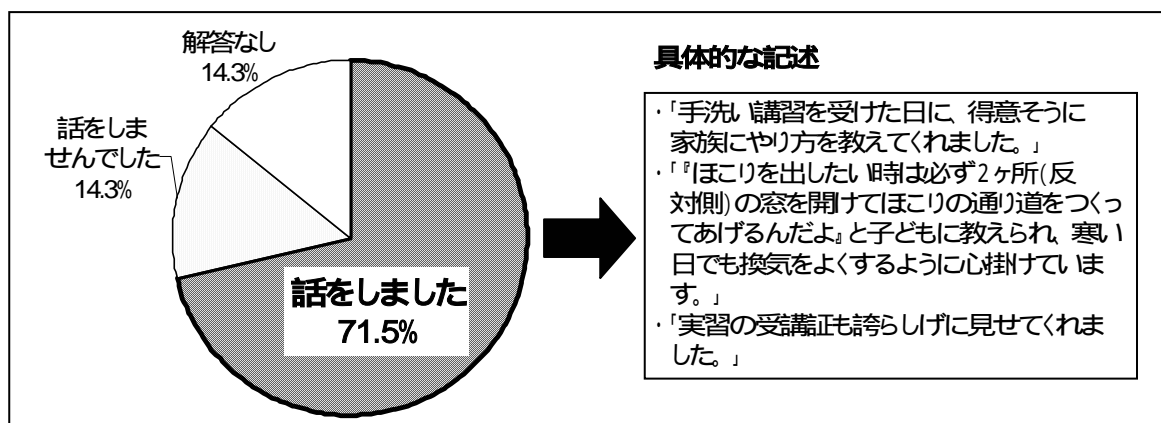
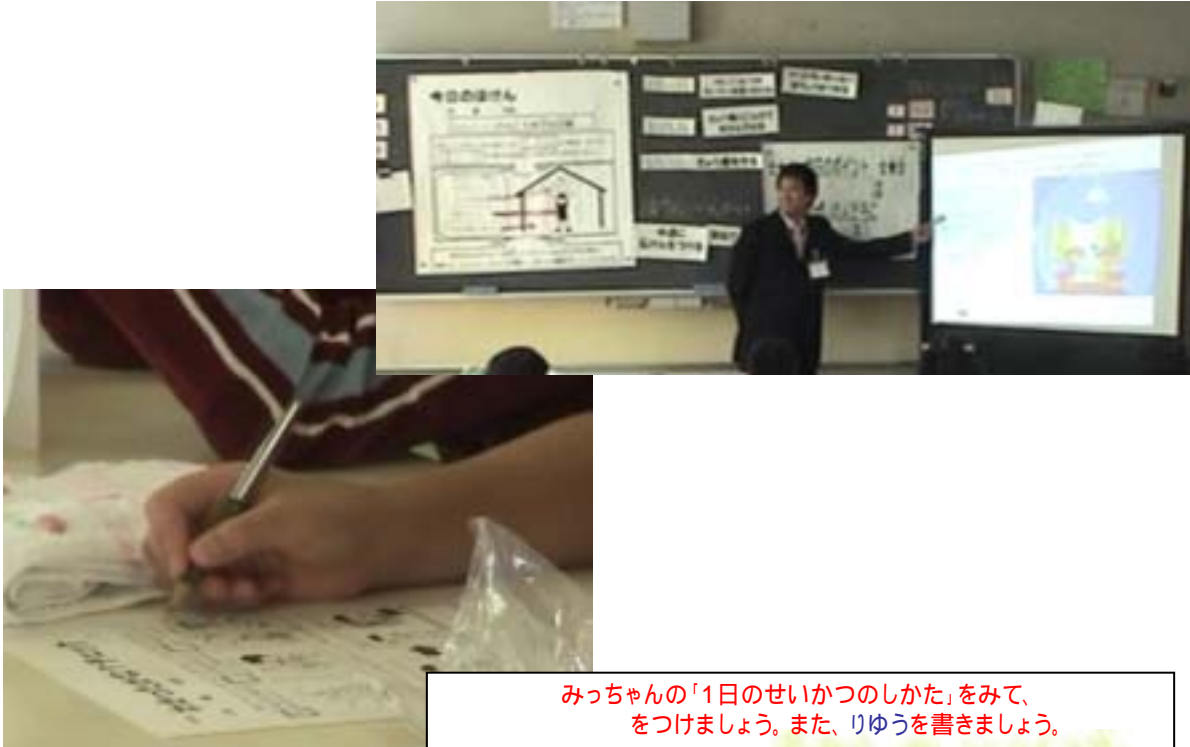


図3 - 11 授業後、家庭での会話に関するアンケートに対する回答

以上のことから、児童が興味関心をもって学習するための指導の工夫として、実験・実習などの体験的活動や身近な人たちとのかかわりのある活動を取り入れることは、効果的であったと考える。



みっちゃんの「1日のせいかつのしかた」をみて、  
をつけましょう。また、りゆうを書きましょう。

(1) 朝おきる時

みっちゃんは朝、  
6時30分に  
自分で  
めざまし時計を  
止めておきました。

An illustration of a child with black hair, wearing a pink long-sleeved shirt, sitting up in bed. The child is looking towards a digital alarm clock on a bedside table that displays '6:30'. The child's arms are raised in a waking-up gesture. The bed has a yellow blanket and a blue pillow. The background is a light green and yellow wash, suggesting morning light.

# 研究のまとめ

## 1 研究の成果

### (1) 学習の工夫と効果

本研究では、実験・実習などの体験的活動や自分の生活を支える身近な人たちとのかかわり合いといった、自分の生活に興味関心がもてるような活動を取り入れた保健学習を構築することによって、児童が健康によい生活の仕方を選択する力を身に付けることを目的とした。その結果、「生活行動に関する正しい知識をもつ」「自分の生活を見直す」という視点から、実験・実習などの体験的活動や身近な人たちとのかかわりのある活動を保健学習に取り入れることで、健康によい生活の仕方を選択する力を身に付けることができるとわかった。

図4 - 1は学習計画を進める中で工夫した内容とその効果についてまとめたものである。

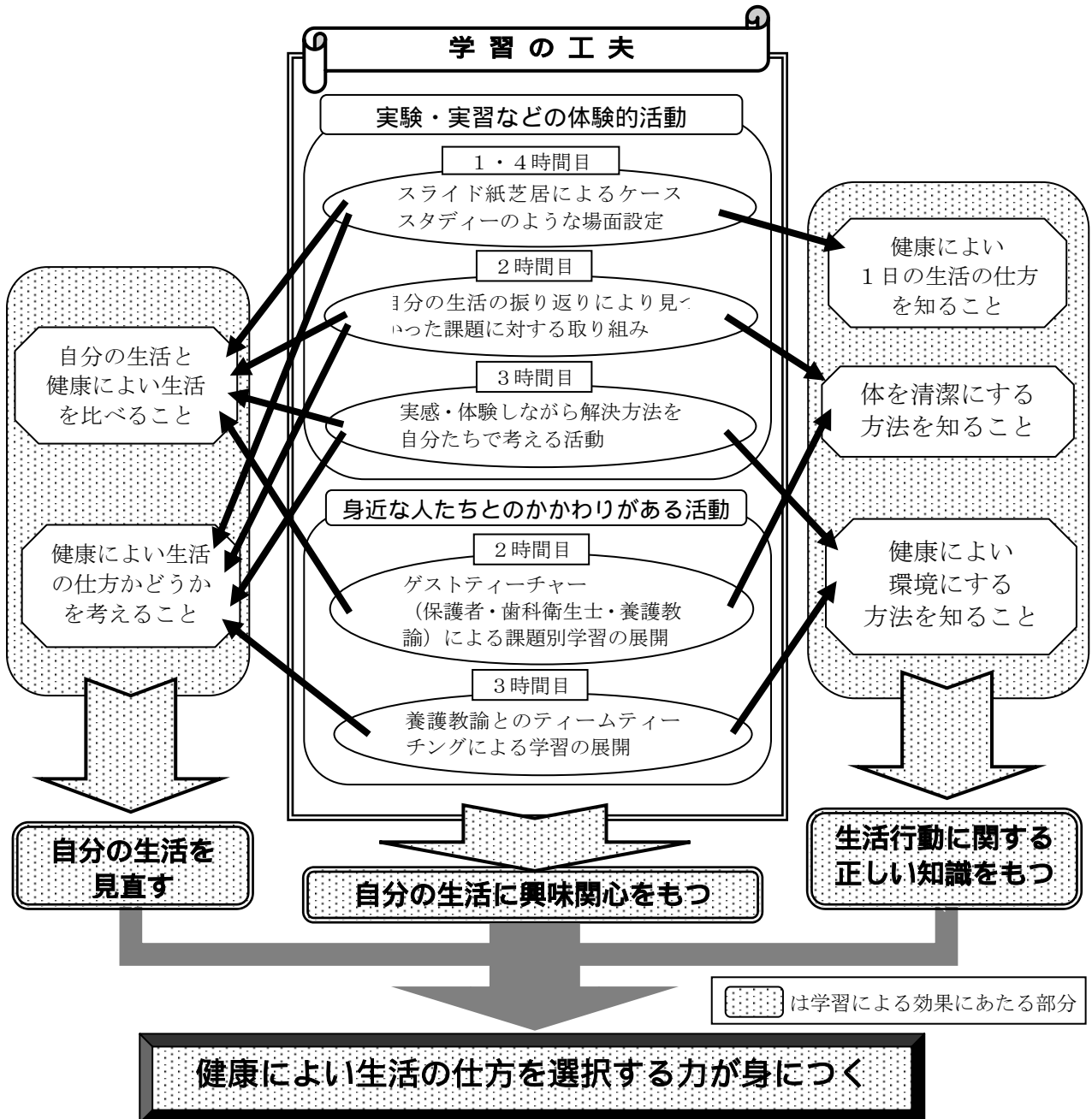


図4 - 1 学習計画を進める中で工夫した内容とその効果



(2) 学習後の児童の変化

図4-2は単元の最後に今後の生活について気を付けようと思ったことについて、図4-3は保健学習後の生活の仕方に関する質問について、回答をまとめたものである。

90%近い児童が学習した内容をもとにして、健康によい生活の仕方にするためのめあてをもつことができたと考えられる。また、80%近い児童が実際に生活の仕方が変わったと記述していることがわかった。

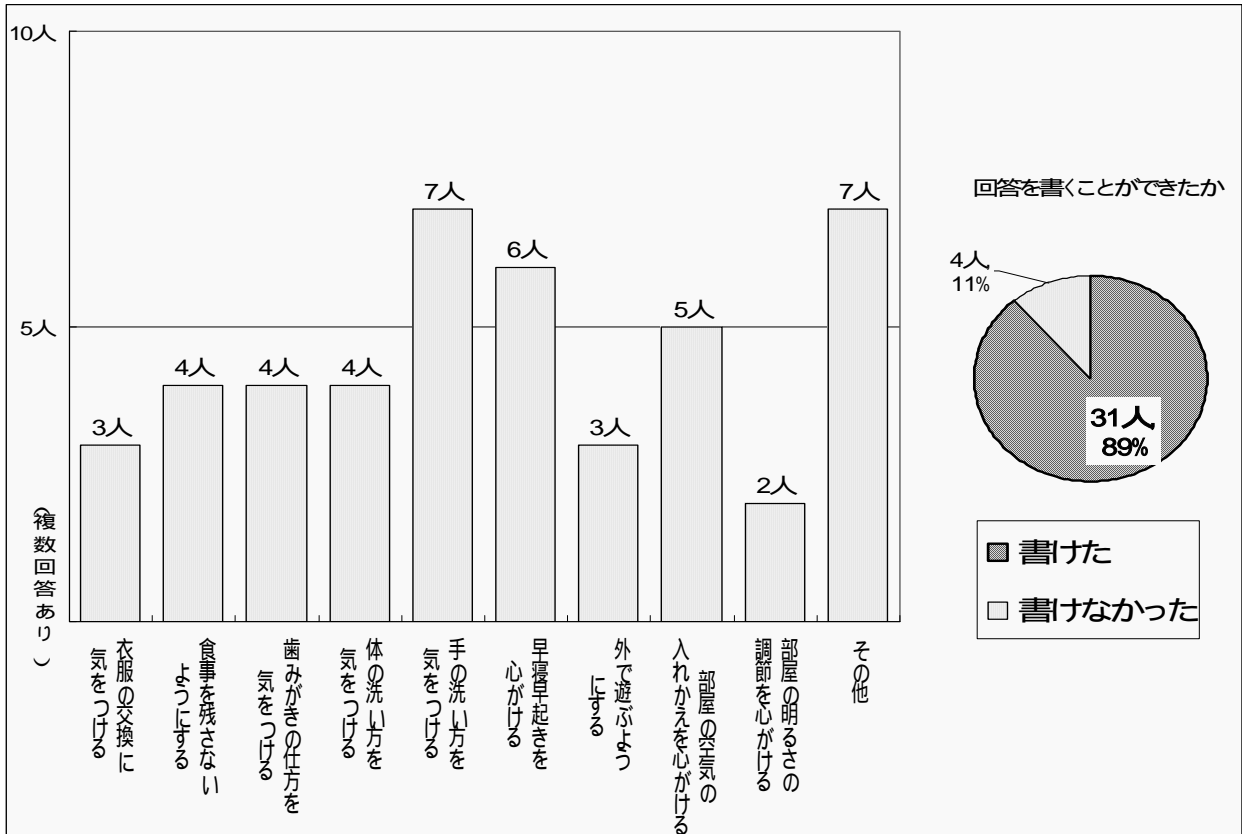


図4-2 「毎日を健康に過ごすために気をつけようと思ったこと」という質問に関する回答

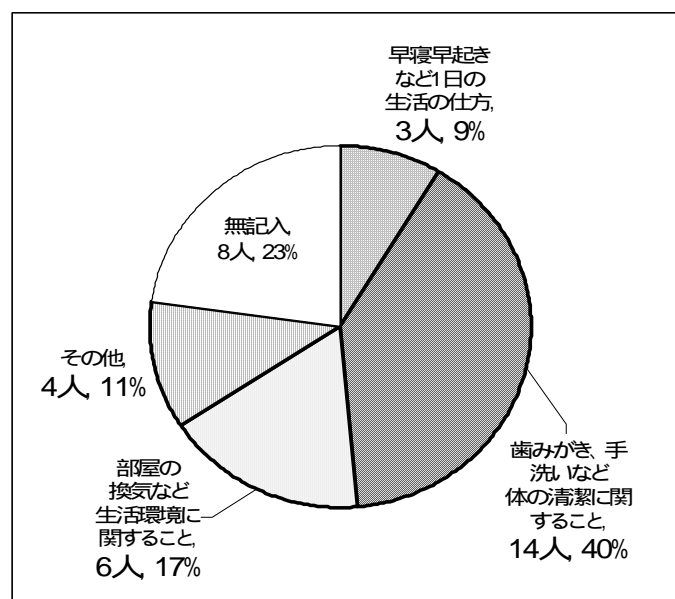


図4-3 「自分の生活の仕方で変わったところはどこか」という質問に関する回答

また、図4-4は保護者アンケートにおいて、授業後の生活の変化について質問した結果をまとめたものである。学習後、児童の生活の仕方に変化があったと感じている保護者の割合は55%であることがわかった。

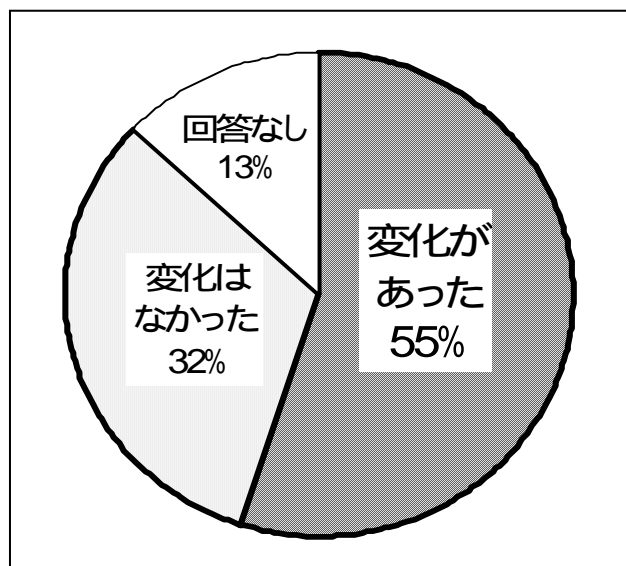


図4-4 授業後の家庭生活の変化

学校での生活においても、3年生の担任に行ったアンケート結果によると、学校での生活の仕方に関する話し合いをする機会が増えたなど、生活の様子に変化があったことがわかった。特に、窓やカーテンの開閉と手洗いなどの関心が高まっている様子で、「3年生の教室前の水道に設置してある石けんの減りが早くなった」という記述があった。

これらのことから、今回の保健学習により、自分の生活に興味関心をもち、自分の生活を改善しようとする意欲をもつ児童が増えたことがわかった。

### (3) 保健学習における養護教諭との共通理解の必要性・重要性

円滑に検証授業を行うことができ、本研究を進めることができたのは、本校の養護教諭の協力があったからである。その背景には十分な打ち合わせがあり、養護教諭からの学習計画作成に対する助言、提案などもあった。ゲストティーチャーとして協力を依頼した歯科衛生士に関しても同様である。

今回の研究を通して、効果的な保健学習を行うためには、養護教諭との連携は必要不可欠であることが再認識できた。養護教諭の存在は、児童にとってはもちろんのこと、学習を計画する教師にとっても、よきアドバイザーであることを忘れてはならないと感じた。ゲストティーチャーを起用する際にも養護教諭との連携を前提に検討するべきであろうと考える。

### (4) 保護者・家庭における保健学習の効果について

保護者に保健学習の趣旨を理解してもらうために①保健通信の発行 ②アンケートの依頼 ③自由な授業の参観 といった方法をとった。そのことにより家庭において、保健学習に関する会話があった。そして、ゲストティーチャーとして参加してもらうことで、家庭での健康によい生活行動の意識の向上と実践化といった学習の効果も期待した。授業後、ゲストティーチャーに行ったアンケートには「とても楽しい経験をさせてもらった」「このような機会があったら、また参加したい」「家庭で授業の話ができてよかった」といった感想が多くあり、生活の仕方を見直すよい機会であることがわかった。

## 2 課題と今後の展望

### (1) 評価規準の「思考・判断」の見取り方について

今回の授業で学習評価を実践したが、「思考・判断」と「知識・理解」の区分けが難しかった。本研究では、小学校3年生の発達段階や湘南台小学校の3年生の現状を考慮して、「思考・判断」の評価規準は「自分の生活の仕方について、課題や健康によい生活行動を提示した中から選択すること」を取り上げた。その際、「思考・判断」を見取るために次のような問題を作成した。

ア 石けんで手を洗っている絵や部屋の明かりをつけて本を読んでいる絵など、健康によい生活行動を行っている絵を見て、なぜそのようにしたのかを簡単な文章で解答する問題

イ まとめミニテスト「みっちゃんの1日の生活」について、みっちゃんの生活の仕方を生活場面ごとに3段階で評価を行う問題

しかし、アの記述問題では、教師が説明した言葉をそのまま記述したり、イの3段階評価を行う問題では、学習したことを憶えたまま解答したりするなど、ア、イともに「知識・理解」の観点として見取ることができる解答をする児童が多く見られた。

「思考・判断」を見取るためには、児童がなぜそのような考えに至ったのか、学習前と比べて、考えにどのような変化があったか、といった児童の考え方が、解答に反映されるような設問にする必要があり、授業で扱った内容をそのまま使用せず、問題にする生活場面に工夫を加えるなど、問題の設定の仕方や発問の内容について検討する必要性を感じた。

### (2) 第3学年の保健学習について

ア 保健学習と保健指導（他教科、他領域、特別活動等）のかかわり

学習指導要領第1章総則第1の3においても保健指導の重要性、必要性について挙げられているように、保健学習の生活習慣に関する内容は教科を越えて行われなければならない。そのため、保健学習と保健指導との効果的なかかわり方について考える必要がある。

イ 年間指導計画の工夫

小学校学習指導要領には、「効果的な学習が行われるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当すること」とある。このことについて、同解説体育編では「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、学習時間を継続的又は集中的に設定することが望ましいが、課題を解決していくような学習においては、課題追求あるいは調べる活動の時間を十分確保するために、次の保健の学習時間との間にゆとりをもたせるなどの工夫をすることも考えられる。」と説明している。3年生の単元内容は生活習慣についてであるため、年度のはじめに学習することが適切であるという考え方や、児童の生活への意識を継続させるために、春季・秋季の2回に分けて学習を行うという考え方があり、学校の指導方針などによって時間の配当時期や一度にまとめて行う単位時間数などが大きく変わってくるようである。

また、本研究では、「体の清潔」の学習は4つの実験・実習から1つを選び学習を進めたが、児童の中には選んだ課題以外の学習も行いたいという意見が聞かれた。養護教諭・保護者からは4課題の学習内容を共有させる時間を充実させた方がよいという意見や、1つの課題を全員で学習してもよいのではないかという意見も聞かれた。今回の学習は自分の生活を振り返り、課題を見つけて健康によい生活を選んで自分の生活に活かすことをねらいとしたため、各課題同士の共有に関しては十分な時間確保を行わなかった。

現行の学習指導要領では中学年の保健学習は8単位時間程度としているため、3年生の

保健学習は4単位時間程度となる。そのため、指導計画を立案する際に児童の健康状態、能力・適性や興味関心などに十分留意するとともに、4単位時間という限られた時間の中で何を学ばせたいのか、学習内容を精選して指導計画を立てる必要がある。

ウ 授業の展開の仕方

2時間目の課題別学習がグループ学習であり、児童間の意見交換や情報交換が行われていたことを除くと、他の時間では「児童対教師」といった授業展開に終始してしまい、児童同士による話し合いや意見交換ができる時間が極端に少なくなってしまった。この反省から、児童間で学習を深めることができるような活動が取り入れられると、児童の学習効果は一層高まるのではないだろうかと考えた。

これらの課題について、今回の検証授業の場合で考えると、図4-5、図4-6のような保健学習と保健指導のかかわり方、年間指導計画の工夫が考えられる。

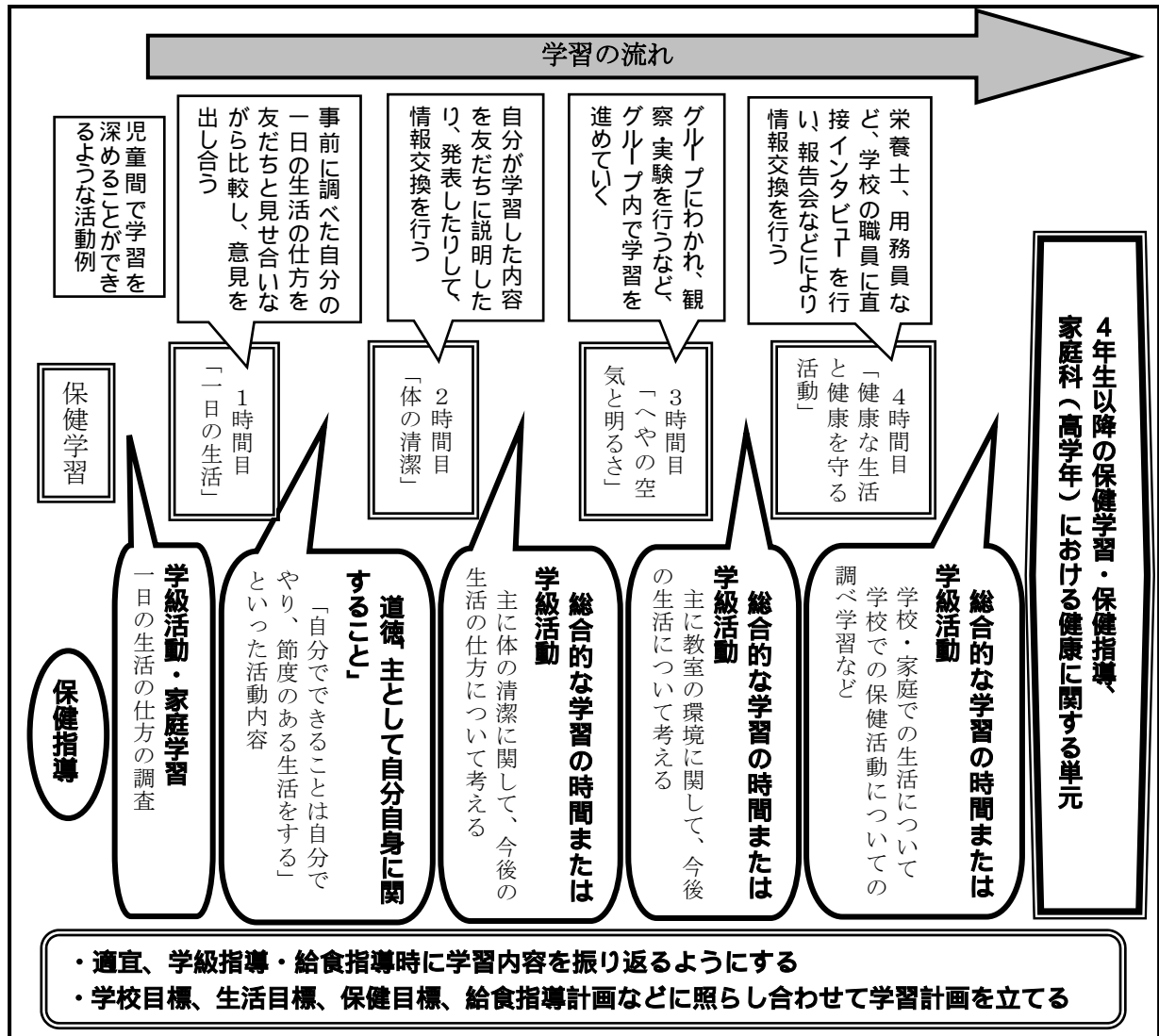


図4-5 保健学習と保健指導のかかわり(私案)

## 次年度(平成18年度)の見通し

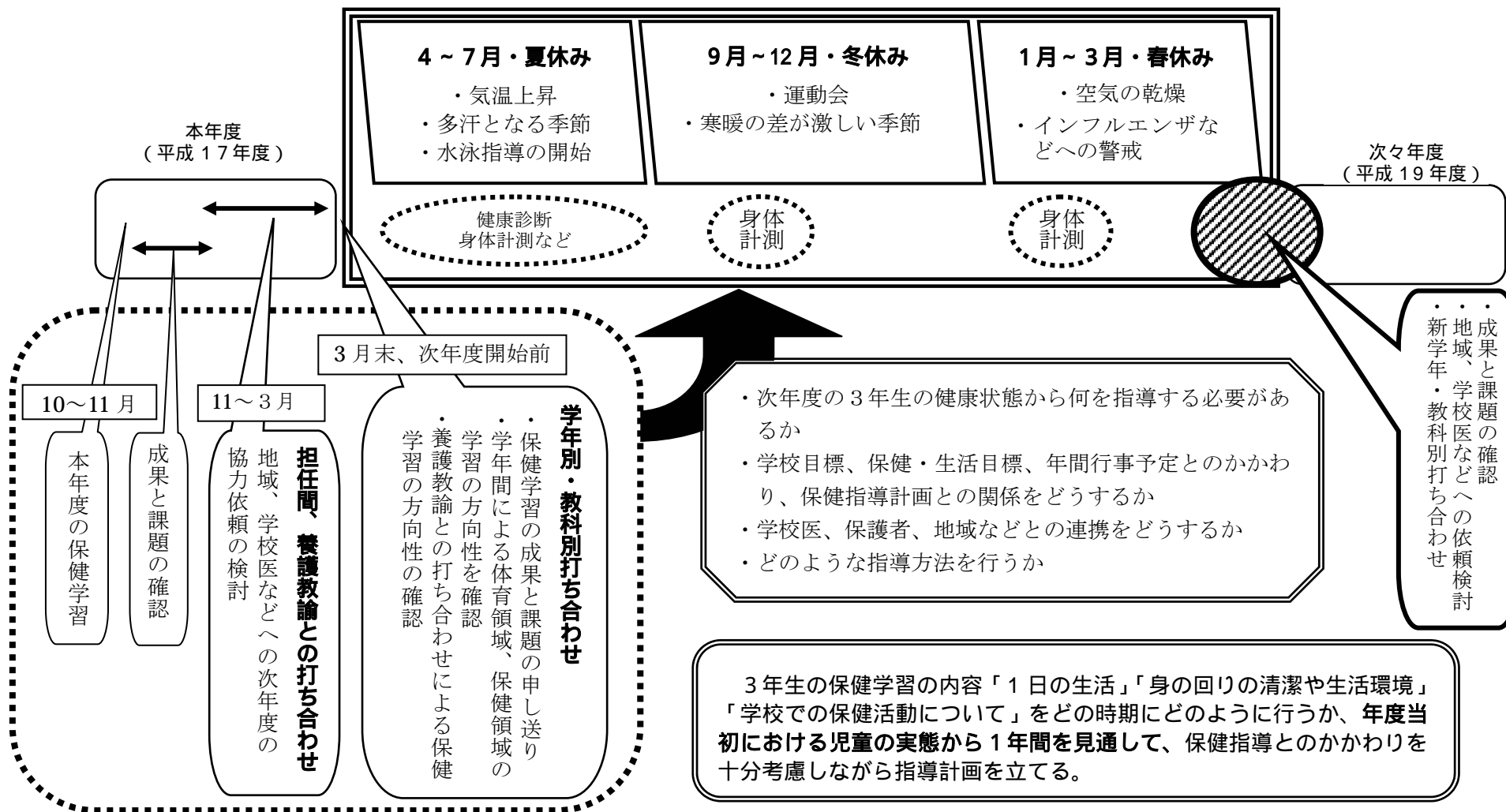


図4-6 年間指導計画の立案(私案)

### (3) 家庭での実践化・習慣化に向けて

図4-7は保健学習を行ってから1ヶ月経って、家庭生活にどんな変化が見られたかについて、保護者アンケートで質問した結果をまとめたものである。

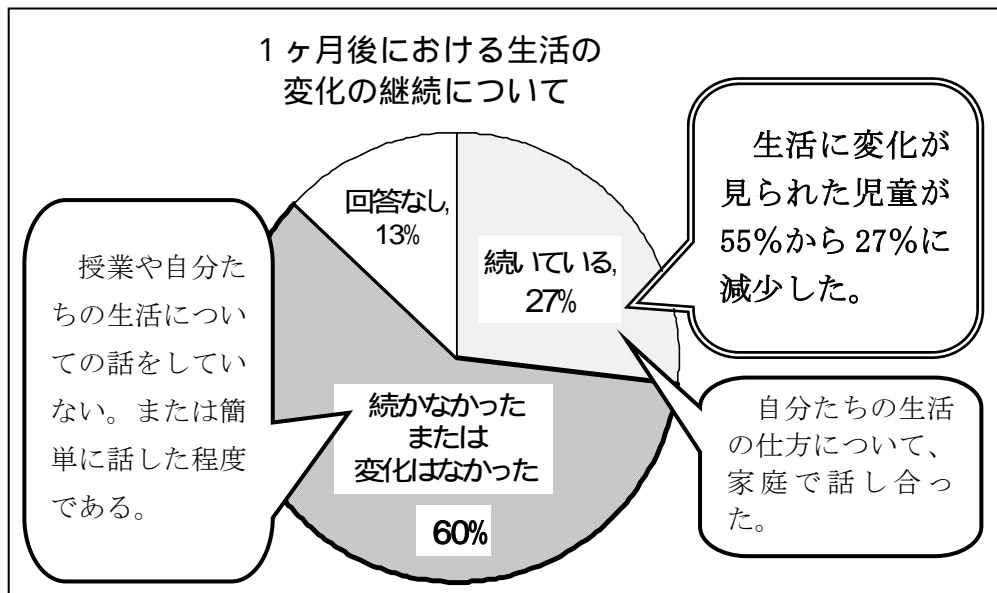


図4-7 授業後の家庭生活の変化

学習の成果で述べた通り、保健学習後、生活に変化があったという回答は55%であったが、1ヶ月間生活の変化を継続した児童は全体の30%に届かず、「授業後、生活に変化はあったが継続しなかった」「あまり変化が見られなかった」という家庭は60%となった。そのほとんどの家庭において、授業や生活についての話をしていないか、簡単に話した程度であることがわかった。

このことは、生活に関する興味関心が薄れたこと、学校や家庭において、継続的に生活の仕方を振り返る機会が少なくなったことが要因となり、学習効果が低下してしまったからではないかと考える。

指導計画を立てる際に、家庭における児童の生活改善に関しては家族の会話が重要な役割を占めていることを重視し、家庭での生活改善につながる学校と家庭の効果的な連携とはどのようなものか考慮する必要がある。今回は「保健通信」「授業参観の自由」「保護者への授業の参加・協力依頼」といった方法により指導方針を明確に示し、家族の生活に対する意識の向上につなげようとしたが、それでは不十分であったと思われる。

この反省から、保護者や家族の生活の仕方への意識を一層高めることができるようにするためには、家庭から学校にフィードバックされるような手立てを加える必要があると考えた。さらに、家庭からのフィードバックを受けて、学校側から再度、家庭に投げかけるといった、学校、家庭間における保健学習に関する協同・連携の構図が必要であると考えた。

図4-8は本研究の場合で考えた、学校、家庭間における保健学習へのかかわり方を示したものである。さらに、保健指導を充実させることで、学校生活のみならず、家庭生活でも、児童の健康的な生活習慣の向上・定着をより確かなものにすることができると考える。

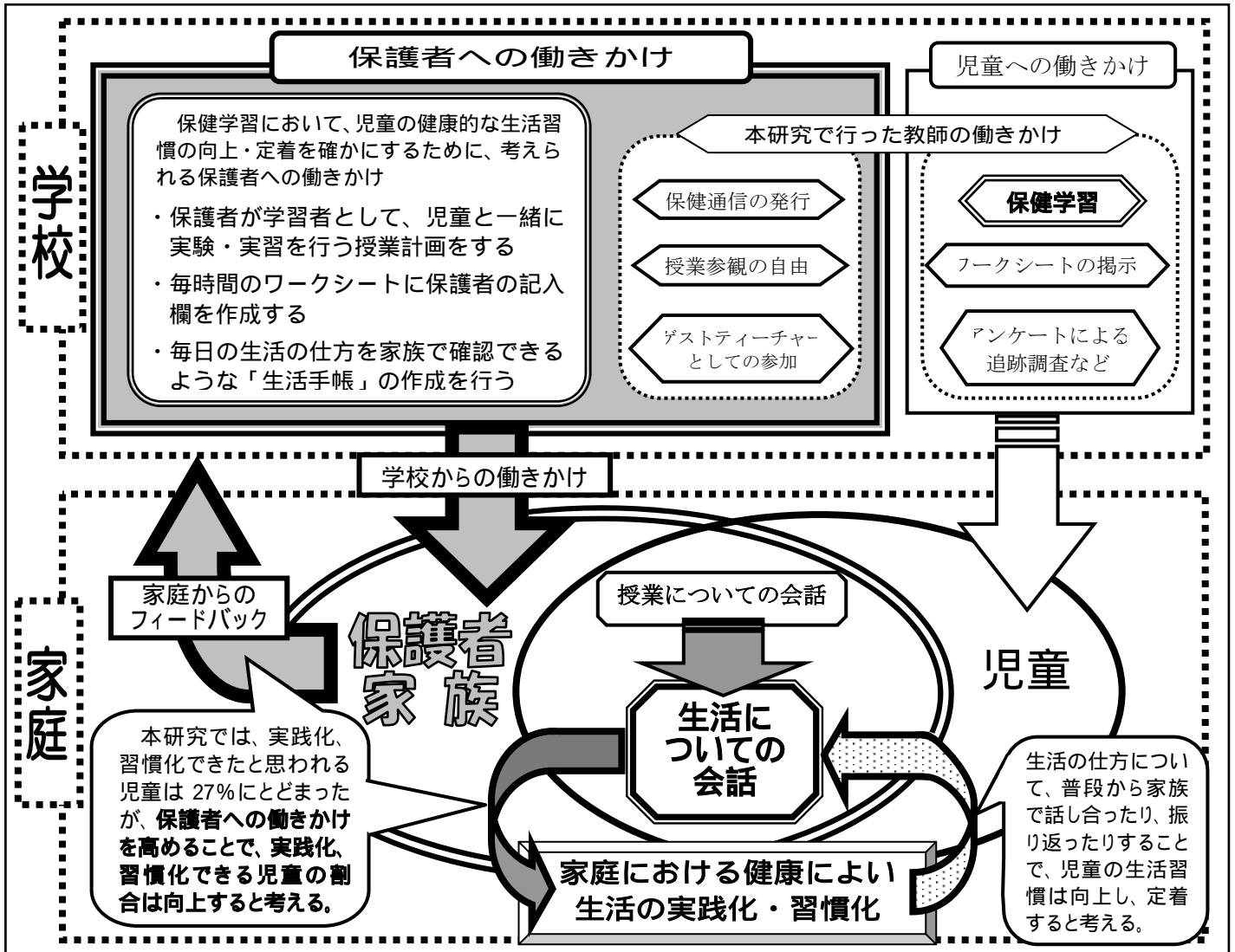


図4 - 8 保健学習における学校と家庭のかかわり方

以上のような課題解決に対する取り組みを行っていく中で、児童が自分の生活に関心をもって学習に臨み、学んだことを実践化に結びつけるきっかけとなる保健学習を心がけていきたい。

また、保健指導を充実させること、家庭との連携を強化することを通して、児童の生活習慣の改善に努めたいと思う。

## 引用文献

- 1) (財)東京予防医学協会HP「小児生活習慣病予防健診」2002年  
(<http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/glsrd.htm>)
- 2) 和唐正勝、森昭三編「新版保健の授業づくり入門」大修館書店 2002年
- 3) 池田延行、戸田芳雄「小学校新教育課程の解説」第一法規 1999年
- 4) 戸田芳雄「考える力、表現する力を育て[生きる力]を育む体育科学学習指導の創造的展開」『初等教育資料』(株)東洋館出版社 2005年
- 5) 長柄克彦「保健の授業」『新学習指導要領による小学校体育の授業第3学年』大修館書店 2000年
- 6) 財団法人日本学校保健会「3・4年生から始める小学校保健学習のプランー新学習指導要領に基づく授業の展開ー」2001年
- 7) 平成17年度小・中学校各教科担当指導主事連絡協議会 体育・保健体育部会報告 2005年
- 8) 吉田瑩一郎「小学校体育実践指導全集10保健」(株)日本教育図書センター 1991年
- 9) 神奈川県学校保健連合会養護教諭部会「養護教諭のハンドブック」神奈川県教育庁 教育部保健体育課 2001年
- 10) 文部省「小学校学習指導要領解説 体育編」東山書房 1999年
- 11) 戸田芳雄「学校健康教育のイメージ」平成16年度全国都道府県・指定都市教育委員会 学校体育担当指導主事研究協議会 講話『これからの体育科・保健体育科の指導について』 2004年
- 12) 田村誠「教科保健の目標」『桜門体育学研究』日本大学文理学部桜門体育学会 2002年
- 13) 文部科学省初等中等教育局教育課程課教育課程企画室  
「[確かな学力]を育む[分かる授業]の創意工夫例」
- 14) 田中未来『『エミール』と現代の子ども』誠文堂新光社 1990年
- 15) 家本芳郎編「自立を育てる(小学校)基本的生活習慣のしつけ」ひまわり社 2005年
- 16) 原光彦、岡田知雄、原田研介「肥満とライフスタイル」『保健の科学』杏林書院 2004年
- 17) 中村和彦「子どものからだは危ない!」日本標準 2004年
- 18) 文部科学省生涯学習政策局調査企画課「平成15年度学校保健統計調査速報」 2003年
- 19) 財団法人日本学校保健会「望ましい生活習慣づくり」1999年
- 20) 保健管理センター川村 孝 京都大学保健管理センターHP「水うがいで風邪発症が4割減少 世界初の無作為化試験で実証」 2005年  
(<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/006.htm>)

## 参考文献

- (1) 文部科学省「中学校学習指導要領(平成10年12月)解説ー保健体育編ー」東山書房 1998年
- (2) 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編」東山書房 1999年
- (3) 酒井 緑「エンカウンターでイキイキわくわく保健学習 小学校」図書文化 2005年
- (4) B. S. ブルーム、J. T. ヘスティングス、G. F. マドゥス著 梶尾叡一、渋谷憲一、藤田恵璽訳「教育評価法ハンドブックー教科学習の形成的評価と総括的評価ー」第一法規 1983年
- (5) 尾崎勝、西君子「学級担任のための児童理解必携 学年別発達の特長とその指導」教育出版 1988年