

＜健康安全＞

心身の健康と安全を自ら守ることができる児童の育成 ～「資質・能力」の3つの柱から捉えた健康教育の実践を通して～

揖斐川町立清水小学校 養護教諭 脇田 萌樺

概 要

児童が心身の健康と安全を自ら守ることができるようになることは、養護教諭として常に考え、目指してきたことである。本研究では、養護教諭が行っている健康教育・安全教育を小学校学習指導要領の教科における「資質・能力」の3つの柱「①知識・技能」「②思考力・判断力・表現力等」「③学びに向かう力・人間性等」から捉えることにより、児童につけたい力を明確化し、効果的な手段を用いてその力を伸ばすことを目的とした。

研究内容1では、養護教諭の専門性を生かした実践や、歯科衛生士等の専門家と連携した指導により、正しい「知識・技能」が習得できるようにした。研究内容2では、KYT（危険予知トレーニング）や生活リズムチェックシート、心のアンケートの活用により、「思考力・判断力・表現力（行動力）等」の育成を行った。そして「学びに向かう力・人間性等」と捉える結果として、児童は心身の健康と安全を自ら守る力をつけられるようになってきている。

1. 主題設定の理由

（1）今日的課題より

生涯にわたり、自身の健康と安全をコントロールするための基盤として、小学生の頃から、自ら主体的に健康・安全を守る生活習慣を身につけることが求められている。

また、平成29年に告示された小学校学習指導要領総則では、「よりよい社会と幸福な人生の創り手となる力」を「生きる力」と規定し、その「生きる力」を具体化し、育成を目指す「資質・能力」を「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の3つの柱に整理している。

そこで、健康教育・安全教育も同様に教育活動として、3つの柱から捉えて取り組むことで、生涯にわたって、健康な生活を求める生き方のできる子を育成することができると考えた。

（2）児童の実態より

本校は全校児童数63人、1学年1学級で、特別支援学級を合わせると7クラスの学校である。

本校の児童は、おおむね指示に素直に従い、学習や活動に真摯に取り組むことができるが、自分から意見を発信したり、粘り強く取り組んだりする力に弱さがみられる。そのため、低学年の内から、健康で安全な生活をするために必要な知識・技能を身につけ、生かすための繰り返し指導が必要だと考えた。

保健室への来室では、疾病によるものが比較的少ないのに対し、日常的なけがによる来室が多くある。児童同士の衝突や遊具からの落下など、不注意によるけががしばしばみられる。

また、歯みがきや手洗い・うがいなどの生活習慣については、行っているが、正しい方法で丁寧にすることができず、特に歯科検診や歯科指導の際に歯垢が溜まっているとの指摘がされることもある。

以上の実態をもとに、「健康」と「安全」の2つの領域にしばり、研究を行うこととし、次のような仮説を立てた。

2. 研究仮説

健康教育・安全教育を、学習指導要領等が示す「資質・能力」の3つの柱「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」から捉えて意図的に指導することで、心身の健康・安全を自ら守ることができる児童が育つであろう。

3. 研究内容

＜研究内容1＞

「知識・技能」の習得

（1）保健だより・掲示物

(2)保健指導

- ①歯科衛生士による歯科指導
- ②全国小学生歯みがき大会

(3)養護教諭による保健体育の授業

- ①「けがの手当」の授業
- ②「健康な生活」の授業

〈研究内容2〉

「思考力・判断力・表現力(行動力)等」の育成

- (1)KYT (危険予知トレーニング)
- (2)生活リズムを整える取組
- (3)心のアンケート

4. 研究実践

〈研究内容1〉

「知識・技能」の習得

健康・安全を自ら守る力をつけるためには、まず知識・技能を身につける必要がある。

小学生の頃から正しい知識・技能を身につけることが、生涯にわたり健康で安全な生活を送る基礎となると考え、以下の3つの実践を行った。

(1)保健だより・掲示物

健康・安全に関する知識・技能について、時期や発達段階に合わせて、養護教諭から意図的に児童に発信していくことが大切である。そこで、保健だよりと掲示物を最大限に活用することを考えた。

保健だよりは、毎月の保健目標に関する内容で作成し、児童向けにTeamsでデジタル配信した。同時に保護者にもスマート連絡帳で配信をお知らせし、家庭でも話題にできるようにした。

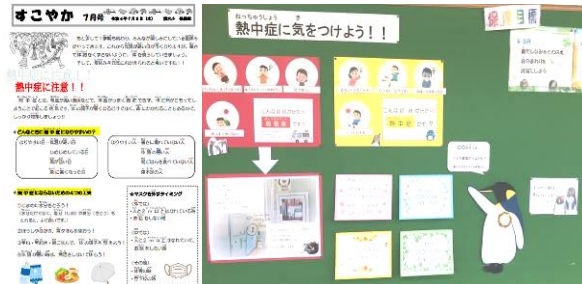
また、掲示物は、クイズやイラストを用いて、児童が楽しく知識をつけられるよう工夫した。

保健だよりと掲示物は、内容を関連付け、児童が1つの内容に関して、広く深く知識を得られるようにした。例えば、7月には、「自分で熱中症を予防することができるようになる」ことをねらいとし、保健だよりと掲示物を作成した。

保健だよりは、主に表を児童向けとし、「熱中症になりやすい条件」や「熱中症にならないための工夫」を内容として掲載した。裏面は保護者向けに「夏休みの生活習慣」や「1学期の健診結果について」を内容として掲載した。その結果、水分補給など、熱中症予防を意識した行動をとることができる児童や、自分の体調を

考えながら活動することができる児童がみられるようになった。

また、掲示物は「熱中症の症状」と「対処方法」を内容として、児童が見て触って、楽しく健康について考えられるように工夫して作成した。



〈写真1 保健だよりと掲示物〉

他にも、けがの予防や防災、心の健康などについて、児童と保護者に啓発を図った。

保健だよりと掲示物の内容を連動させ、養護教諭による発信ツールを最大限に生かすことにより、児童は健康・安全に関する知識を広く深く、身につけることができた。

(2)保健指導

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、令和2年度より、親子歯みがきやカラーテスト(歯の染め出し)を実施することが難しくなっていた。そのため、歯科衛生士による歯科指導が点で終わり、家庭での見届けや仕上げみがきによる補助が行われることが少なくなった。

歯科検診の際、「コロナ禍の影響もあり、児童の歯の状態が良くない」と歯科衛生士より、ご指導があった。理由は、感染症対策で保護者や児童に十分な歯科指導を行えなかったことで、歯みがきの質が下がり、特に1~4年生に虫歯が多くみられたためである。

そこで歯の健康に関する知識・技能を習得するために、専門家の情報が得られる、2つの機会を活用した。

①歯科衛生士による歯科指導

日々の歯みがきで、自分の歯の健康を守っていくのは子ども達自身である。子ども達が、歯の状態や歯みがきの様子を理解し、正しい歯みがきの必要性を自分事として捉え、実生活につなげていくことができるよう、カラーテストやワークシートを活用した歯科指導を行った。

養護教諭は事前に、歯科衛生士と相談し、学年ごとに、発達段階に合わせた歯に関する知識やみがき方を学べる内容を考えた。

	知識・技能
1年生	第一大臼歯について知ろう 王さまみがきの実習
2年生	大人の歯と子どもの歯のちがいについて知ろう 王さまみがき・三面みがきの実習
3年生	口と歯の役割について知ろう かかとみがきの実習
4年生	虫歯の原因や進み方について知ろう 1～3年生で学んだみがき方の総復習
5年生	歯肉炎について知ろう 三面みがき・かかとみがきの復習
6年生	噛むことの効用について知ろう これまでに学んだみがき方の総復習 デンタルフロスの使用

＜表1 歯科指導の内容＞

また、指導と並行し、カラーテストを行った。
令和4年度、自身が着任したときはコロナ禍だったため、学校での一斉指導はできなかった。そこで、児童の歯の状態を確かめることを目的として、家庭でのカラーテストを行った。児童は家庭で歯を染め出し、口の中の状態をタブレットで撮影した。その後、撮影した写真を見ながら、学校でプリントを用いて結果を分析し、自分のみがき残しの傾向や今後の歯みがきの仕方について考えた。家庭と協力して行うことで、保護者も児童の歯の状態を確認することができ、家庭で歯の健康について考えるよい機会となった。

令和5年度には、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことを踏まえ、高学年のみ学校でのカラーテストを行い、さらに今年度（令和6年度）は全校でカラーテストを行った。今年度については、1・2・3・5年生は部分的なカラーテストを、4・6年生はこれまで学んだみがき方の総集編として、すべての歯のカラーテストを行った。

歯科指導とカラーテストの後、歯科衛生士より「みがき方の実習で、テクニックは十分にできているため、日々の歯みがきで実践できるようになると良い」という助言をいただいた。そこで、児童が学んだことを日常生活で振り返ることができるよう、歯の模型を使った復習を行ったり、夏休みには、実習した技能をまとめたPDFファイルの配信を行ったりした。

児童が歯科指導の内容を正しく理解し、実践することができているかどうか、成果を検証するべく、全校のうち、すべての歯のカラーテス

トを行った4・6年生を対象を絞り、担任と連携して、7月と9月に再度カラーテストを行った。歯科指導前、7月、9月の結果を、児童が自分自身で比較し、以下のような結果を得た。

歯垢の量	歯科指導前と R6. 7月の比較	R6. 7月と R6. 9月の比較
増えた	2人	7人
変わらない	10人	8人
減った	10人	7人

＜表2 カラーテストの結果の比較＞

夏休み後に赤く染めだされた部分（歯垢）が減少した児童に、夏休みの歯みがき習慣や、歯みがきをする時に気をつけていることについて、インタビューした。

インタビューに答えたほとんどの児童が、夏休みは1日に2回以上歯みがきをしていたと答え、気をつけていることとして、以下のような回答が得られた。

- ・歯ブラシの向きを変えてみがくこと。
- ・歯科指導で学んだ、歯ブラシの「わき」や「かかと」を意識してみがくこと。
- ・自分がみがき残しやすい部分や歯並びを意識してみがくこと。
- ・時間をかけて丁寧にみがくこと。

歯科衛生士による歯科指導と養護教諭の声かけ、カラーテストの実践を通して、児童は歯の健康に関する知識と歯みがきの技能を身につけることができ、何人もの児童が実際に生活で生かすことができていることが分かった。

②全国小学生歯みがき大会

子ども達が歯みがきの大切さについて、より理解を深めるため、令和5年度より、公益財団法人ライオン歯科衛生研究所の「全国小学生歯みがき大会」に参加している。この大会は、小学生に歯と口の健康に対する「気づき」を与え、健康意識を育てることを目的として、毎年「歯と口の健康週間」に合わせて開催されている。参加校には、教材と学習用DVDが送られ、講義を視聴したり歯みがきの実習を行ったりすることができる。本指導では、歯のみがき方だけでなく、デンタルフロスの使用方法についても実習を行った。指導では、特に「歯と歯肉の健康」に着目したDVDの内容が十分理解できるよう配慮し、時々動画を止め、児童と一緒に歯肉の状態をじっくり観察したり、デンタルフロスの使い方を指導したりした。

また、理解した内容の定着・技術の習得のために、DVD 視聴後 1 週間を「歯みがき 1 週間チャレンジ」として、取組を見届ける期間とした。チャレンジ前後の歯と歯肉の様子を比較し、「歯みがきの 3 つの基本を守ること、歯ぐきが前より三角になった」「歯みがきとデンタルフロスの使用により、歯ぐきが前よりピンクになった」「毎日の歯みがきで、前より歯垢を落とすことができた」と実感した児童もいた。

（３）養護教諭による保健体育の授業

教科「保健体育」において、担任と連携して養護教諭の専門性を生かした授業を行い、児童が健康・安全に関する正しい知識・技能を身につけられるようにした。

①「健康な生活」の授業

3 年生を対象として「健康な生活」に関わる授業を行った。健康に過ごすためのポイントを子ども達に考えさせ、児童の実態や生活環境を踏まえて説明した。授業のふり返りでは、健康に過ごすために「好き嫌いせず食べたい」「早寝ができていないから気をつけたい」と健康な生活に関わる知識をつけ、自らの健康課題に気づく姿がみられた。

②「けがの手当」の授業

5 年生を対象として「けがの手当」に関する授業を行った。どの手当にも共通するポイントと自分でできる簡単な手当を、実習を交えながら行い、なぜその手当を行うのかを専門性を生かして説明した。その結果、下級生がすり傷を負った際に「傷口を洗ってから保健室に行こうね」と声をかけて付き添う姿や、鼻血を出した時に正しい方法で手当を行う姿がみられた。

＜研究内容 2＞

「思考力・判断力・表現力(行動力)」等の育成

身につけた知識・技能を実生活で生かせるようにするためには、実践経験を積み、思考力・判断力・行動力を高めることが必要である。児童が、心身の健康や安全に関わる、これらの力を高められるように、3 つの実践を行った。

（１）KYT（危険予知トレーニング）

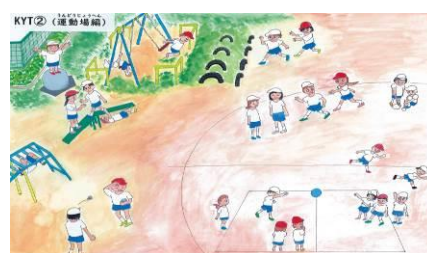
児童が自ら安全を守る力をつけられるようにするため、令和 5 年度より、各クラスで KYT を行っている。

KYT の方法としては、まず児童がトレーニングシートのイラストの中で危険なことをしている場面や、危険が予測される場面に○をつけ、○をつけた場面で「どんな事故が起こるか」「事故を起こさないようにするためには、どんなことに気をつければ良いか」を考える。次に、トレーニングシートのイラストを映した電子黒板を用いて、全体交流を行う。活動の最後には、担任が日常生活と結びつけ、気をつけてほしいことなどを話すという形をとっている。

令和 5 年度は、既存のシートを用いて、5 月に校舎内編を 2 回、運動場編、通学路編をそれぞれ 1 回行った。どの学年でも、子ども達が予想より多くの危険を予測し、発表する姿がみられたと担任から報告を受けた。また、校舎内編を 2 回行ったことにより、校内で危険を予測し、安全に行動しようとする姿もみられた。

特に 5、6 年生では、保健体育にけがの予防に関する内容があることから、「環境」と「人の行動」の 2 つの原因から危険を予測することができた。

今年度は、より様々な場面での危険予測・安全行動ができるようになってほしいと思い、5 月に校舎内編、運動場編を行い、6 月には雨の日編、9 月には下校編を行った。令和 5 年度が既存のシートだったことに對し、令和 6 年度のシートは、本校の実態に合わせたものにし、実生活ですぐに生かせるようにしたいと考え、養護教諭自らがイラストを描き、作成した。



＜写真 2 自作の KYT トレーニングシート＞

普段の生活環境と同じイラストであったことから、KYT では児童が多くの危険を見つけ、発表する姿があった。また、日常生活の中でも「危険発見！」「階段は 1 段飛ばしにしないよ」など、児童が自ら危険に気づき、安全行動を促す声かけをする姿があった。

健康委員会の児童に、KYT を通して変わったことや、日常生活で気をつけていることについてインタビューしてみたところ、以下のような回答が得られた。

- ・以前よりも危険に気づくようになった。
- ・家の中の危険や安全についても考えるようになった。
- ・ろうかを走らなくなった。
- ・階段を下りるときに気をつけるようになった。
- ・画鋸が落ちていないか気をつけたり、床が濡れていたなら素通りせずに拭いたりしている。（安全な環境を整えている）

さらに、校内の危険箇所の1つである給食室前の廊下について、階段と同じように右側通行に統一すると、衝突事故が起きにくくなるのではないか、という意見も出た。

過去3年間のけがによる保健室来室者数（4～9月）を比較したところ、令和4年度が79件、令和5年度は77件、令和6年度は69件とわずかながら減少しており、KYTを行ったことも、けがが減った要因の1つとして考えられる。

より実生活に近いイラストでKYTを行い、模擬的に危険予知・安全行動を体験することで、児童はより身近な危険に気づくことができ、安全に関する思考力・判断力・行動力を高めることができたといえる。

（2）生活リズムを整える取組

本校に着任した際、児童に「規則正しい生活といえば」と問うと、すぐに「早寝・早起き・朝ごはん」「排便」などと答える姿があり、これまでの指導で十分な知識が身につけているのを感じた。そこで、知識を行動に移すことができているかをはかるため、「生活リズムチェックシート」を活用し、1週間の生活習慣について調べた。

例年2回（5月・1月）行われる、PTA研修委員会の取組「早寝・早起き・朝ごはん週間」を考慮し、連休後に整えた生活リズムが乱れることが予測される6月と、長期休暇後の9月に「生活リズムチェックシート」の取組を行い、児童の意識の変容を捉えた。

令和4年度の実践では、「早起き」「朝ごはん」については、多くの児童が規則正しくできていたが、「早寝」や「メディアの利用時間」については、自分で考えた目標を守れない児童が多く、「知識としては身につけているが、判断力・行動力に弱さがみられる」という児童の実態が明らかとなった。

この課題を改善するため、令和5年度2学期に、担任と連携して保健指導の時間を取り、健康を守るための生活習慣（早寝・早起き・朝ご

はん）について指導した。

3年生以上は保健体育で学習した内容であったため、特に2年生を中心に指導を行った。

生活リズムが乱れているA児と、生活リズムが整っているB児の1日を比較し、「早寝・早起き・朝ごはん」がきちんとしていると、生活だけでなく、体のリズムも整えることができるという内容の指導を行った。保健指導では、「早寝・早起き・朝ごはん」のメリットについて、口々に考えを述べる姿がみられ、指導後に行った「生活リズムチェックシート」では、それまで課題となっていた「早寝」の目標を守ることができる児童が増えた。

しかし、今年度6月の結果では、全校として「早寝」に対する意識の低下や、「メディアの利用」についても利用時間や利用時の姿勢など、気になる姿がみられた。そこで、2学期に、令和5年度と同様に保健指導の時間を取り、全校を対象とした「メディアの利用と睡眠」についての指導を行った。

学校での生活リズム指導とPTAの取組をタイミングを合わせて行ったことで、全校児童の生活習慣に次のような改善がみられた。

	R5.6	R5.9	R6.6	R6.9
早寝	40.3%	41.5%	30.5%	42.4%
メディア利用	43.3%	30.8%	35.6%	36.2%

＜表3 目標を7日間守れた児童の割合＞

「早寝」では、令和5年度、令和6年度ともに、2学期の保健指導後に就寝時刻を守れた児童の割合が増加した。同様に、「メディアの利用時間」では、令和6年度2学期の保健指導後に目標時間を守れた児童の割合が増加した。

対象児童数に変化はあるものの、全体の傾向として、生活を工夫し、生活リズムを整えることができる児童が増えてきたことがわかった。

（3）心のアンケート

体だけでなく、心の健康にも目を向け、自身の心を見つめたり、他者に話を聞いてもらったりする機会として、心のアンケートを取り、その日のうちに、担任と児童1人1人が面談する時間を設定している。

心のアンケートでは、「学校が楽しいか」を回答する欄について、低学年の児童は、「とても楽しい」「楽しい」「楽しくない」「つらい」という言葉だけでは、自分の気持ちが捉えにくいと考え、質問の欄の中に、言葉に合わせた表情のイラストを取り入れた。児童は、この表情

に○をつけたり、色を塗ったりすることで感情を表現している。

担任と児童 1 人 1 人との面談では、「とても楽しい」ではなく、「楽しい」と答えた理由についてあえて尋ねたり、勉強や友達関係、家庭での生活の様子などの話をしたりすることで、児童の心の健康状態をより深く把握している。

心のアンケートで「悩んでいることや困っていることがある」と答えた児童の話を教育相談でじっくり聞くことにより、児童が抱えていた自分自身のことや友人関係に関する悩みが解消されたケースもある。

心のアンケートを効果的に活用することで、児童は自身の心の状態を把握することができ、相談することや、相談を通して導き出した解決策などから、心の健康を守るための方法を体験することができている。

5. 成果 (○) と課題 (●)

研究内容 1・2 を通して、児童が学びを人生や社会に生かそうとする、「**学びに向かう力・人間性等**」をどの程度高めることができたかをこの研究の成果として捉える。

<研究内容 1 に関わって>

- 保健だより・掲示物による情報発信や、養護の専門性を生かした保健指導、歯科衛生士等の専門家による発達段階に合わせた指導により、児童は健康・安全に関する正しい「知識・技能」を身につけることができた。
- 歯科指導で学んだ技能が習慣となり、歯みがきの仕方が向上した児童もみられたが、技能を生かしきれていない児童も多くいる。どの児童にも、技能が確実に身につくように、全体だけでなく、対象を絞って個別の指導や取組も行っていく必要がある。

<研究内容 2 に関わって>

- KYT (危険予知トレーニング) により、児童が生活環境における危険を予測し、模擬的に安全に行動する経験を積むことで、実生活においても、自ら安全を守る行動ができるようになった。
- 生活リズムチェックシートや心のアンケートを用い、児童が自ら心身の健康状態を見つめる機会を設けたことにより、生活習慣の改善について試行錯誤する経験や、担任等に相談することで不安が解消されるという体験ができた。実践経験や実体験を積み重ねるこ

とで、「思考力・判断力・表現力 (行動力) 等」を育てることができた。

- 生活リズムの課題である「早寝」や「メディアの利用時間」は、保健指導直後は改善されるが、しばらくすると元に戻ってしまう児童が多くいる。目標に対する意識が下がりやすくなる時期に指導の機会を設けたり、指導内容や教材を工夫したりして、改善された生活習慣が継続できるようにしていく。

6. 終わりに

新規採用養護教諭として、本校に着任し今年度で 3 年目を迎えた。児童が「心身の健康と安全を自ら守ることができる」ようになることは、3 年間発行してきた保健だよりや校内の掲示物、保健指導等の様々な実践の中で、常に考えてきたことである。

本研究で行ったように、実践を「資質・能力」の 3 つの柱から捉えることで、目指す児童の姿を実現するには、どのような「知識・技能」が必要か、習得した「知識・技能」を実生活で生かすために、どのように「思考力・判断力・行動力等」をつけていくとよいかなど、つけたい力にねらいを絞って、実践方法や内容を考えるようになった。

これからも、目指す子どもの姿、つけたい力を明らかにして、様々な実践を行い、児童が自らの心身の健康と安全に目を向け、身につけた知識・技能を生かして、健康・安全を守る方法を考え、選び、実践することができるようにしていきたい。

7. 参考文献

- ・「小学校学習指導要領総則編」文部科学省 (平成 29 年告示)
- ・「「生きる力」をはぐくむ小学校保健教育の手引き」文部科学省 (平成 31 年 3 月)