

# 『自己の健康課題に気づき意欲的に学び深められる子ども』を目指して ——— 視聴覚機器の効果的な活用を通して ———

村山市立袖崎小学校 土屋 隆子

## I テーマ設定の理由

生涯を通じて健康を保持することは、すべての人の願いである。しかし現代社会では、生活環境や生活様式などに起因した病気も増加しており、児童の心身の発達や健康の保持増進にも大きな影響を与えている。

このような状況の中で、自己の健康課題を見つけ、それを解決していくための資質や能力を育てていくことは、子ども達が自分の未来を健康に生きていくために不可欠なことである。生活習慣病の発症原因が、小児期からの過ごし方によるものであることから、小学校段階での健康に対する意識改革が大切であることは言うまでもない。

しかし、今現在、健康で活動する児童には、健康のありがたさや健康管理に対する意識が希薄であり、関心も低いのが現状である。

そこで、児童の興味関心が高い視聴覚機器（コンピュータを中心に）を活用することで、より楽しく健康について「考え」「深める」学習が展開できるのではないかと考えた。これらの学習は子ども達が生涯を通じて健康で生きていくための「生きる力」をつけることにつながるものと確信し、この研究を推進することにした。

## II 平成13年度の研究について

### 1 研究の仮説

#### (1) 仮説 1

児童が興味を持って、自己の健康課題に気づいていけるような環境を設備すれば、楽しみながら学習に取り組むことができるだろう。

#### (2) 仮説 2

コンピュータを活用して、個々にあったデータや適切な知識を得ることができれば、意欲的に学びを深めることができるだろう。

#### (3) 仮説 3

健康づくりに対する子ども自身の活動の場を計画的に設定し、家庭との連携を深めていくことで健康づくりへの実践力が養われるであろう。

### 2 研究の方法

この研究では、平成 12 年度、尾花沢市立尾花沢小学校の伊藤なおみ養護教諭と共同制作した自

作視聴覚教材(CD-ROM)「歯と口の健康ランド」を授業

で活用していくことで、より効果的な指導を図ろうと考えた。そこで、第 5 学年に協力してもらい 2 時間の学級活動を計画した。

仮説に基づき、以下の視点で研究を進めた。

#### (1) 仮説 1 の視点

- ① 自作視聴覚教材「歯と口の健康ランド」(CD-ROM)を使用し、健康課題を知る手がかりとする。

- ② 歯垢の染め出し

#### (2) 仮説 2 の視点

- ① 「歯と口の健康ランド」を使用し、個々にあったデータの確認や、新しい知識の習得。

#### (3) 仮説 3 の視点

- ① ブラッシング指導
- ② 歯みがきがんばりカードの作成と実践



### 3 研究の実践

#### (1) 自作視聴覚教材「歯と口の健康ランド」(CD-ROM)の作成

学級活動での使用や保健室やコンピュータ室で自由に楽しみながら学ぶ。養護教諭が個別指導に使用する等を想定して作成した。

#### (2) 第 5 学年での学級活動

##### ① 単元 「キラキラの歯を守ろう！」

##### ② ねらい

- ・ 自己の生活習慣をチェックリストでふりかえったり、自分の歯や口の様子を詳しく観察することで、自己の健康を守るための課題を認識できるようにする。
- ・ 歯と口の健康に対する関心を高め、自分の課題にあった目標を設定することができるようにする。
- ・ 毎日の生活で歯みがきを習慣化していこうとする意欲がもてるようにする。

##### ③ 児童の実態

本校では、児童の健康管理の一環としてフッ素洗口を実施しており、一人あたりむし歯

経験数（DMF 指数）も激減している。全校平均 0.73 本である。

しかし、本学級においては DMF 指数が校内では最も高く、歯肉炎や歯垢の付着が認められた児童も半数近く。

そこで、1 学期は校内での児童に対する保健指導を行うと共に、家庭では「歯の健康家族会議」を開催してもらい、歯科保健への意識の啓蒙を図ってきた。

本単元では、学習活動の中に視聴覚機器を活用し、楽しみながら学ぶ活動を計画した。

#### ④ 指導計画（2 時間扱い）

	主な学習内容	指導上の留意点
一 次	<p>「自分の歯と口の健康状態を知り、歯肉炎を予防するブラッシング方法を身につけよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の歯みがきにおける課題を発見し、自分に必要な新しい情報と歯肉炎に関する知識を習得する。</li> <li>歯肉の健康観察をし、前歯を染め出した後、みがき方を工夫しながらみがく。</li> <li>すっきりした笑顔をお互いにデジタルカメラで撮影しあう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CD-ROM「歯と口の健康ランド」を使用する。</li> <li>自分のタイプとして出た結果から必要な情報や知識が習得できるようにする。</li> <li>歯肉炎について学習し、自分の歯肉についてもしっかり認識し、健康管理できるように支援する。</li> </ul>
二 次	<p>「歯と口の健康を守るよい習慣を身につけよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CD-ROMで歯の大切な役割を確認する。</li> <li>自分の歯と口に関する課題を解決するための適切なめあてを考える。</li> <li>一次において、デジタルカメラで撮影した自分の笑顔とめあてを入れてオリジナルのがんばりカードを作成する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の歯と口の課題を実態や生活習慣の振り返り等から、しっかり見つめられるようにする。</li> <li>健康な歯と口を守るために必要な、自分にあった適切なめあてを考えられるように支援する。</li> <li>効率よくカードが作成できるよう準備する。</li> </ul>



左：歯みがき学習後、すっきりした表情をデジタルカメラで、お互いに撮影し合っているところ  
右：歯の役割について学習している授業の様子



#### ⑤ 授業の中での視聴覚機器の活用について

##### < 第一次 >

- 導入において、コンピュータを操作することを取り入れ、CD-ROM「歯と口の健康ランド」を使用し、興味を持って取り組めるようにした。
- 「歯と口の健康ランド」を学び進める中で、生活習慣が、歯と口の健康に大きく関わっている事を学べるようにした。また、本学級で罹患率の高い歯肉炎についての説明を全員で視聴した。
- 歯肉炎の治療及び予防の歯みがきの実習が終わったあとに、すっきりした表情を、お互いにデジタルカメラを使用して撮影しあった。

##### < 第二次 >

- 歯の大切な役割について CD-ROM を全員で視聴し、健康を保持増進していくことの大切さを確認しあった。
- 学校のコンピュータに入っている「ハイパーキューブ J r .」を使用し、第一次で撮影したデジタルカメラの写真を取り込み、オリジナル歯みがきがんばりカードを作成する作業を取り入れた。  
(事前に児童が撮影した写真を 5 年生の写真のフォルダにまとめて保存し準備した。がんばりカードの枠も事前に作成しておいた。)

##### < 授業後の児童の感想 >

- 歯と口の健康ランドで診断したら、自分のタイプがぴったりあったのでびっくりした。今、歯肉炎があるので早く治したい。
- 歯と口の健康ランドを見て、歯が健康を守る大切な役割を果たしていることが分かった。クイズも楽しかった。もっとほかのページも見てみたいと思った。
- 自分達で撮った写真が、コンピュータの画面の出てきて、本物の写真みたいにカードに貼り付けられて感動した。このカードを使って歯みがきをがんばりたい。
- コンピュータで袖崎小学校の統計が出たときはびっくりした。大切な役割をしている歯をしっかりみがいて守っていきたい。

##### < がんばりカードに書かれた児童の感想 >

- ちゃんと歯をみがいた時は、べろでさわるとつるつるになって気持ちよかったです。がんばりカードがなくてもしっかり毎日みがきたいです。
- 僕は 3 分以上みがくという目標を立てました。

休みの日、朝だけみがき忘れてしまったけれど、がんばりカードをしたら、3分以上歯みがきをするようになったのでよかったです。

- ・授業で教えてもらったみがき方でみがいたら、歯肉炎が治りました。これからも歯肉炎予防の歯みがきをがんばりたいです。
- ・朝は軽い歯みがきしかできななかったけれど、夜は歯周ポケットを意識してていねいにみがきました。すごくすっきりして気分がよかったですので、家の人にも教えたいです。

#### 4 研究の成果と課題

##### (1) 成果

- ①自作CDを使用してタイプ診断を行ったところ、自分の歯の健康管理を実践していく上での課題を捉えることができた児童が多かった。
- ②自作CDのタイプ診断の部分が、質問に答えながら進む占いゲームの様な仕組みだったため、興味を持ちながら楽しく取り組んでいた。
- ③コンピュータという機器は、児童にとって、とても興味のあるものである。この機器の使用で、より意欲的に取り組むことができた。
- ④自作CDは、タイプ診断のあと、その児童に知っておいてほしい知識を学び深められる形になっている。クイズに答えたり、自分でコンピュータを操作しながら楽しく学ぶことができていた。
- ⑤歯みがきの実習のあと、きれいにみがかれたピカピカの笑顔をお互いにデジタルカメラで撮影し、オリジナル歯みがきがんばりカードを作成した。カメラとコンピュータの2つの機器の利用で、児童の興味も一層高まった。
- ⑥歯みがきがんばりカードを家庭に持ち帰り、10日間、めあてをもって歯みがきをがんばることができた児童が多かった。
- ⑦感想の中で、今後も丁寧な歯みがきを続けたいと、継続意欲を文章で表す児童が多かった。

##### (2) 課題

- ①今回は、児童もコンピュータを使い始めたばかりであり、楽しく興味を持って取り組めた反面、予想以上の時間を費やしてしまった。今後は担任・教務と協力し、コンピュータリテラシーを高め、授業の中で有効に活用していけるようにしていきたい。
- ②児童が意欲的に自力で学びを深めたい時、コ

ンピュータで、自由に疑問に思ったことや、自分の体のデータや必要な情報を収集できるようなシステム作りをしていきたい。

(プライバシー保護のことも考えて進めたい)

- ③コンピュータから得た知識や情報を活用し、健康づくりに対する興味と関心を高めると共に、児童の健康が保持増進されるような実践力へと結びつくよう支援していきたい。

### Ⅲ 平成14年度の研究について

#### 1 研究の仮説

##### (1) 仮説1

健康課題を発見したり、解決したりするためにコンピュータを活用し、自分の手で調べることにより、自分の興味のあることや必要なことをより深く学びとることができるだろう。

##### (2) 仮説2

健康づくりに関して学んだことを発表したり、交流したりする場を設定することで、自分が学んだ知識をより深く身に付け、実践への意欲も高まるだろう。

##### (3) 仮説3

健康づくりに対する子ども自身の実践の場を計画的に設定し、家庭との連携も深めていけば、自己健康管理能力が高まるだろう。

#### 2 研究の方法

第5学年の総合的な学習の時間に協力参加という形で関わり、仮説に基づき以下の視点で、研究を進めることにした。

##### (1) 仮説1の視点

- ① ハイパーキューブネットJ r. の表計算を活用し、毎月の身体測定値を入力し、自己管理させる。
- ② 調べ学習にインターネットを活用する。  
(事前にリンク集も用意しておく。)

##### (2) 仮説2の視点

- ① スクールイントラパック3を使用し、形式を統一してまとめ、デジタルカメラやスキャナなどの周辺機器を活用し、調べたことを効果的に表現できるよう支援する。
- ② 調べ学習は途中経過をプリントして掲示すると同時に、中間発表会を設定する。
- ③ ネットワークを活用し、校内メールに感想、質問、答えを書き合い、交流を図っていく。
- ④ 学習のまとめに再度、未来を見つめ「ぼく・

私の健康宣言」発表会を設定する。

### (3)仮説3の視点

- ①調べ学習で学んだことを実践する運動(エアロビクス)の体験や、体脂肪率の測定、調理実習などを取り入れ、知識を行動化していく。
- ②「健康宣言」と学習のまとめを保護者にも見てもらえるようにする。

## 3 研究の実践

### (1) 総合単元名 「すっきり健康な体になろう」

#### ～ほく・私の健康宣言～

#### (2) 単元を構成するにあたって

##### ①児童の思い・実態

- ・本学級は児童数22名、その内ローレル指数155以上の肥満、および肥満傾向を示す児童の割合が多いクラスである。持久力を要する学習活動では、苦手意識から消極的でなげやりな態度をとってしまう児童もいる。しかし、そんな中でも「何とか改善したい」と思っていることを普段の会話の中から感じている。
- ・第二次性徴期を迎える時期にさしかかり、自分自身の体に興味を持ち、客観的に見るようになってきている。特に女子は自分の身長や体重に敏感に反応するようになり、強い「やせ願望」がある。逆に男子は、精神的にまだ幼い面が見られるが、心の成長過程で、多様な思いや葛藤があると思われる。

##### ②教師の願いと指導にあたって

- ・本単元では子ども達のセルフイメージを高めることにより、子ども自身が自己の健康課題に気づき、生活に生かしていくことにねらいを設定している。そのために、まず自分自身をしっかり見つめ、自分が現在健康であることを認識し、よい点を見出し、自分を肯定的にとらえさせることを大切に扱っていきたいと考える。
- ・子ども達が理想とする姿(たとえば「やせている」「背が高い」)は、必ずしも健康と結びつくものではない。5年生は今、発育発達真っ最中である。肥満児童が多いため、子ども達と考えた単元名には「すっきり」という言葉を使ったが、単純にダイエットだけに結びついているのではないという願いがこめられている。常に「健全な発育発達」という視点を意識させていくように活動を支援していきたい。
- ・調べ学習はグループ学習で進めていくことにする。それぞれの調べたい気持ちを優先したグル

ープ編成とする。その中で協力し合える雰囲気になるよう支援していきたい。

- ・調べ学習の活動においては、様々な人と関わり関わった人の良さに気づくという視点も大切にしていきたい。また、子ども達同士の意見の交流を通し、調べ学習の内容の深まりをねらうと同時に、子ども同士の心の交流(認め合い)が深まるよう工夫していきたい。
- ・調べ学習や調べ学習のまとめ、さらに子ども同士の意見交流に、コンピュータを有効に活用させていきたい。
- ・ロールプレイや体験などを通して、学びが行動化に結びつくように工夫していきたい。

#### (3)単元の目標

「自分の心と体を見つめ、将来も健康でよりよく生きていこうとする態度を育てる。」

#### (4)養護教諭がこの単元に関わることの意味

この学習のテーマが、健康に関わる内容であったため、専門的な知識を持つ養護教諭が、関われば効果的であると考えた。調べ深めていく中で、子ども達の質問に答えたり、つまづいた時には共に解決策を考え、子ども達の思いと共感しながら関わっていくようにして進めたい。

また、この学びを行動として生活の中に生かしていくためには、担任と共に子ども達の心の動きをきめ細やかにとらえ、心のケアをも視野に入れながら支援していくことが必要であると考え、協力して活動を支えていくことにした。



#### (5)コンピュータに関する本時での工夫

- ①調べ学習のまとめのページは、各グループの形式を揃え整理して見やすいようにしておく。(スクールイントラパック3を使用)
- ②コンピュータ操作に関する子ども達への支援が充実するように、T、Tの体制をとる。
- ③中間発表なので、プロジェクターを活用して見やすいように準備しておく。

④ネットワークを活用し、2種類のメールを設定し、目的別の交流を図っていく。

「校内メール」：教師と児童との交流の場

送り手と受け取り手にしか開くことができないので、プライバシーも保持できる。

このコーナーは、主に質問を受け付けるコーナーとして活用する。授業の評価に関わる感想を書き込ませることに使用しているのも、いずれは振り返りカードを準備し、書き込ませることで、評価に活用していくことも可能ではないかと考えている。

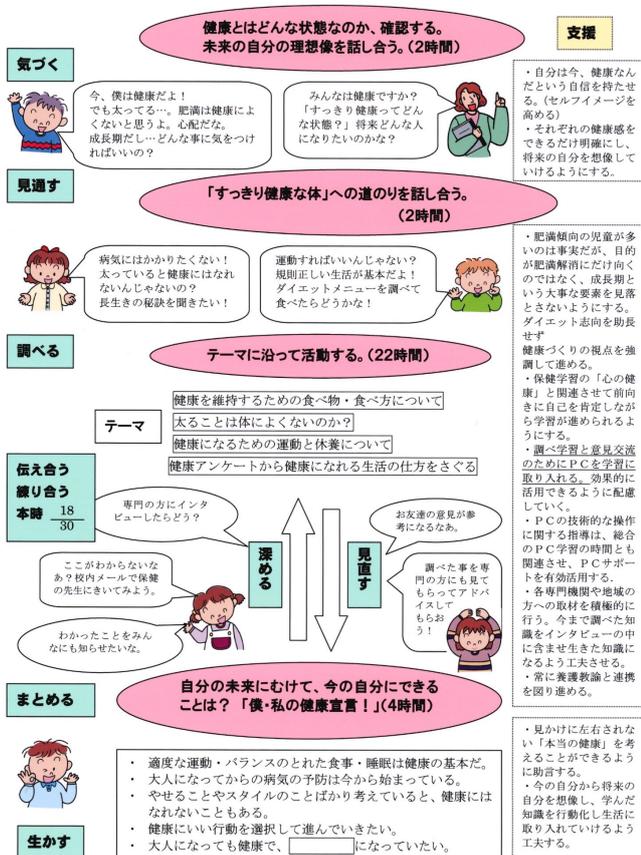
「おはなし広場」：グループ対個人 グループ対グループの交流の場

グループごとの調べ学習のまとめのページの最後にセットしてある。友達のまとめに対し、意見や質問、感想などを自由に書き込むことのできるコーナーとして活用している。その質問や感想にはグループとして答えを出し、交流の楽しさを味わわせる。これは、誰でも自由に見ることができる。



(6)単元構成 (30時間)

すっきり健康な体をつくろう



(7)本時の活動 (18/30時間)

8. 本時の活動 (18/30時間)

- (1) 目標・友達の見聞を通して、自分の健康づくりに生かせる情報を見つけることができる。  
・コンピュータを活用して意見を交換し合うことができる。

(2) 展開

学習活動	予想される子どもの姿	支援 評価
1. 今日の学習内容を確認する。 2. コンピュータのスイッチを入れ、メールチェックを行う。	・前回の授業で担任又は養護教諭に出したメールの返事を読む。	●PCの操作につまづきがあれば個別に支援していく。
3. 中間発表会を行う。(2グループ)	・グループごと、発表を行う。  ・わかりやすくまとめている。 ・こんなこと知らなかったな。 ・分らない言葉が出てきたぞ。 ・むずかしいな。 ・グラフや写真が出ていると、わかりやすくていいな。	●友達の前で発表することから、自分の健康づくりに生かせる情報を活用させる。 ●担任と養護教諭から一言アドバイスをくれる。子ども達が「健康」「成長期」ということを常に意識しながら、自分なりの考えを深められるような内容とする。また、自信を持って学び深めようという意欲が持てるように賞賛し励ます。
4. 2人組になって、発表したグループへの質問や意見を話し合う。	・2人組になって、友達のグループに対して、よかったことや教えてもらったこと、質問や意見を伝えるように、話し合いメモをする。	□友達の前で発表を通して、自分自身の健康づくりに生かせる情報を発見、又は再確認することができた。 目標が達成できない場合は担任又は養護教諭が適切な指示を加えたり、いい発見をしている児童を紹介したりして支援していく。
5. お互いの考えを交換し合う。	・2人の意見を「おはなし広場」に書き込む。	●送信先をはっきりさせるようにする。また、メール送信時のマナーを守り、受け取る側に、いやな気持ちを与えるような内容は避けるように指導する。
6. 今日の授業の感想をメールしよう。	・今日の感想を担任に一人1通ずつメールを送る。 ・調べ学習時の質問などあれば、養護教諭宛のメールでもよいこととする。	●PCの入力操作に時間がかかる児童には個別に支援する。

太っていることって体に良くないの？

1 研究の動機・仮説

私たちは、将来もずっと健康で生きていきたいと思っています。でも、太っていると生活習慣病になるという話を聞くと、心配になってきます。それで、私たちは太っていることは本当に体に悪いのか調べて、これからの生活に生かしていきたいと考え、このテーマで調べていくことにしました。

「仮説」 太っていることは体によくなさそうだ。

2 研究のまとめ（項目だけ紹介）

- ① 標準ってどれくらい？
- ② 生活習慣病とはどんな病気か？
- ③ 生活習慣病の原因・症状・予防法は何か？  
上記の項目を一覧表にまとめた。
- ④ 生活習慣病の共通点
  - ・ 食生活の乱れ
  - ・ 運動不足
  - ・ 肥満
  - ・ 疲労やストレスをためてしまうこと
- ⑤ 生活習慣病にかかっている人はどれくらいいるのか？  
昨年1年間の死因（全国・山形県・村山市）
- ⑥ 村山市の保健師さんにインタビュー
- ⑦ 子供の健康づくりに「健康日本21」を活用しよう！

3 結論

この学習を通して、いろいろな病気について詳しく調べることができました。大人になっても健康でいるためには、今から健康によい生活習慣を作って、毎日続けることが大切だということが分かりました。

肥満は、生活習慣病の原因になるので、やはり太っていることは体によくないのです。私たちの考えた仮説は正しかったです。

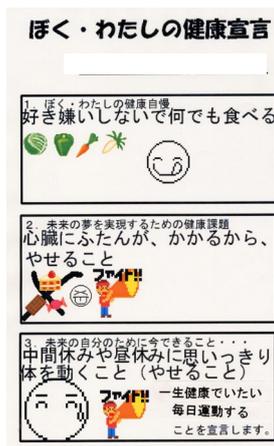
しかし、やせすぎでも体によくないということを初めて知りました。望ましい体型は、やせている人ではなく、よく運動をして適度に筋肉がついている人です。適度な脂肪は体を守る役割もしています。学習したことをこれからの生活に生かしていきたいです。

<大人になっても健康でいるために、成長期の今できること>

- ① 規則正しい生活をする。早寝早起き、十分に睡眠時間をとる。
- ② 食生活に気をつける。1日3食バランスよく食べる。
- ③ 油っこい物は食べ過ぎない。
- ④ 塩分をとり過ぎない。
- ⑤ ストレスをためない。自分の好きなことをして発散する。
- ⑥ 太らないように適度に運動する。少しでも体を動かす。

「ぼく・私の健康宣言」

学校保健委員会で授業参観していただく中、堂々と立派に自分の健康自慢と宣言を發表した。



4 研究の成果と課題

(1) 成果

- ① 毎月の身長と体重を入力し、変化を確認する事で、自分の成長や健康への関心が高まり、自分を見つめる学習に発展した。
- ② インターネットでは、より多くより広い情報が得られ、調べ学習が展開できた。また、自在に操作する中で、大きな喜びと充実感、優越感を持って学習を進めることができた。
- ③ ネットワークを活用しメールで交流する中で、自分の思いを文字にすることで得られた認識の深まりや、新たな疑問の発見などがあつた。授業では発言できない内容もあつたと思う。また、自分の質問や感想に返事が来る事で心の交流も図られ、大変有効に活用できた。
- ④ ネットワークが活用できるので学習のまとめを分業で入力できた。グループ内で協力する作業の中でコミュニケーションが深まった。
- ⑤ 毎朝の健康観察において、訴えの多いクラスであったが、この学習をするようになってからほとんど訴えがなく、欠席も少なくなった。子ども達の自分自身の健康に対する意識が向上し、自信をもって判断・行動ができるようになったものと思われる。

(2) 課題

- ① インターネットで調べ学習をする場合は、全く検索できない場合や、膨大なサイトが表示されてしまう場合があり、時間内に効率よく調べるためには、あらかじめリンク集を作成しておくことが必要である。
- ② コンピュータの操作を効率よくサポートしていくためには教師側の研修が必要であり、時間を有効に活用するためにも、機器のメンテナンスや下準備は不可欠なものである。
- ③ 今回の学習が子ども達の生活に生かされ、自己健康管理能力が向上し、行動として実践できるよう支援していきたい。

IV おわりに

視聴覚委嘱研究員のチャンスをいただけた事は、私にとって大変貴重な経験であつた。

今回の研究にあたり、ご指導いただいた視聴覚センターの先生とPCサポートの先生、そして協力してくれた子ども達に心から感謝し、研究の結びとしたい。