

能美市立宮竹小学校

学級数：8学級(支援学級含む)

生徒数：110人

【テーマ】

望ましい生活習慣を続けることが将来の健康につながっていることを理解し、今の自分にできることを決めることができる。

1 はじめに

低学年の頃より、メディアとの付き合い方や心の健康生活習慣や運動習慣などについて保健領域の学びを積み重ねてきた。しかし実際の生活習慣においては、三食食べていても発達段階に即した量を摂取できていない児童や、メディアを上手く使いこなせず睡眠を十分にとれていない児童が多い。生活習慣を整えることは健康に良いという知識はあるが、実生活でできることを自己選択して行動する力に課題があると考えられる。

そこで、本授業を通して望ましい生活習慣を継続することが、将来の健康につながることを理解し、がんを予防するために今自分ができることを考え実践していく力を育てたい。

2 実践

(1) 授業の流れ

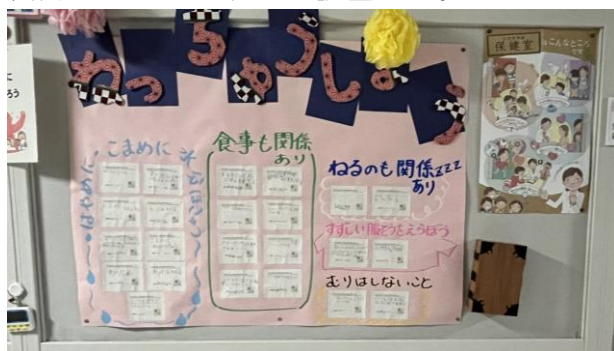
全体で10時間構成とし、保健体育科(保健領域)「病気の予防」の単元の間に特別活動(学級活動)として、本授業を含め2時間取り入れた。1時間目には、なぜがんについて学ぶのかを理解した上で、がんの仕組みや原因などの知識を深め、がんの予防や早期発見・早期治療が必要であることを養護教諭とのT・Tで行った。2時間目には、外部講師としてがん経験者を招聘し、直接話を聴き、今の生活習慣を見直し自分にできることを決める学習をした。

(2) がん経験者とのT・Tによる授業

がん経験者の方から「病気になってみて分かったこと、気づいたこと」「生活習慣と病気の関係性」「健康な体でないと、受けられない治療があるということ」についてお話していただいた。児童は、今の生活習慣がこれからの健康に深く関わっていくことや、生活習慣を維持することの難しさを感じながらも改めて維持する大切さに気づくことができた。前時に養護教諭と学習を行った際に立てていた生活習慣目標より、さらに具体的な取り組み目標を考えていた。

(3) 学校全体の取り組み

がん教育を行うにあたって、本時でお話してくださった外部講師を招聘し、全教職員ががん教育の意義を学ぶとともにがんの理解を深め、良い生活習慣を維持することの大切さについて学ぶ校内研修を実施した。学校保健委員会では「健康パワーアップ大作戦！～元気で過ごす秘訣を知ろう～」というテーマで、3～6年生と保護者で病気の予防について理解し、自分の生活を見直すところがないか考えた。養護教諭の協力を得て、保健領域で児童が学んだことを全校に広めるという目的で校内にクイズラリーを設置した。





また、図書室に学校司書の協力を得て、がん教育に関する掲示物やコーナーを作成してもらい他学年もがんについて理解を深めることができるようにした。



(4) 児童の生活習慣に対する行動目標

・児童 A

6時に起きて朝食をしっかりと取り 10時までには寝て夜ふかしせずに生活習慣に気をつける。

・児童 B

日光によく当たる。そのために、天気の良い日は散歩などをして日光に当たる。

・児童 C

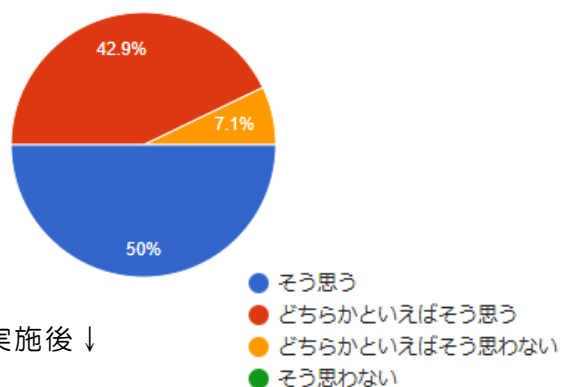
平日も休日も9時間は寝るために、21時半にベッドに入る。

3 児童アンケートの結果

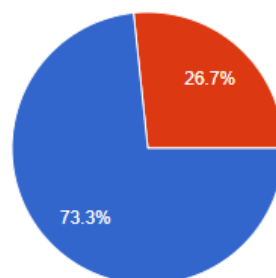
アンケート結果から、授業終末で考えた行動目標は、さらに実効性のある具体的な行動になり質的な変化が見られた。事前アンケートでは元々取り組み意欲が高い傾向にあったが、授業後アンケートでは「そう思う」と回答する児童がすべての項目で増加した。特に「長生きするために、健康な身体づくりに取り組もうと思っている」に「どちらかといえば」だった約3割の児童が、授業後は100%「そう思う」になったことから、知識としての理解から自分事の学びへと深まった結果であると考えられる。また、日頃の健康づくり意欲と、がん検診の受診意欲について肯定的な回答が増えるなどの変化が見える。

■日頃から、バランスの良い食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う。

実施前↓

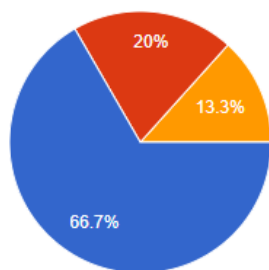


実施後↓



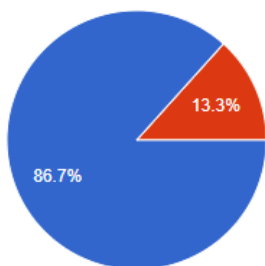
■がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う。

実施前 ↓



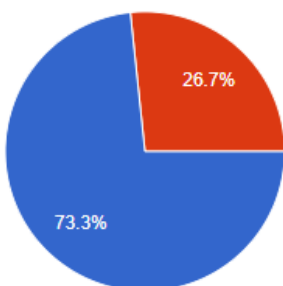
● そう思う
● どちらかといえばそう思う
● どちらかといえばそう思わない
● そう思わない

実施後 ↓



■長生きするために、健康な身体づくりに取り組もうと思う。

実施前 ↓



● そう思う
● どちらかといえばそう思う
● どちらかといえばそう思わない
● そう思わない

実施後 ↓



4 実践の成果と課題

〇〇成果〇〇

・授業の前と後では、病気や健康に対する意識の変化が見られた。今まで睡眠時間が標準より足りていない児童も、睡眠時間を意識するようになり、日頃から児童同士で聞き合う様子も見られた。また、自分が立てた生活習慣に対するふりかえりを見ると、健康に過ごすために行動を変えていきたいという意欲が高まっているように感じる。

・授業後の児童との会話から、家族と睡眠について話をし、何時に寝て何時に起きるのか、具体的に何に取り組んでいくのかまでしっかりと考えてくれた家庭があった。

・授業前、担任が児童にがんについて話をしても、「テレビで見たけれどよくわからない」「ウイルスが原因でかかる病気だよね」など正しい知識がなく、自分事として捉えていない様子が見られた。保健の授業や特別活動の授業を通して、がんは生活習慣と深く関わっており、どの人もかかる可能性があるため、子どものうちから正しい生活習慣を継続する必要があると深く理解していた。

◆◆課題◆◆

・本授業で立てた生活習慣目標をどのように継続していくかについて課題がある。今後も、担任や養護教諭が声かけを行い、健康について考える機会を設けていきたい。

・児童にとって身近な生活習慣として「食事・睡眠・運動」に焦点を当てて授業を進めてきた。ただ、食事は家庭の協力を得る必要があるため栄養バランスなどを児童自身が考えることは難しそうだと感じた。また、運動に関しては習い事以外で運動習慣をつくることも児童にとっては難しいのではないかと感じた。今後、将来的なことや児童の実態も含め生活習慣について児童と検討していきたい。