

# 自らの健康課題に気づき主体的によりよい生活づくりに 取り組む児童生徒の育成をめざして

－9年間をつなぎ地域で進める生活習慣に関する指導を通して－

大分市立小佐井小学校  
養護教諭 植木 祐実

## 1 研究主題

自らの健康課題に気づき主体的によりよい生活づくりに取り組む児童生徒の  
育成をめざして

－9年間をつなぎ地域で進める生活習慣に関する指導を通して－

## 2 主題設定の理由

大分市では「生きる力」の育成に向け、小中一貫教育を推進している。このような中、本校の所属する坂ノ市中学校区（本校、坂ノ市小学校、丹生小学校、坂ノ市中学校の小学校3校、中学校1校で構成）は、1中複数小として、モデル校に指定されており、これまでも9年間を見通した系統的な教育課程の実施、改善を図ってきた。

坂ノ市中学校区での小中一貫教育における健康教育は、これまで「歯と口の健康づくり」に取り組んできたが、近年、坂ノ市中学校区4校共通の児童生徒の実態として、来室状況より、就寝時間の遅さや授業中に眠たさを感じている実態、就寝前のゲーム・ネット・動画の視聴などを就寝前に行っている実態、健康診断結果より、肥満度が全国平均を超えている実態など、生活習慣に関する課題が顕著となった。そこで、令和4年度から坂ノ市中学校区小中一貫教育保健部会が中心となり、生活習慣に関する指導を4校で組織的に進めていくこととした。

## 3 研究仮説

健康診断結果や生活習慣アンケートの結果を分析し、小中一貫教育において9年間をつなぎ、生活習慣に関する指導を組織的かつ継続的に行えば、児童生徒が自らの健康課題に気づき、主体的によりよい生活づくりに取り組むことができるであろう。

## 4 研究内容・方法

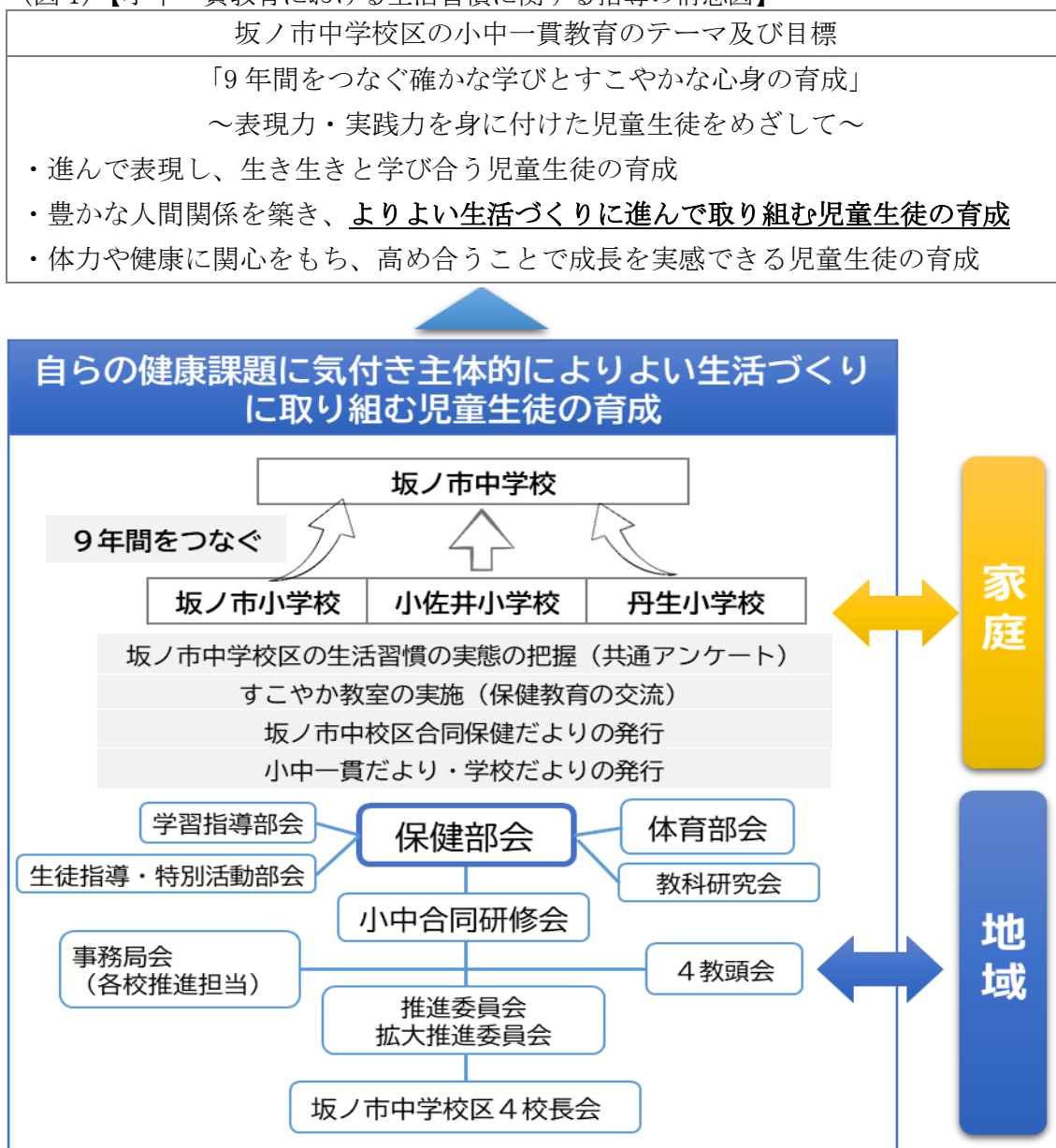
坂ノ市中学校区4校共通の児童生徒の実態から、生活習慣に関する指導の目標を「自らの健康課題に気づき、主体的によりよい生活づくりに取り組む児童生徒の育成」と設定し、小中一貫教育において9年間をつなぎ、組織的かつ継続的に取り組むとともに家庭、地域と連携して行っていくこととした。（図1）

(1)坂ノ市中学校区小中一貫教育保健部会（以下「保健部会」という。）にて4校の生

活習慣に関する児童生徒の実態や健康課題の把握

- (2) 小中一貫教育における生活習慣に関する指導内容及び指導計画の検討、作成
- (3) 児童生徒の実態や発達段階に応じた各学校における指導の実施と実践交流
- (4) 児童生徒のよりよい生活づくりに向けた家庭や地域との連携

(図1) 【小中一貫教育における生活習慣に関する指導の構想図】



## 5 研究の実際と考察

(1) 生活習慣に関する児童生徒の実態や健康課題の把握

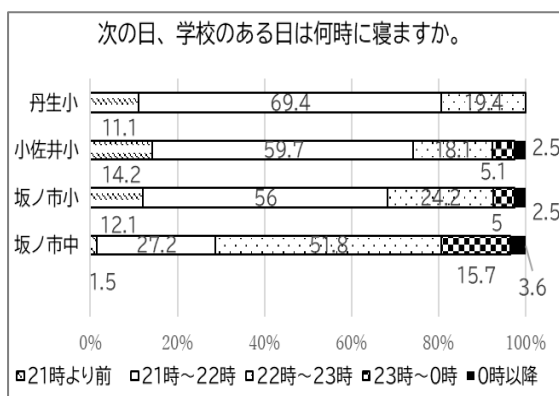
- ①坂ノ市中学校区の児童生徒の実態を把握するため、4校共通の「生活習慣アンケート」を作成し、小学校5年生と中学校1年生を対象に実施した。

【アンケート内容】

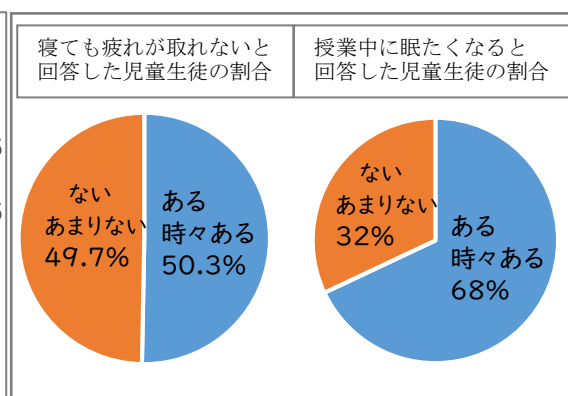
- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ①朝ごはんの有無         | ⑨学校がある日の起床時間         |
| ②朝ごはんを食べなかった理由   | ⑩朝すっきり起きることができるか     |
| ③朝ごはんの内容         | ⑪授業中に眠たくなることがあるか     |
| ④運動が好きか          | ⑫寝ても疲れがとれないと感じるか     |
| ⑤体育の授業は楽しいか      | ⑬健康で気をつけていることがあるか    |
| ⑥体育以外の運動時間       | ⑭何でもないのでイライラすることがあるか |
| ⑦次の日、学校がある日の就寝時間 | ⑮健康は何よりも大切と思うか       |
| ⑧寝る1時間前にすること     |                      |

②各校のアンケート結果から「発達の段階に適した就寝時間が確保できている児童生徒（小学生 22 時、中学生 23 時まで就寝を目安に提示）」の割合は、小学校 3 校の平均は 74%、中学校は 80.5%（図 2）と最も多かったものの、「寝ても疲れがとれない」「授業中に眠たくなることがある」児童生徒はそれぞれ 50.3%、68.0%（図 3）であった。

(図 2)



(図 3)



さらに、「寝る1時間前にしている行動」の調査から、児童生徒ともに、1位2位はテレビやオンライン動画の視聴であることが分かり（図4）、睡眠の質に影響を与える不規則な生活を送っている児童生徒が多い実態やその原因が明らかとなった。

(図 4)

『寝る1時間前にしている行動』結果	
【小学5年生】	【中学1年生】
1位 テレビ	1位 YouTube
2位 YouTube	2位 テレビ
3位 ゲーム	3位 宿題
4位 お風呂	4位 ゲーム
5位 宿題	5位 Tik Tok

児童生徒の生活習慣に関する実態調査から、坂ノ市中学校区における児童生徒の課題が明らかとなり、生活習慣に関する指導について、教育活動全体を通じ、系統的に実施する必要性を感じたことから、9年間を見通した生活習慣に関する指導計画を作成することとした。

(2) 小中一貫教育における生活習慣に関する指導内容及び指導計画の検討、作成

① 坂ノ市中学校区における生活習慣に関する指導の計画の作成

生活習慣に関する指導について教育活動全体を通じ系統的に実施するために、9年間を見通した指導計画を作成した。体育科の保健領域・保健体育科の保健分野で行う学習と特別活動での睡眠・食事・運動に関する取組を行う「すこやか教室」を関連付け、4校で実態や発達の段階に応じて実施することとした。(図5)

また日々、保健室で児童生徒の必要度にあわせて行う生活習慣に関する個別の指導とこれらの協働的な学びを相互に関連付け、計画的に実施することとした。

(図5) 【9年間をつなぐ生活習慣に関する指導計画】

教科等	小学校				中学校	
	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第1学年	第2学年
体育科(保健領域)、保健体育科(保健分野)	健康な生活	体をよりよく発育・発達させるための生活	心の健康けがの防止	病気の予防	健康の成り立ちと疾病の発生要因生活習慣と健康	生活習慣病などの予防
特別活動			すこやか教室(睡眠・食事・運動に関する指導)		すこやか教室(睡眠・食事・運動に関する指導)	
道徳科	心身の健康の増進を図ろうとする心の育成					



**保健室等における保健の指導(個別の指導)**

② 指導内容について

大分市では小学校5年生を対象に、小児生活習慣病の早期発見・早期治療と児童生徒が自身の生活を振り返り、規則正しい生活習慣の定着を図るため、生活習慣病予防検診(すこやか検診)を実施している。事後指導として、教育委員会主催のすこやか教室と、モデル校にて睡眠・食事・運動に関する指導(「すこやか教室」)を実施している。本校区においても、9年間をつなぐ生活習慣に関する指導計画のもと、小学校5年生及び中学校1年生を対象に各学校で「すこやか教室」に取り組み、9年間を通じた指導の充実を図った。

【「すこやか教室」実施までの計画】

6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷児童生徒の実態と健康課題の把握</li> <li>▷4校共通のアンケート検討・作成</li> <li>▷すこやか教室実施の決定</li> </ul>
8月	▷指導内容の検討
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷アンケート実施</li> <li>▷児童の実態把握</li> <li>(アンケート結果・健康診断結果 体力テスト結果・児童アンケート結果等)</li> <li>▷実施要項・健康課題のまとめ作成</li> <li>▷担任・栄養教諭・中学校体育教諭と打ち合わせ</li> <li>▷指導案・パワーポイント・ワークシート作成</li> </ul>
11月	▷各校で「すこやか教室」実施

### (3) 児童生徒の実態や発達の段階に応じた各学校における指導の実施と実践交流

#### ①すこやか教室の実施

各校において、以下のような内容で実施した。栄養教諭が他校で指導したり、中学校の保健体育科教諭が小学生に指導したりと、小中連携して取り組んだ。

#### 【各学校における「すこやか教室」の内容】

学校名		小佐井小学校	丹生小学校	坂ノ市小学校	坂ノ市中学校
睡眠に関する指導	内容	睡眠の役割を知り、よい睡眠のとり方について考えよう	睡眠の大切さについて考え、自分の生活を見直そう	睡眠の役割と大切さについて考えよう	質のよい睡眠をとろう
	指導者	養護教諭	養護教諭	養護教諭	養護教諭
食事に関する内容	内容	見直してみよう！ 4つの「あ」	すこやかに成長するための食事について考えよう	すこやかに成長するための食事について考えよう	生活リズムと食事について
	指導者	栄養教諭	坂ノ市小 栄養教諭	栄養教諭	小佐井小 栄養教諭
運動に関する内容	内容	楽しくからだを動かそう	楽しくからだを動かそう	楽しくからだを動かそう	楽しくからだを動かそう
	指導者	坂ノ市中 保健体育科教諭	坂ノ市中 保健体育科教諭	坂ノ市中 保健体育科教諭	保健体育科教諭

#### ②4校の実践交流

保健部会において、「すこやか教室」の指導案・パワーポイント・ワークシート等を紹介しながら、各校の実践について情報を共有し、取組の評価を行った。

### (4) 本校における取組

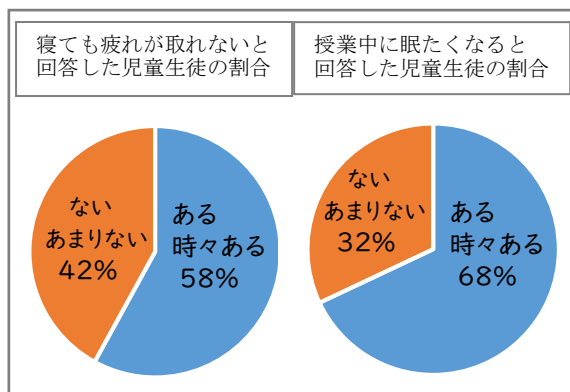
#### ①「すこやか教室」の実施

本校では、睡眠時間は十分でも、疲れや眠たさを感じている児童が多く(図5)、就寝1時間前に行っている行動調査から、睡眠の質に影響を与える生活習慣を送っている実態(図6)が明らかとなったことから、以下の内容で取り組んだ。

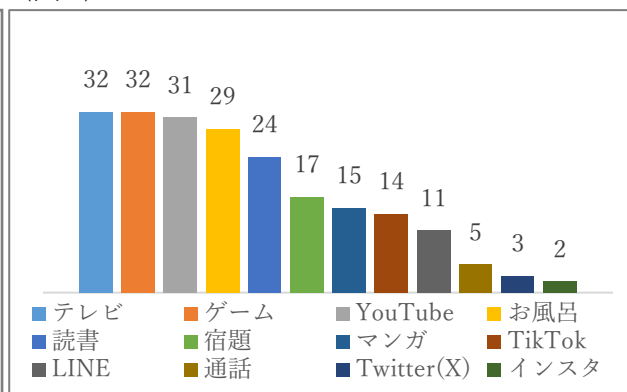
まず、生活習慣病について伝え、睡眠・食事・運動のバランスが大切であることを説明し、養護教諭、栄養教諭からの指導、保健体育科教諭との活動につなげた。

睡眠についての指導は、睡眠の役割を知り、よい睡眠のとり方について考えようという主題で行った。睡眠の大切な役割を伝え、アンケートから分かった本校5年生の実態を示し、よい睡眠をとるためにできることとして、ブルーライトによる影響についても触れながら指導した。最後に、よい睡眠をとるための方法を一緒に考える活動を取り入れた。

(図 5)



(図 6)



## 【本校の睡眠についての指導内容】

対象	小学5年生
指導者	養護教諭・学級担任
主題	「すいみんの役割を知り、よいすいみんのとり方について考えよう」
ねらい	睡眠の大切さを知ること、よりよい睡眠について考え、自分の生活を振り返り、実践しようとする態度を養う。
指導内容 (15分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病について伝える。</li> <li>睡眠の役割を知り、よい睡眠をとることの大切さを伝える。</li> <li>よい睡眠をとるための方法を考えさせる。</li> <li>ふりかえりをする。</li> <li>よい睡眠をとるために自分にできることを考え、目標を立てさせる。 (授業後、ワークシートを活用)</li> </ol>

## 【本校の食事・運動についての指導内容】

《食事》 小佐井小学校 栄養教諭「見直してみよう！4つの『あ』」  
(『あ』＝朝ごはん、甘い物、油、慌て食い)

《運動》 坂ノ市中学校 保健体育科教諭「楽しくからだを動かそう！」

## 【養護教諭による睡眠指導】



## 【栄養教諭による食事指導】



## 【中学校保健体育科教諭による運動指導】



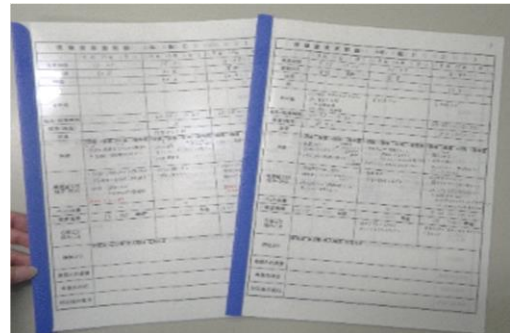
【睡眠指導についての児童の感想】

- (知識) ・小学生は9～11時間寝ないといけないことを初めて知った。  
 ・寝ている時、体の中で色んなことが起きていることを知ってびっくりした。  
 ・睡眠が、疲れをとるだけじゃなくて、成長のための物質を作ったり、記憶の整理をしたりしている時間だとは知らなかった。
- (目標) ・早くても21時には寝たいと思った。  
 ・習い事がある日でも、早く寝ることを心がけたい。  
 ・早く眠れるように、下校してすぐ宿題をする。  
 ・寝る30分前にはテレビやスマホを見ないようにする。  
 ・浅い睡眠が多いと思うので、これからは目標のスケジュール通りに生活をして、深い睡眠をとって、次の日の朝、気持ちよく起きられるようにしたい。  
 ・成長するため、成績を上げるために、いつもより30分早く寝て、規則正しい生活をしようと思った。

②保健室における個別指導 (常時)

「すこやか教室」事前アンケートの結果や日々の来室状況から、睡眠や食生活の乱れが気になる児童に向けて、個別に保健の指導を行っている。個別の来室記録 (資料1) を用いて、体調を崩す理由が生活習慣に隠れていないか、児童と一緒に生活を振り返り、主体的に改善策を考えられるようにしている。

(資料1) 個別の来室記録



(5) 児童生徒のよりよい生活づくりに向けた家庭や地域との連携

①家庭との連携

ア小中一貫教育保健だよりの発行

4校共通のアンケート結果を学校ごとに比較できるようグラフ化し、各校の生活習慣の実態や「すこやか教室」の様子などを掲載した小中一貫の保健だよりを発行し、保護者に家庭での取組の協力を依頼した。(資料2、3)

(資料2)

(資料3)

**ほけんだより** 坂ノ市中学校校政 合同発行

毎日朝ご飯を食べていますか？

朝ごはんの3つのスイッチを押そう

「すこやか教室」の様子

イ校内保健だよりの発行

本校の児童の生活習慣の実態を把握してもらうため、「すこやか教室」の取組について、校内でも保健だよりを発行し、再度、保護者に啓発を行った。(資料4)

ウ給食試食会における啓発

本校主催の保護者と連携した行事「給食試食会」の中で、保護者に向け、養護教諭は、大分市の平均と比較した本校の肥満度や生活習慣に関する児童アンケートの結果を示しながら、学童期における睡眠の大切さについて講話を行った。また、栄養教諭は朝ごはんや成長期の食事の大切さ等について講話を行った。

② 地域への啓発

「すこやか教室」の取組を学校だより(資料5)に掲載し、地域に向けて発信した。(資料4)

**ほけんだより** 令和5年12月 1日

11月30日(木) すこやか教室を家族しました！

すこやか教室の様子

すこやか教室の大切さ

小佐井小学校 R5学校だより 第23号

**小佐井ファミリー**

子どもが「はいさん」の学校

12月のあそび

11/30(木) すこやか教室(5年)

12/1(金) OBS ハッピーキッズ キャンペーン 撮影協力(3-1)

12/2(土) 人権標語表彰(坂ノ市公民館)

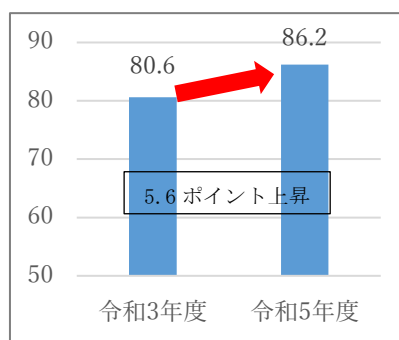
12/5(火) 跳び箱運動 回転系の技(4-2)



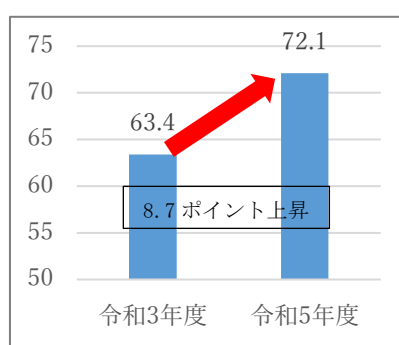
## 6 研究の成果と課題

### (1) 成果

①「すこやか教室」を実施したことで、児童生徒に日頃の生活習慣を振り返らせることができ、具体的な目標を立て、今までの生活を改善しようとする児童生徒の姿が見られた。本校では、「夜ふかしをせず、時間を決めて寝ている」児童の割合が、令和3年度の80.6%から令和5年度は86.2%と5.6ポイント上昇した。(※)



②これまで各学校で独自に行っていた生活習慣に関する指導を、中学校校区の児童生徒の実態や課題から、「すこやか教室」などの指導を系統的に取り組んだことにより、よりよい生活づくりを実践しようとする児童生徒が増加し、中学校では「健康に気を付けていることのある」生徒の割合が令和3年度の63.4%から令和5年度は72.1%と8.7ポイント上昇した。(※)



※大分市教育委員会で小学5年生、中学2年生に行っている「健康に関する調査」より

③内科の症状を訴え、保健室に来室した児童に対して問診を行うと、体調を崩した原因が自身の就寝時間や朝ごはんの有無等、生活習慣によるものだと自覚できていることが増えた。行動変容はこれからであっても、「すこやか教室」等の保健の指導を通して、生活習慣の大切さについて理解が深まっていると感じた。

### (2) 課題

- ①児童生徒がよりよい生活づくりに取り組むための指導は、組織的かつ継続的に行う必要がある。また、家庭の協力が必要不可欠であるため、今後は、保健日よりなどによる啓発に加え、保護者とともに活動する実践等に取り組んでいきたい。
- ②9年間をつなぐ系統的な指導の実践のため、「すこやか教室」や保健の学習の対象となっていない学年についても指導内容を模索していきたい。

## 7 研究のまとめ

「すこやか教室」後の児童生徒の感想から、「早くても21時には寝たい」「寝る30分前にはテレビやスマホを見ないようにする」といった、生活習慣を改善するための具体的な目標が見られ、心を通わせながら直接保健の指導を行うことで、より児童生徒の理解が深まることを実感した。

また、個別に保健の指導を行うことで、生活習慣に関する意識が変容していく様子が見ら

れた。これから社会的にも自立した生活を目指そうとする児童生徒が、自身の健康を守り、よりよい人生を送ることができるよう、自主的に望ましい生活習慣を実践する力の育成に一翼を担うことのできる養護教諭の職務にやりがいを感じている。

養護教諭として児童生徒が健やかに成長していけるよう、今後も、校内・家庭・地域と連携し、より一層保健教育に力を入れていきたい。