

● 最優秀賞

日常の生活習慣を意識させる指導法

愛知県三好町立北部小学校 いし かわ 石川いずみ

1 主題設定の理由

あるクラスの子どもたちに「あなたは健康ですか。」と投げかけてみた。骨折していた1名以外は「健康です。」と答えた。しかし、実際には、寝不足で授業中居眠りをする子、腹痛を訴えて保健室に通う子、風邪で体育を見学する子など少なくない。

今は大事に至ることもほとんどなく、子どもたちは自分の健康に何の疑問も持っていない。しかし、夜型生活、偏食など望ましくない生活習慣の積み重ねは、将来の生活習慣病を招く。生涯にわたって健康に生活していくためには、望ましい生活習慣を身につけ、自ら意欲的に健康生活を実践することが必要である。

体調不良を訴えて保健室に来る子には、生活の様子などを振り返らせる。すると、生活の中に原因が見つかる。しかし、子どもたちからは「分からない。」「お母さんに言われたから。」と無関心、他人まかせな返事が返ってくる。体調不良の原因が自分の生活の何にあるのかに気づくことはおろか、そこに問題があるとは全く思いもよらない子さえいるのが現状である。

子どもたちは、「早く寝ることは大切。」など、望ましい生活習慣が必要だということは分かっている。しかし実践できない。これは「分かっている。」という知識が必要感のあるものでなく、自分のこととして結びついていないからだと考える。

そこで、子ども自身が「なぜ望ましい生活

習慣を実践する必要があるのか。」を理解、納得できるような知識を持つことで、自らすすんで生活を良くしたいという意欲や変えていこうという意志が生まれるだろうと考えた。さらに、自分の生活のどこをどのように変えればいいのかを見いだせば、望ましい生活習慣が実践でき、将来の健康維持にもつながるだろう。

また、生活習慣の課題は多くあるが、それぞれは関連し合いながら生活のリズムを作っている。睡眠、排便など生活リズムの課題を系統的に学級活動で指導することで、自分の生活行動と健康の関連を理解させ、日常の生活で自ら実践する力を育てたい。

2 研究の目標

健康な生活の知識を深め、自分の健康は自分で作ろうとする意欲を育てる。

自分の生活を見直し、問題点を見つけて改善する力を育てる。

3 研究の仮説

【仮説1】 実験や観察などの体験的、主体的な活動を多く取り入れれば、健康への関心や知識・理解が深まり、健康生活の実践意欲が生まれるであろう。

【仮説2】 生活リズムに関する系統的な指導をすれば、それぞれの生活習慣と健康のかかわりに気づくであろう。

【仮説3】 客観的な立場にたてる生活の場面

健康の価値を知る

[学校保健委員会]

- ・生活習慣アンケート結果の発表
- ・講話「生活習慣と健康」



[健康で長生きするひけつ]

学活 1

- ・体調不良，病気の原因は何だろう。
- ・お年寄りの健康のひけつを聞いてみよう。
- ・自分の生活を見直そう。



[30年後のわたし]

国語 1

- ・30年後の自分の作文を書こう。
- 野球の選手
お花屋さん



知識理解，問題の発見，解決方法を探る

[睡眠 / ねむりのひみつ]

学活 1

- ・ねむることはなぜ大切なの。
- ・ぐっすりねむる方法を考えよう。
- ・自分の生活を見直そう。



[栄養バランス / バイキングをしよう] 学活 2

- ディナーバイキングをしよう。
- 緑の食べ物が少ないね。
- 緑の食品を食べよう。
- ・自分の食生活を見直そう。



[排便 / バナナうんちに会いたいな] 学活 3

- バナナうんちは良いうんち。
- うんちの成り立ち
- おじいさんの便秘を治してあげよう。
- 原因は何だろう。
- 食物繊維って何だろう。
- うんちを大きくし，やわらかくする。
- ・自分の生活を見直そう。
- うんち点検カードをつけよう。



[運動 / 体を元気に動かそう]

学活 1

- ・自分の一日の歩数を発表しよう。
- ・骨折した子の話を聞こう。
- ・どのくらい運動したらいいの。
- ・自分の生活を見直そう。



自分の生活での実践

[健康の秘密をさぐろう]

学活 1

- ・保健の先生に相談にきた子はなぜ腹痛になったのだろう。
- ・一日の生活を振り返り，原因と直す方法を考えよう。
- ・自分の健康のひけつを考えよう。



[めざす子ども像]

自分の健康に関心を持ち，より良い生活作りに取り組む子

を例に挙げて生活を振り返れば、より多くの問題点やその解決の方法を見つけられるであろう。

4 研究の方法

研究の仮説を実証するため、次のような具体的な方策を考えた。

授業では、子どもが驚き、自分で発見できるような具体物の提示や実験など、五感を使う活動を取り入れる。 ← 仮説 1

健康のパロメーターとなる「排便」を中心に、睡眠や食生活などを順に学習し、それぞれを関連させる。 ← 仮説 2

具体的な生活の例を示した「悩み解決」「来室した子の原因追求」などの活動を通して、問題の発見やその解決方法を考えさせる。

← 仮説 3

5 研究の計画

仮説を検証するために、資料1のような手だてを考え、研究を進めることにした。

6 研究の実践

(1) アンケートをして、びっくり —生活習慣アンケートの実施

平成11年7月、学校保健委員会の資料作りのため、子どもたちの生活習慣のアンケート（資料2）をまとめた時のことである。「夕食はインスタントラーメン。」「うんちは1か月くらい出ていない。」という声が聞こえた。見るからに不健康な生活であるが、今は特に病気などの問題は見当たらない。彼らはその生活があたりまえという様子で、危機感を感じられない。

また、夏休みに行った生活点検カードからも、生活の乱れを確信する結果を得た。

(2) 健康で長生きするひけつ —おじいさんたちに聞く

健康で長生きをするために何が大切か。子どもたちは、実際に長生きしているおじいさんやおばあさんに、生活の様子や気をつけていることを聞いてきた（資料3）。ほぼ全員から「早寝早起きをしている。」という答えが返ってきた。子どもたちが日ごろ学校や家で耳にたこができるほど言われている「早寝早起き」は、やはり大切だと気づかせる結果であった。

祖母に話を聞いた児童は、「歌手になりたいから健康でいたい。」と言った。子どもたちは将来の夢の実現のために、生活の見直しの必要性を意識した。

(3) ねむりのひみつ—睡眠

長生きのひけつで第1位にあがった睡眠は、生活習慣の基本である。子どもたちに「生活習慣とは何？」と聞くと「早寝早起き。」という答えが返ってきた。そこで、体重測定の時間に、睡眠について紙芝居やビデオを使って話をした。

「成長を促す」「頭がよく働く」という睡眠の効果を、グラフや表を使って説明した。子どもたちからは、「ねる子は育つって本当のことなんだね。」と納得する声が聞かれた。グラフなどの科学的根拠のある資料を使ったことで、子どもたちの理解を助けることができた。

また、朝食の必要性を併せて説明した。「おなかがすかないから食べられない。」と言う子が多いため、「睡眠不足が原因で胃の元気がなくなる。おいしく朝食をとるために早寝早起きが必要だ。」と話した。

(4) バナナうんちに会いたいな—排便

「え、朝はうんちなんかしらないよ。」

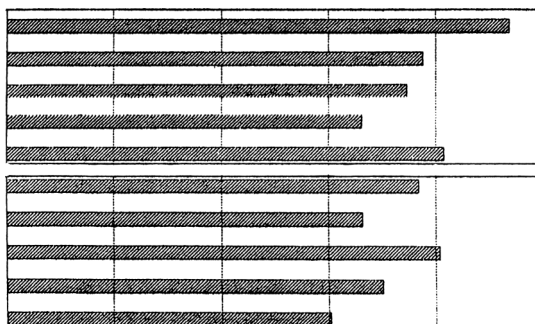
子どもたちの中には「生活習慣＝早寝早起き」ととらえている子もいる。また、うんち

○ アンケート項目の平均得点の比較

5つの選択肢のうち、最も良いものから5, 4, 3, 2, 1点とし、その平均を出した。点数が高いほど良い傾向といえる。

- 1 食事は1日3回、毎日とっているか。
- 2 カルシウムをとっているか。
- 3 緑黄色野菜を食べているか。
- 4 塩分の制限をしているか。
- 5 おやつが食事に影響することはないか。
- 6 睡眠は十分にしているか。
- 7 規則的な生活をしているか。
- 8 TVゲームなどをやりすぎないか。
- 9 丁寧な歯磨きをしているか。
- 10 毎日ほぼ同じ時間に排便するか。

(以下略)



● 資料2 / 生活習慣アンケート (右) と
そのまとめ (上)

は汚いと嫌悪している子も、少ない。

そこで、排便の授業を通して、うんちと健康の関連に気づくとともに、うんちに対する抵抗感を取り除き、「自分の体に大切な物」と身近に感じてほしいと考えた。

バナナうんちは良いうんち
(排便第1時)

指導過程を資料4に示す。

初めに動物のうんち当てクイズをした後、「食べ物の旅」と題して、うんちの成り立ちを話した。体内の器官を紙に描いた絵で見せ、口、胃、小腸、大腸の4つの器官での食べ物の様子を、4種類のリングで表して見せた。それぞれどの器官の様子がクイズにして予想させ、答え合わせをしながら、口→胃→小腸→大腸の流れと働きを説明した。

大腸でのうんちを模したしぼったリングを見て「うんちそっくりだ。」と言うなど、外からは見えない体内でのうんちができる様子を、視覚的

この調査は、皆さんが自分の生活習慣を見直して、よいところを伸ばし、よくないところは改めて、健康的な生活をより多く身につけてもらうために行うものです。回答は、からの記号の中から当てはまるものを一つ選び、○をつけてください。

- 1 食事は1日3回、毎日食べていますか。
いつもそうしている。
そういう時が多い。
そういう時とそうでない時とが半々くらいある。
そういう時は少ない。
そういう時は全くない。
- 2 牛乳・小魚・海藻などのカルシウムを多く含んだ食品を、飲んだり食べたりしていますか。
よく飲んだり食べたりしている。
よく飲んだり食べたりしているほうだと思う。
飲んだり食べたりする時としない時が半々くらいある。
あまり飲んだり食べたりしないほうだと思う。
ほとんど飲んだり食べたりしていない。
- 3 にんじんやかぼちゃ、ほうれん草など、緑や黄色の野菜をよく食べますか。

(以下略)

- | | | |
|----------|---|-----------|
| ・好きな食物? | → | ぜんぶ(何でも) |
| | → | やさい(ネギ) |
| ・きれいな食物? | → | なし |
| ・何時間ねる? | → | 11~12時間 |
| ・うんどうは? | → | くさとり |
| ・さけ、たばこ? | → | のまない、すわない |

● 資料3 / 長生きアンケート

に理解することができた。また、リンゴを使ったことで、「うんちって食べ物からできたんだ。」と確認でき、少し抵抗感が薄らいだ。

さらに、布で作った実物と同じ長さの大腸と小腸の模型を伸ばして見せた（資料5）。教室の両端まで伸びた小腸に驚きの声があがった。また、その長さから、「だからうんちができるのに時間がかかるんだ。」と理解していた。

その後、健康な時のうんちはどんなものなのかを、良いうんちと悪いうんちを比較する

表で説明した。子どもたちは、健康なうんちにはおいがないことやうんちで体調が分かることに驚いた。「においをなくすにはどうしたらいいの。」と自分の生活を振り返ろうという声も聞かれた。

最後にうんちと大腸をトンネルと渋滞中の車に見立てて、便秘の害を説明した。また、1日1回、バナナうんちを出すのが理想であり、1日1回うんちをするには、朝食が大切であることをつけ加えた。

子どもたちは自分の体のしくみに興味を持

	子どもの活動	教師の支援	
		T 1（担任）	T 2（養護教諭）
つかむ 5分	1 動物のうんち当てクイズをする。 うんちをしない動物はいるのだろうか。 ・ 笹が見えるからパンダだ。 ・ ライオンのは黒いんだね。	・ 意見を書きする。 ・ 写真を見て、動物によって色や形が違うことに着目させる。 ・ 生きている証拠としてうんちが出ることをおさえる。	
深める 30分	2 うんちの成り立ちを知る。 食べ物がどこを通過してどうやってうんちになるのだろうか。 ・ 4つのりんごの形を見て、体のどの器官の様子が予想する。 ・ 小腸はたくさん吸収するために長いんだ。 3 うんちと健康の関係を知る。 どんな時にどんなうんちが出たことがあるかな。 ・ 冷たいものを食べた時に下痢。 ・ 元気な時はバナナみたい。 ・ 便秘のあとは固いの。	・ りんごを4種類（きざむ、どろどろ、しぼった、すった）の形にして、実物投影機で見せる。 ・ 予想の答え合わせをしながら説明する。 ・ 小腸と大腸の模型を伸ばして見せる。 ・ うんちは食べ物のかすと細菌でできていることに気づかせる。	
まとめ 10分	4 健康な時のうんちの様子を知る。 元気な時のうんちはどんな様子なのかな。 ・ バナナうんちがいいんだ。 ・ 健康なうんちはくさくないんだ。 ・ 1日1回出さなきゃいけない。	・ 自分の体験から考えさせる。 ・ 便の様子と健康に関係があることに気づかせる。 ・ 動物のうんちの写真から食べ物に関係があることに気づかせる。	・ 回数、色、におい、形などを説明する。 ・ 病気の時のうんちにもふれる。

ち（資料6），授業後はうんちや体についての質問を次々にぶつけてきた。

おじいさんの便秘を治してあげよう
（排便第2時）

自分の排便習慣を見直し、自分自身の生活を振り返ることができるように、「長年の便秘で悩んでいるおじいさん」という場面劇を見せた。

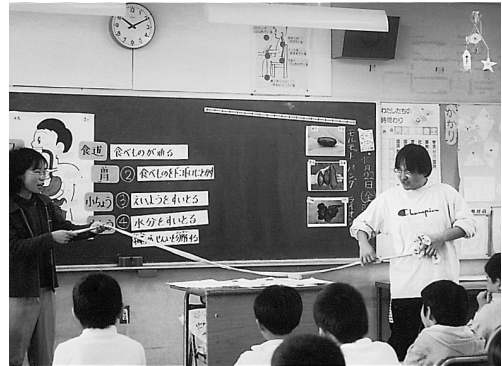
担任がおじいさん役，養護教諭が医師役になり，おじいさんが病院へ行って便秘の悩みを相談するという話である。おじいさんが医師に相談したところで，医師が「アシスタント」として子どもたちを紹介した。おじいさんは自分の生活の様子を子どもたちに話し，子どもたちは原因を考えた。おじいさんの生活の様子では，睡眠，食事の回数や内容，運動の量など，子どもたちの日ごろの問題をヒントとしてちりばめておいた。

おじいさんの話の後，子どもたちは次々とおじいさんに質問をした。「（一緒に散歩に行くような）犬を飼っているのか。」「（バランスの良い食事を作ってくれる）家族はいないのか。」など，前時までに学習した睡眠や朝食以外にも，自分の経験をもとに，原因を見つけようと真剣に取り組んでいた。

原因を見つけると，おじいさんが「どう直したらいいか教えてほしい。」と言い，子どもたちは解決の方法を考えて，ひとり3枚の短冊に書き，黒板にはっていった（資料7）。3枚では足りずに，次々に短冊を増やしていく子もいた。

黒板にはった短冊は，睡眠，食事など生活習慣ごとに分類し，それぞれなぜ便秘につながるのかを考え，発表した。特に「野菜を食べなきゃいけない。」という意見はたくさん出たが，理由を聞かれると，「食べると体にいいから。」という答えにとどまり，補足説明をした。

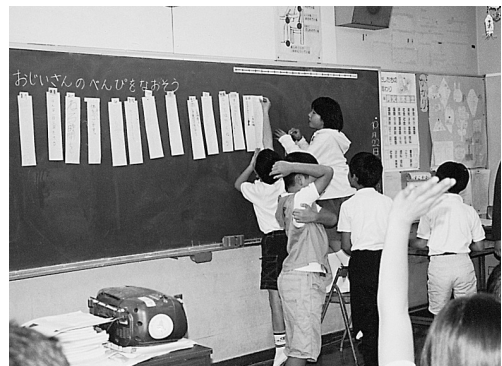
その後，おじいさんの生活を自分の生活に当てはめて振り返った。



●資料5 / わぁ，小腸って長いね

- ・人間のからだにあんなにながい小ちょうがはいっていたなんてびっくりした。
- ・バナナみたいなうんちがげんこうだったなんてびっくりした。
- ・「い」でたべた物をとくして小ちょうでえいようをとって，大ちょうで水分をとる。人間のからだのしくみはすごいと思いました。これからもげんこうでいたいなぁーと，思いました。

●資料6 / 「バナナうんち」学習後の感想



●資料7 / 便秘を治す方法を短冊に書いてはる

食物繊維って何だろう（排便第3時）

なぜ野菜は便秘にきくのかという問いに答えられる子はいなかった。食物繊維という言葉も「名前は知っている。」程度である。そこで食物繊維を取り上げ，給食でも敬遠されがちな野菜に目を向けてほしいと考えた。

5種類のゆでた野菜（ゴボウ，キャベツ，ネギ，ピーマン，サツマイモ）をすりこぎで

つぶして、すじを取り出して観察した（資料8）。顕微鏡で観察して、「サツマイモは透き通っているよ。」「このすじは柔らかいよ。」など、五感をフルに使って食物繊維をとらえていた。

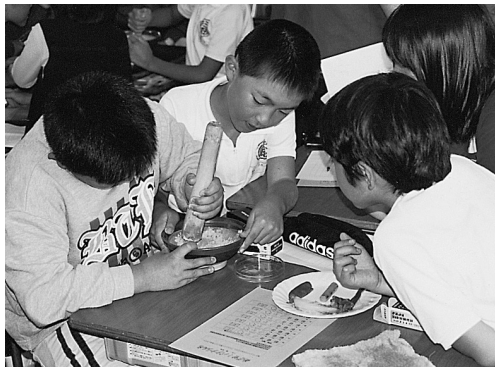
では、食物繊維がなぜ便秘に効果があるのだろう。その疑問を解決するために、提示実験をした。

【実験1 食物繊維はうんちを大きくする】

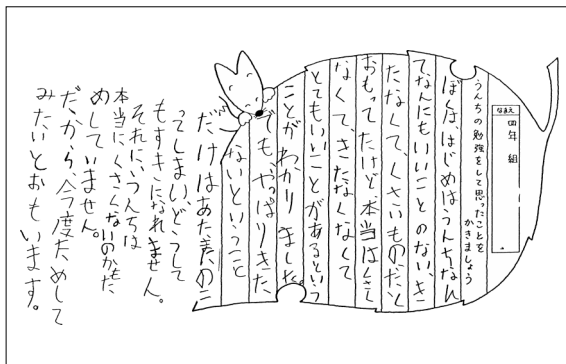
食物繊維の摂取量によるうんちの大きさの違いを、粘土で作った模型で見せた。摂取量が少ない時の細いうんちを見て、「小さいほうが通り抜けやすいよ。」という意見が出たため、「ある程度うんちが大きくないと、出しくならないんだよ。」と説明した。

【実験2 食物繊維はうんちを柔らかくする】

食物繊維を含んだうんちは水をたくさん吸収して、柔らかくなる。透明な管を大腸に見



●資料8 / 食物繊維はどこ？



●資料9 / 排便の授業後の感想

立てて、水を含んだ寒天と含まない寒天を管に通して見せた。水を含んだ寒天は、管を何度か振り動かすとスポッと抜け出た。その瞬間、「わぁ」と歓声があがった。管を振るのは、うんちを出すために腸の活発な運動が必要だからと説明し、体を動かさないと便秘になりやすいとつけ加えた。

授業後の給食の時間には、「野菜を食べなきゃ。」という声が聞かれ、食物繊維やうんちに対する関心が出てきた（資料9）。

(5) バイキングをしよう—栄養バランス

ディナーバイキングをしよう (栄養バランス第1時)

前時までに「野菜を食べよう。」と反省した子は多いが、実際はピーマンのひとかけらを食べ、「食べたよ。」と得意げに言う姿もある。そこで、バイキングごっこをして、自分の食事の様子を振り返ることにした。

「先生がディナーを準備しました。」と言って、自分が食べたい食品のカードをとる活動をした。いつもの食生活を振り返るように、「食べられる量だけとろうね。」と注意をしておいた。カードを何度も取り替えたり、増やしたり減らしたりと、楽しんで取り組んでいた（資料10）。

活動の後、食品カードの裏にはられたシールをみて、赤、黄、緑の食品の量を点数化した。三色の食品の適正割合は食品ピラミッド



●資料10 / どれにしようかな

で示した（資料11）。自分が選んだ三色の食品のバランスが一目で分かり、日ごろの食生活を知ることができた。

緑の食品を食べよう（栄養バランス第2時）

三色の食品それぞれの役割を説明すると、「緑はとっていないけど、ぼくは病気にならないよ。」という声が出た。

そこで、緑の食品の摂取量による血液の様子の実験をしてみせた（資料12）。

血管に見立てた管に絵の具で作った血液を流した。緑の食品を十分とっている人のサラサラの血液に対して、不足している人の血液はドロドロの赤黒いものにした。ドロドロの血液を血管に流すと、ベトツと管にこびりついた。その様子を見て、「ドロドロの血がくっついて重なっていくと、血管がつまって病気になる。」と気づいた。「野菜を食べてなくても病気にならないよ。」と安心していた子も驚いて、「ピラミッド型にしなきゃ。」と危機感を持った。

また、緑の食品の量感をつかめるように、一日の必要量をキャベツの千切りで表して見せた。大皿に山盛りのキャベツを見て、「こんなに食べるの？」と驚いていた。

（6）体を元気に動かそう—運動

便秘の解消方法に運動を挙げた子もいる。しかし、日ごろは外で遊びたがらない。まず日ごろの運動量を調べるため、万歩計をつけて一日を過ごした。通学距離が長い子は1万歩を超えていたが、休日に計測した子は1万歩にはほど遠く、必要以上には動かないという結果が出た。

たまたま腕の骨を折って何か月もギプスで固定していた子がいたので、ギプスをはずした時の様子を話してもらい、運動がなぜ大切なのかを説明した。子どもたちは、体を動かさないと筋肉が弱って動かせなくなることを理解することができた。

一日に必要な運動の量の目安を、「水泳○



●資料11 / 食品ピラミッド（J K Y B 研究会編『ライフスキルを育む食生活教育』東山書房より）



●資料12 / 血がドロドロだ

分」など運動別に表示した。自分ができそうなものを選んでやってみようとするすると、放課後に運動場に出て遊ぶ子が出てきた。

（7）健康のひみつを探ろう

「おなかが痛い。」「頭が痛い。」と保健室に来たことがある子は多い。何が原因なのか、どうすれば同じ繰り返しをせずにすむのか。多くの子が経験したことがある「おなかが痛くなって保健室に行った。」場面を設定して、原因を考える活動をした。

以前は「何が原因が分からない。」と答えていた子が、「便秘だからじゃない?」「寝るのが遅かったんだよ。」「おなかをさすってみれば?」と、これまで学習してきたことを生

かして、多くの原因や改善する手だてを考えたことができた。

最後に「どうしたら健康でいられるのだろう。」と尋ね、自分が今健康のために必要なことを考えさせた。子どもたちは自分の生活を振り返り、最も問題だと思う一つを目標とした（資料13）。

7 自分の生活を見直した 児童A・Bの変容

冬休みすこやかカード

冬休みのめあて 元気にすごすために、がんばることをきめよう

早ね 早おきもしてけんこうな力をつくら。

	1 2 2 3	2 4	2 5	2 6	2 7
きめた時間におきましたか まもれた…○ まもれなかった…時間をかく	○	○	○	○	○
あさごはんを食べましたか 食べた…○ のこした…△ 食べてない…×	○	○	○	○	○
うんこをしましたか でた…○ げり…△ でなかった…×	○	○	○	○	○
はみがきをしましたか 3箇所…○ 2箇所…○ 1箇所…△ 0箇所…×	○	○	○	○	○
きめた時間にねましたか まもれた…○ まもれなかった…時間をかく	○	○	○	○	○
きょうの元気度 元気…○ ふつう…○ ふちょう…×	○	○	○	○	○
めあてはまもれましたか まもれた…○ まもれなかった…×	○	○	○	○	○

●資料13 / 自分だけの目標をたてた点検カード

(1)早く寝る手立てを考えた児童A

児童Aは日ごろから「どうしたら背が伸びるの？」と身長の高さを気にしていた。生活は規則正しいほうである（資料14）。

睡眠の授業で成長ホルモンの分泌の話を知ると、「大きくなりたいから9時には絶対寝るよ。」と強い決意を口にしていた。

また、目覚めの悪さはぐっすり眠れないのが原因だと反省し、「ごはんを早くして、おなかを休ませてみよう。」と決めた（資料15）。

(2)便秘を解消するため、苦手な野菜を食べようと意欲を持った児童A

また、児童Aは排便が不規則であり（資料16）、授業中に腹痛を起こしてトイレにかけこむことがある。野菜が苦手でもある。

排便の授業の第1時には、うんちの写真が出ると、恥ずかしそうに顔をふせていた。しかし、「笹が入っているからパンダだね。」という友だちの発言を聞いて、写真を興味深そうに見つめていた。また、うんちの形や色の話を聞いて、「私のはバナナ色じゃないよ。」とうんちの色に興味を持ち、「どうしたらバナナうんちが出るかな。」と考えこんでいた。

排便の第2時「おじいさんの便秘を治してあげよう」では、おじいさんにいくつも質問をしていた。そして、便秘の解

●資料14 / 指導前の
児童Aの睡眠の様子

月 日	船	時間(夜)	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8
例	月	じゅく	夕食	テレビ	おふく	3	8時間30分									朝食	学校	
10/12	火	夜更け	夕食	テレビ	おふく	3	9時間									朝食	学校	
10/13	水	夜更け	夕食	テレビ	おふく	3	8時間30分									朝食	学校	
10/14	木	夕食	夕食	テレビ	おふく	3	8時間45分									朝食	学校	
10/15	金	夕食	夕食	テレビ	おふく	3	8時間50分									朝食	学校	

ねる2時間前にはしょくじをおえるっていうのが、私にはできていません。なので、これからお母さんに夜ごはんをはやくしてもらって、ねる2時間前には、しょくじをおえるようにしたいと思います。

●資料15 / 指導後の児童Aの感想

日にち	おきた時間 じぶん	ねた時間 じぶん	あざごはん	うんち	今日の元気度 げんきど
例	時 分	時 分	 食べた ぬじは 食べた	 飲た 飲た	 元気 まるまる あらう
7/ 2 0	7 時 15 分	9 時 30 分	 食べた ぬじは 食べた	 飲た 飲た	 元気 まるまる あらう
7/ 2 1	6 時 15 分	10 時 30 分			
7/ 2 2	6 時 15 分	10 時 00 分			
7/ 2 3	6 時 15 分	9 時 00 分			
7/ 2 4	6 時 15 分	9 時 30 分			
7/ 2 5	7 時 30 分	10 時 00 分			
7/ 2 6	6 時 15 分	10 時 30 分			

●資料16 / 指導前の児童Aの夏休み点検カード

食べるようになった児童B

うんちの勉強をしたと思、たことと
 かまじょう
 きもち悪かたけれど、
 勉強にな。たと思います。
 だから、これからや野を
 かんばていはい食べたいと
 思います。それで、食物せんい
 をたくさんとりたいたと思っ
 ています。かんばる
 ので、先生
 もおうえん
 して下さい
 かんばりまゝす。90。
 ようし90。食物せんいや
 すいめんをくかんばろつ。

●資料17 / 指導後の児童Aの感想

○ 児童 B が選んだもの

- ・パン 2個
- ・バター
- ・ハンバーグ 1枚
- ・とんかつ 1枚
- ・にんじんのグラッセ 5個
- ・フライドポテト 10本
- ・枝豆 20さや

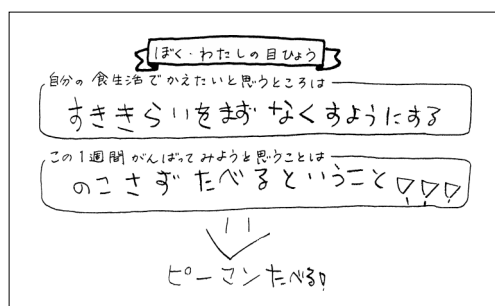
●資料18 / 指導前の児童Bのバイキングの結果

やして食べている。

8 研究の考察

(1) 仮説1の考察

見る、聞く、触るなど五感を使って体感する活動を取り入れることで、驚きや発見による感動が生まれ、その気持ちを行動に表していた。バイキングごっこでは、食品カードを選ぶ活動を楽しみながら、自分の生活を見直すことができた。「野菜を食べなければいけ



●資料19 / 指導後の児童Bのバイキングの感想

めざせ！バナナうんち			
4年 組 名前			
毎日バナナうんちを出すために、どんなことに気を付けて生活しますか			
しいたけをたべたり、水ぶくをとる			
時間・場所		うんことからだの状態	
月	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー
火	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー
水	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー
木	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー
金	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー
土	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー
日	朝 昼 夜	うんこ	からだ
家	学校	家	バナナ カチカチ ジャージャー

●資料20 / 自分の目標をたてたカード

ない。」とは知っていてもなかなか実践できなかった児童Bは、血管の模型による実験を見て驚き、「嫌いだけど残さず食べなきゃ。」と危機感を抱いた。給食でも時間をかけながら「病気になりたくないから。」と自分の健康を考えて食べようと努力する姿が見られる。意欲を持ったのは、子どもの心をゆさぶることができたからであろう。

また、アツと驚いた体験や自分で発見したことがあれば、記憶とともに意欲をよみがえらせることも容易であろう。保健室にきた子が、時々ふと思い出したように、「白いうんちってどうして出てくるの?」「小腸があんなに長いなんてびっくりした。」と授業の内容を話したことがある。心がゆさぶられ、強く心に残る活動を指導に取り入れることで、自分の体に対する興味が高まり、健康な生活の意欲づけとその継続につながる。

(2) 仮説2の考察

調子が悪くなって体育を休んだり、保健室のベッドで休んだりする時に平気な顔をしていた子たちが、「調子が悪くなったのは、昨日の夜寝るのが遅かったからかな。」と、自分の生活を振り返って話そうに変わってきた。これは生活リズムに関する系統的な指導によって、自分の生活習慣と自分の健康を関連させて考えることができるようになった一つの例である。このほかに、日々の給食において、苦手なシイタケを食べようと、「今日は半分食べるからね。」と目標を言うようになるようになったのも、指導の成果であるとする(資料20)。

(3) 仮説3の考察

自分が医師役になっておじいさんの悩み相談を受ける授業では、どの子も楽しく意欲的に取り組んでいた。自分自身のことは客観的に見づらいが、他人のこと

いつもお世話になっています。先日の授業参観は、楽しく拝見しました。うちの子も、今まで2時間以上やっていたゲームの時間を、最近1時間でやめよとってきました。その分、早く寝るのだそうです。学校で、夜寝ないと身長が伸びないと教えてもらったというのです。今まで何度注意してもやめようとしなかったゲームを、自分から少なくするというので、喜んでいます。今後ともよろしくお願いします。

10月28日 Cの母より

●資料21 / 保護者からの手紙

となると、「かわいそうだね。」という気持ちと、「たくさん探したい。」というゲーム感覚が合わさり、便秘という一つの問題で、多くの原因を見つけられたのだろう。

後日、腹痛で来室した子が、「ちゃんと寝て、ごはんも食べたけど。」と、自分の生活を振り返った。このように自分の生活を多方面から振り返られたのは、身近な生活場面を設定して、客観的に問題を考えた活動の成果だと言える。

9 | 研究の成果と課題

資料21の手紙は、後日、ゲームが好きな児童Cの保護者からいただいたものである。以前は何時間もゲームをしていた児童Cが、最近は自分から時間を見てやめるようになったそうである。これは、本実践で培った、「自分の健康は自分で守ろう。」という意識が高まったためである。

しかし、このように生活習慣に関心が高い家庭はともかく、家庭の関心が低いと、子ども一人での実践、継続は難しい。保護者への働きかけと学校と家庭の連携についても、考えていく必要がある。

また、私自身も、子どもたちが自分の体の素晴らしさを感じ、ごくあたりまえに望ましい生活習慣ができる指導をめざしていきたい。