

●最優秀賞

健康は一生の財産！ たくましい子どもを育てた 健康教育の実践

～11人の子どもたちと養護教諭の6年間～

茨城県鹿嶋市立高松中学校 せきね ゆきえ 関根幸枝



1 はじめに

この論文は、前任校の茨城県銚田市立巴第一小学校での実践をまとめたものである。

卒業式を間近に控えた3月11日、東日本大震災が起きた。経験したことのない長く強い揺れ。学校も大きな被害を受け、卒業式前日まで休校となった。満足な会場も準備できず、余震の恐怖に怯えながら迎えた卒業式。教卓を演台代わりにした卒業証書授与。練習もままならなかった「お別れの言葉」。しかし、6年前に出会った11人の子どもたちは、過酷な試練のものともせず、胸をはって立派に巣立っていった。私にとって忘れられない自慢の11人である。

6年前の4月、小さな小学校に赴任して出会った11人の1年生。上履きを忘れたことを言えずに昇降口で泣いているA子。登校中につまづいて転んだまま起き上がろうとしないB子。友だちにケガをさせても謝れないC男。算数ができないと泣いて暴れるD子。緊張するとお腹が痛くなって欠席してしまうE男。たった11人なのに、何と個性的な子どもたちだろうと驚いた。

しかし、出会ったからには驚いているわけにはいかない。この子どもたちを何とかしなきゃ！ 養護教諭としてできること。しなければならぬこと…。学級担任は毎年変わるが、学校に一人の養護教諭は変わらない。この子

ちと一緒に赴任した私なら、卒業までの6年間、一人一人とじっくり向き合い、関わるができる。卒業するまでに、たくましい子どもたちに成長させ、自信をもって中学校に送り出したい！

2 「何とかしなきゃ！」を形に(研究のねらい)

漠然とした思いだけでは子どもたちを変えられない。養護教諭であることを最大限に生かし、11人の子どもたちをたくましく育てる！

誰にとっても「健康は一生の財産！」。子どもたちに健康の種を蒔くのが、養護教諭の仕事だ。養護教諭の私だからできること。私らしくこの子どもたちを何とかする方法。

それは6年間を見通した健康教育だ。子どもたちが自分の健康課題に気づき、よりよい解決方法を考え、毎日の生活に生かせる健康教育。6年間積み重ねて、一人一人が自分の心や体を知り、大切にできるようにする。それが養護教諭として、子どもたちに健康の種を蒔くこと、たくましく育てることになる。

何とかしなきゃ！ という思いで、11人の子どもたちと続けた6年間の健康教育。その実践と成果について、E男の成長を通して報告したい。

3 6年間の健康教育の概要

養護教諭が健康教育をするのは当然だ。しか

し、正しい知識を与えるだけの健康教育では、たくましい子どもは育たない。健康の種をしっかりと蒔くために、

- 子どもたちが
- ☆ 興味をもって、自分の健康課題に「気づき」
 - ☆ 学んだ知識を使って、意欲的に解決方法を「考え」
 - ☆ 日々の生活や他の学習に「生かせる」

この3つの視点で健康教育を実践する。

ただ、実践の時間は限られていた。赴任した当初の健康教育は、各学年2時間の学級活動のみ。そこで、学級活動を3時間に増やし、「歯と口」「心」「食」の学習ができるよう学級担任の理解を得た。また、学期2回の体位測定の時間を「ミニ保健指導」と位置づけ、各学年6時間ずつ指導することにした。さらに、兼職発令を受け、体育科保健領域（以下、保健学習）の授業（3・4年生8時間、5・6年生16時間）を養護教諭が担当できるようにした。児童会活動では、朝の時間や昼休みを活用して、活動を充実させることにした。

また、効果的に健康教育を行えるよう、「気づき、考え、生かせる健康教育」の主な実践の場を下のように考えた。

6年間に実践した健康教育の概要を次頁に示した。

4 6年間の健康教育の実践とE男の成長

入学当時のE男の印象は「弱々しい子」だった。何気ない問いかけに動揺し、言葉に詰まってしまう。11人の中でも目立たない存在だ。しかし一方で、大人の会話を理解できる賢さをもっていた。仲の良い友だちに冗談を言って笑わせることもある。

E男のよい面を伸ばしたい！自分らしく生き生きと活動できる「たくましい子」にしたい！E男が卒業するまでに、健康の種をたくさん蒔かなきゃ！

(1) 「あっ！バナナだ！」～ミニ保健指導「からだのはなし」～【1年生】

11人の子どもたちとの健康教育は、「ミニ保健指導」からスタートした。「ミニ保健指導」は、様々な健康課題の中から「これだけは！」と思う課題を、実験や観察をしながら学ぶ時間だ。「体の仕組みや働き」「清潔」「食」「応急手当」「かぜの予防」など、子どもたちが楽しく意欲的に学習できるよう工夫した。

1年生は、五感を使ってフルーツの種類を当てる実験だ。リンゴ、オレンジ、バナナをトレイに載せハンカチで隠す。子どもたちの前にトレイを差し出し、手品のようにハンカチを取ると「わあ！リンゴ！」「オレンジもある！」と身を乗り出して大騒ぎだ。「体のどこを使ってわかったの？」と聞くと、子どもたちは声を合わせて「目！」と答える。しかし、E男はニコニコしているだけだ。

そこで「E男君！この椅子に座って。」と

【子どもたちをたくましく育てる健康教育】



	気づき 【ミニ保健指導】	考え 【学級活動・保健学習】	生かせる 【児童会活動】																																				
1年生	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>トイレの使い方と手洗い</td></tr> <tr><td>4月</td><td>からだのはなし</td></tr> <tr><td>7月</td><td>からだをきれいに</td></tr> <tr><td>9月</td><td>けがをしたとき</td></tr> <tr><td>12月</td><td>かぜをしろう</td></tr> <tr><td>1月</td><td>朝ごはん大好き</td></tr> </table>	4月	トイレの使い方と手洗い	4月	からだのはなし	7月	からだをきれいに	9月	けがをしたとき	12月	かぜをしろう	1月	朝ごはん大好き	<table border="1"> <tr><td colspan="2">【学級活動】</td></tr> <tr><td>6月</td><td>歯の王子様を守ろう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>ほめほめゲーム</td></tr> <tr><td>1月</td><td>食べ物ピラミッドを知ろう</td></tr> </table>	【学級活動】		6月	歯の王子様を守ろう	9月	ほめほめゲーム	1月	食べ物ピラミッドを知ろう																	
4月	トイレの使い方と手洗い																																						
4月	からだのはなし																																						
7月	からだをきれいに																																						
9月	けがをしたとき																																						
12月	かぜをしろう																																						
1月	朝ごはん大好き																																						
【学級活動】																																							
6月	歯の王子様を守ろう																																						
9月	ほめほめゲーム																																						
1月	食べ物ピラミッドを知ろう																																						
2年生	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>姿勢がわるいと</td></tr> <tr><td>4月</td><td>目のはなし</td></tr> <tr><td>7月</td><td>食べ物のたび</td></tr> <tr><td>9月</td><td>血のはなし</td></tr> <tr><td>12月</td><td>ウイルスはとぶ!</td></tr> <tr><td>1月</td><td>食べ物のなかま</td></tr> </table>	4月	姿勢がわるいと	4月	目のはなし	7月	食べ物のたび	9月	血のはなし	12月	ウイルスはとぶ!	1月	食べ物のなかま	<table border="1"> <tr><td colspan="2">【学級活動】</td></tr> <tr><td>6月</td><td>前歯の外側をみがこう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>友だちのキラキラ</td></tr> <tr><td>1月</td><td>今日の朝ごはん</td></tr> </table>	【学級活動】		6月	前歯の外側をみがこう	9月	友だちのキラキラ	1月	今日の朝ごはん	<table border="1"> <tr><td>親子はみがき教室</td></tr> </table>	親子はみがき教室															
4月	姿勢がわるいと																																						
4月	目のはなし																																						
7月	食べ物のたび																																						
9月	血のはなし																																						
12月	ウイルスはとぶ!																																						
1月	食べ物のなかま																																						
【学級活動】																																							
6月	前歯の外側をみがこう																																						
9月	友だちのキラキラ																																						
1月	今日の朝ごはん																																						
親子はみがき教室																																							
3年生	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>骨のしくみ</td></tr> <tr><td>4月</td><td>耳と鼻のはなし</td></tr> <tr><td>7月</td><td>眠るってどんなこと</td></tr> <tr><td>9月</td><td>はりっばなしのハンソウコウ</td></tr> <tr><td>12月</td><td>へんとうせん</td></tr> <tr><td>1月</td><td>健康的なおやつ</td></tr> </table>	4月	骨のしくみ	4月	耳と鼻のはなし	7月	眠るってどんなこと	9月	はりっばなしのハンソウコウ	12月	へんとうせん	1月	健康的なおやつ	<table border="1"> <tr><td colspan="2">【学級活動】</td></tr> <tr><td>6月</td><td>前歯の外側をみがこう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>嫌なこと、平気なこと</td></tr> <tr><td>1月</td><td>給食を探検しよう</td></tr> <tr><td colspan="2">【保健学習】</td></tr> <tr><td colspan="2">生活習慣ビンゴをしよう!</td></tr> <tr><td colspan="2">毎日の生活をふりかえろう!</td></tr> <tr><td colspan="2">きれいな空気</td></tr> <tr><td colspan="2">それいけ!健康探検隊!</td></tr> </table>	【学級活動】		6月	前歯の外側をみがこう	9月	嫌なこと、平気なこと	1月	給食を探検しよう	【保健学習】		生活習慣ビンゴをしよう!		毎日の生活をふりかえろう!		きれいな空気		それいけ!健康探検隊!		<table border="1"> <tr><td>親子かみかみ教室</td></tr> </table>	親子かみかみ教室					
4月	骨のしくみ																																						
4月	耳と鼻のはなし																																						
7月	眠るってどんなこと																																						
9月	はりっばなしのハンソウコウ																																						
12月	へんとうせん																																						
1月	健康的なおやつ																																						
【学級活動】																																							
6月	前歯の外側をみがこう																																						
9月	嫌なこと、平気なこと																																						
1月	給食を探検しよう																																						
【保健学習】																																							
生活習慣ビンゴをしよう!																																							
毎日の生活をふりかえろう!																																							
きれいな空気																																							
それいけ!健康探検隊!																																							
親子かみかみ教室																																							
4年生	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>からだを知ろう</td></tr> <tr><td>4月</td><td>目のしくみ</td></tr> <tr><td>7月</td><td>食べたら歩こう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>体を守る仕組み</td></tr> <tr><td>12月</td><td>せん毛</td></tr> <tr><td>1月</td><td>選んで食べよう</td></tr> </table>	4月	からだを知ろう	4月	目のしくみ	7月	食べたら歩こう	9月	体を守る仕組み	12月	せん毛	1月	選んで食べよう	<table border="1"> <tr><td colspan="2">【学級活動】</td></tr> <tr><td>6月</td><td>歯の形と役割を知ろう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>みんなの約束</td></tr> <tr><td>1月</td><td>バランスよく食べよう</td></tr> <tr><td colspan="2">【保健学習】</td></tr> <tr><td colspan="2">健康な生活</td></tr> <tr><td colspan="2">大人と子どものちがい</td></tr> <tr><td colspan="2">思春期にあらわれる変化</td></tr> <tr><td colspan="2">健康な成長のための生活</td></tr> </table>	【学級活動】		6月	歯の形と役割を知ろう	9月	みんなの約束	1月	バランスよく食べよう	【保健学習】		健康な生活		大人と子どものちがい		思春期にあらわれる変化		健康な成長のための生活		<table border="1"> <tr><td>かみかみ集会</td></tr> <tr><td>かみかみキャンペーン</td></tr> <tr><td>・かみかみレシビの開発</td></tr> <tr><td>・かみかみソングづくり</td></tr> <tr><td>・かみかみ標語づくり</td></tr> <tr><td>科学研究作品展応募</td></tr> </table>	かみかみ集会	かみかみキャンペーン	・かみかみレシビの開発	・かみかみソングづくり	・かみかみ標語づくり	科学研究作品展応募
4月	からだを知ろう																																						
4月	目のしくみ																																						
7月	食べたら歩こう																																						
9月	体を守る仕組み																																						
12月	せん毛																																						
1月	選んで食べよう																																						
【学級活動】																																							
6月	歯の形と役割を知ろう																																						
9月	みんなの約束																																						
1月	バランスよく食べよう																																						
【保健学習】																																							
健康な生活																																							
大人と子どものちがい																																							
思春期にあらわれる変化																																							
健康な成長のための生活																																							
かみかみ集会																																							
かみかみキャンペーン																																							
・かみかみレシビの開発																																							
・かみかみソングづくり																																							
・かみかみ標語づくり																																							
科学研究作品展応募																																							
5年生	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>体をつくる食べ物</td></tr> <tr><td>4月</td><td>かみかみ実験</td></tr> <tr><td>7月</td><td>骨の成長</td></tr> <tr><td>9月</td><td>究極の選択ゲーム</td></tr> <tr><td>12月</td><td>体を守るしくみ</td></tr> <tr><td>1月</td><td>食品表示を知ろう</td></tr> </table>	4月	体をつくる食べ物	4月	かみかみ実験	7月	骨の成長	9月	究極の選択ゲーム	12月	体を守るしくみ	1月	食品表示を知ろう	<table border="1"> <tr><td colspan="2">【学級活動】</td></tr> <tr><td>6月</td><td>むし歯の原因を知ろう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>よい友だちって?</td></tr> <tr><td>1月</td><td>朝食のレシビ</td></tr> <tr><td colspan="2">【保健学習】</td></tr> <tr><td colspan="2">ヒヤットマップ(2時間)</td></tr> <tr><td colspan="2">自分でできる処置(2時間)</td></tr> <tr><td colspan="2">心の変化と成長(2時間)</td></tr> <tr><td colspan="2">ストレスへの対処(2時間)</td></tr> </table>	【学級活動】		6月	むし歯の原因を知ろう	9月	よい友だちって?	1月	朝食のレシビ	【保健学習】		ヒヤットマップ(2時間)		自分でできる処置(2時間)		心の変化と成長(2時間)		ストレスへの対処(2時間)		<table border="1"> <tr><td>口腔清潔度検査</td></tr> <tr><td>健康カルタ大会</td></tr> <tr><td>科学研究作品展応募</td></tr> <tr><td>ゆめすごろく Bookの実施</td></tr> </table>	口腔清潔度検査	健康カルタ大会	科学研究作品展応募	ゆめすごろく Bookの実施		
4月	体をつくる食べ物																																						
4月	かみかみ実験																																						
7月	骨の成長																																						
9月	究極の選択ゲーム																																						
12月	体を守るしくみ																																						
1月	食品表示を知ろう																																						
【学級活動】																																							
6月	むし歯の原因を知ろう																																						
9月	よい友だちって?																																						
1月	朝食のレシビ																																						
【保健学習】																																							
ヒヤットマップ(2時間)																																							
自分でできる処置(2時間)																																							
心の変化と成長(2時間)																																							
ストレスへの対処(2時間)																																							
口腔清潔度検査																																							
健康カルタ大会																																							
科学研究作品展応募																																							
ゆめすごろく Bookの実施																																							
6年生	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>骨しょう症</td></tr> <tr><td>4月</td><td>皮膚ってふしぎ</td></tr> <tr><td>7月</td><td>口の中・・・</td></tr> <tr><td>9月</td><td>脳のはなし</td></tr> <tr><td>12月</td><td>かぜについて考えよう</td></tr> <tr><td>1月</td><td>選んで食べよう2</td></tr> </table>	4月	骨しょう症	4月	皮膚ってふしぎ	7月	口の中・・・	9月	脳のはなし	12月	かぜについて考えよう	1月	選んで食べよう2	<table border="1"> <tr><td colspan="2">【学級活動】</td></tr> <tr><td>6月</td><td>歯肉炎を防ごう</td></tr> <tr><td>9月</td><td>友だちをほめよう</td></tr> <tr><td>1月</td><td>今夜のメニュー</td></tr> <tr><td colspan="2">【保健学習】</td></tr> <tr><td colspan="2">病気の原因と予防(2時間)</td></tr> <tr><td colspan="2">感染症と生活習慣病(2時間)</td></tr> <tr><td colspan="2">喫煙・飲酒・薬物乱用と健康(2時間)</td></tr> <tr><td colspan="2">喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処(2時間)</td></tr> </table>	【学級活動】		6月	歯肉炎を防ごう	9月	友だちをほめよう	1月	今夜のメニュー	【保健学習】		病気の原因と予防(2時間)		感染症と生活習慣病(2時間)		喫煙・飲酒・薬物乱用と健康(2時間)		喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処(2時間)		<table border="1"> <tr><td>はみがき大会参加</td></tr> <tr><td>はみがき学習会</td></tr> <tr><td>手洗い実験教室</td></tr> <tr><td>科学研究作品展応募</td></tr> </table>	はみがき大会参加	はみがき学習会	手洗い実験教室	科学研究作品展応募		
4月	骨しょう症																																						
4月	皮膚ってふしぎ																																						
7月	口の中・・・																																						
9月	脳のはなし																																						
12月	かぜについて考えよう																																						
1月	選んで食べよう2																																						
【学級活動】																																							
6月	歯肉炎を防ごう																																						
9月	友だちをほめよう																																						
1月	今夜のメニュー																																						
【保健学習】																																							
病気の原因と予防(2時間)																																							
感染症と生活習慣病(2時間)																																							
喫煙・飲酒・薬物乱用と健康(2時間)																																							
喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処(2時間)																																							
はみがき大会参加																																							
はみがき学習会																																							
手洗い実験教室																																							
科学研究作品展応募																																							

歯みがき学習週間「かみかみウィーク(毎学期1回)」

咀嚼学習週間「かみかみ週間」(毎月5日間)

健康博士のワンポイントアドバイス

自分の心や体を知り、大切にできる「たくましい子」

E男を指名した。予想通りおどおどしている。E男の手をとって椅子に座らせ、目隠しをした。不安そうなE男の顔の前でオレンジの皮をむき、「これは何かな？」と質問した。「オレンジかな？」自信がなさそうなE男の答えに拍手がわく。「どうしてオレンジだってわかったの？」「においがした…」



「そうだね！ E男君は鼻を使って当てたんだね。では…」目隠しをして鼻をつまんだままE男にバナナを食べさせた。「バナナ！」今度は自信満々の声だ。「バナナの味がした！」目隠しをとってバナナを確認したE男は満面の笑みである。

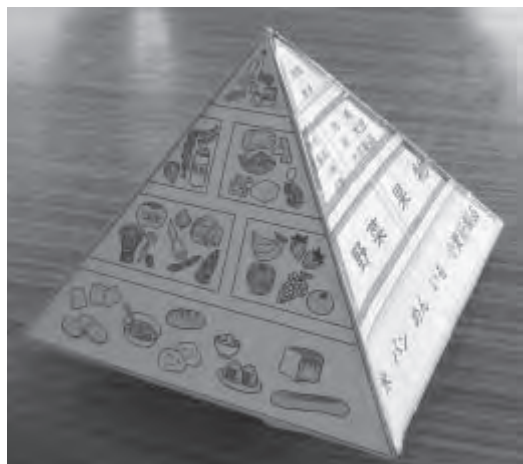
友だちからの大拍手に少し照れながらも、とても嬉しそうだ。E男は「においをかぐ」「味わう」等の五感を使った実験を通して、体の仕組みを知り、感覚器の働きの気づいたのである。

「ミニ保健指導」は、6年間で36時間。耳の仕組みを考える「音で神経衰弱」、スナック菓子2gを食べてエネルギー消費を体験する「食べたらずこう」、聴診器で自分の心臓の音を調べる「体を知ろう」、クッキーとスルメを食べ比べてだ液の働きを知る「かみかみ実験」。11人の子どもたちは、様々な実験を通してたくさんの「気づき」を体験した。「ミニ保健指導」は大切な種蒔きのスタートだ。



(2)「おみそ汁に野菜！」～学級活動「今日の朝ごはん」～【2年生】

1月の学級活動では、「食品ピラミッド」を使ってバランスのよい食事について学習した。「食品ピラミッド」は、たんぱく質、無機質、ビタミン（野菜類・果物類）、炭水化物、脂質の6つの食品グループの1日に食べる量を体積で示したものだ。子どもたちが楽しく理解できる教材である。



2年生は、「食品ピラミッド」を見ながら、朝ごはんをバランスよく変身させる学習である。「牛乳とパン」「リンゴとヨーグルト」「ごはんとういんナー」など、バランスの悪い朝ごはんが載っているトレイを、ペアで1つ担当する。たくさんの食品カードも一緒に配った。



E男は女の子とペアで、「ごはんとういんナー」を変身させる。しかし、トレイの周りに食品カードを広げ、あれもこれもと動かしているのは女の子一人だ。とうとう「E男君も考えてよ！」と注意された。それでもE男は動かない。

しばらくして、女の子が「魚」をトレイに載せようとした時、「ういんナーがあるから魚はいらないよ。野菜を食べなきゃ。」E男が言った。そして、「お母さんが、おみそ汁に野菜をいっぱい入れてくれるよ。」と言いながら、大根、人参、ホウレンソウをトレイに載せた。「そうだね！ おみそ汁は野菜をいっぱい食べられるね！」と女の子が大賛成すると、E男はとても嬉しそうだ。そこから二人の話し合いは順調に進み、「ごはんとういんナー」に「野菜のみそ汁、リンゴ」を加えて、朝食の変身が完成した。発表でも、E男は女の子のリードで「野菜のみそ汁」をみんなに紹介することができた。「お母さんの野菜たっぷりおみそ汁のおかげで、朝ごはんを上手に変身させられたね。」と褒められ、E男は少し自慢げだった。

授業後、様々な場面でE男が手を挙げて発表することが多くなり、指名されてもおどおどする回数が減った、と学級担任が教えてくれた。少しずつE男が自信をつけてきたことを一緒に喜んだ。

(3)「みんな違っていいんだ！」～学級活動「嫌なこと、平気なこと」～【3年生】

9月の学級活動のテーマは「心」。3年生は、ストレスの原因についての学習だ。まず「宿題をする」「テストをする」「友だちと遊ぶ」など15枚の「出来事カード」をよく読む。そして、自分が「嫌だ」と感じるのか、「平気だ」と感じるのか、その思いが強い順に活動シートに貼っていく。「嫌だ」は左から、「平気だ」は右から、「出来事カード」を貼りながら、自分のストレスの原因についてじっくり考える時間だ。E男は「手を挙げて発表する」「約束をやぶる」「友だちとけんかをする」の順で「嫌だ」と感

じているようだ。

全員の活動シートが完成したら、机を円形に並べ、席を移動しながら友だちと見比べる。まず「嫌だ」と「平気だ」のどちらが多いのか。次に、自分が一番「嫌だ」「平気だ」と感じる出来事を友だちはどう感じるのか。子どもたちは、クラス全員の活動シートを見比べ、同じ出来事でも人によって感じ方が違うこと、「嫌だ」と感じる出来事はそれぞれ違うことに気がつく。E男が、「手を挙げて発表する」を「平気だ」と感じる友だちに「どうして？」と質問した。反対に、E男は「なんで宿題が平気なの？」と聞かれている。E男は、友だちとお互いの理由を確かめ合いながら、「みんなそれぞれ違うんだ。」「自分らしくていいんだ。」ということを実感し、理解してくれたようだった。

しかし、この後の市内音楽発表会で、E男は



極度に緊張し、腹痛を訴えて早退してしまう。数ヵ月後の卒業式の予行練習では気持ちが悪くなり、途中から参加できなくなった。卒業式当日、心配した母親は片栗粉を粒状に丸め「気持ちが悪くならない薬だよ。」と言ってE男に飲ませたと言う。

E男はたくましくなっていない…。養護教諭が子どもをたくましく育てるなんて無理なんだろうか…。この3年間、子どもたちが「気づき、考え、生かせる健康教育」を続けてきた。E男も少しずつ積極的になってきたと、学級担任も喜んでいて。でも、E男は変わっていない。私の健康教育はまだまだ足りない！

(4)「みんなで作ったんだ！」～児童会活動「かみかみキャンペーン」～【4年生】

E男が4年生になった4月。委員会活動のメンバー表が配られた。健康委員会にE男の名前がある。年度末から落ち込んでいた私の気持ちに再び火がついた。チャンスだ！健康委員会の活動でも健康の種を蒔こう！

前年度から始めたかむことの学習を生かして、健康委員会の活動を進めよう！健康委員会の子どもたちが話し合って、標語やキャラクターを全校で考えてはどうか、と提案してくれた。「かみかみキャンペーン」と名づけ、レシピや歌も募集することにした。



6年生が募集のチラシと応募用紙を作り、分担して各クラスと職員室に配る。E男は1年生

の教室に行って、キャンペーンのお知らせをした。保健室前に設置した応募ポストは、標語やレシピ、キャラクターで連日いっぱいだ。ある日、応募用紙の整理をしながら「かみかみソングがないね。」「みんなで歌えたら楽しいのに。」6年生と話していた時だった。「先生に相談してみる！」E男の声だった。一瞬耳を疑ったが、間違いなくE男だ。E男の学級担任は音楽主任。楽しい音楽の授業をしてくれる先生だ。「それはいいアイデアだね！」私が言う間もなく、E男は保健室から駆け出していた。学級担任の協力で替え歌が作れたらありがたい。E男のアイデアにクラス全員で取り組んでくれたら、こんなに嬉しいことはない。夕方、E男の熱心な説得で全員がやる気だ、と学級担任から話があった。「あんなに一生懸命なE男は見たことがないです。みんなで一緒にやってみます！」と乗り気だ。



数日後、授業中にE男が保健室に来た。自信にあふれた笑顔だ。「音楽室に来てください！」4年生全員がスタンバイしている。中央にはキャラクター役のE男がいる。学級担任のピアノに合わせて「かみかみソング」がスタートした。なんと、オリジナル曲だ！驚いている私に「先生と勉強したことを生かして、みんなで歌詞とメロディーを考えました。」と、学級担任が教えてくれた。E男の想いをクラス全員で形にしてくれたのである。

1ヶ月後、健康委員会の子どもたちは、かみかみキャンペーンの成果を発表する「かみかみフォーラム」を開催した。E男は開会の言葉を

担当。「もしかして欠席かな。」当日E男の顔を見るまで不安だった私をE男はみごとに裏切り、堂々と開会を宣言した。

キャラクターは、E男と同じ4年生の作品。かみかみ標語は、健康委員の子どもたちがカルタにしてみんなで楽しんだ。保護者と一緒に考えたかみかみレシピは、レシピ集にして全家庭に配付し、そのうち3品を6年生が調理してみんなで試食した。メインはE男のクラスの「かみかみソング」。11人のリードで全員が歌い踊った。ステージではキャラクターのお面をつけ、元気に踊るE男がいた。「みんなで一緒に作ったんだ！」体中で喜びを表しているようだった。

この活動で、私はE男から、健康教育で学んだことを「生かせる場」の大切さを教えてもらった。かむことの学習を「生かして」作った「かみかみソング」。それを発表した「かみかみフォーラム」。子どもたちが、健康教育で「気





づき」「考え」たことを「生かせる場」を設定すれば、子どもたちに蒔いた種はしっかり芽を出すのだ。健康委員会の活動で、E男が少しずつたくましく育っていることを実感した。

(5)「大変だけど頑張れる！」～児童会活動「健康博士のワンポイントアドバイス」～【5年生】

E男が5年生になった年、「健康博士のワンポイントアドバイス」がスタートした。健康委員が博士に変身である。食、生活習慣、体の仕組みなど、子どもたちが「こんなことが知りたい！」と思うテーマについて、各教室に出かけてアドバイスをする。

ブラッシングの仕方、食品ピラミッドと栄養素、消化の仕組み…。それぞれの学年に合わせた説明も次第に上達した。博士帽をかぶり、マントを身につけた健康博士の登場に、低学年の子どもたちは「博士かっこいい!」「博士になりたい!」と大騒ぎだ。



しかし、さすがの博士たちも、歯みがきの「めあて」を決める活動には手こずった。歯みがき指導は、「めあて」を具体的にすると、子どもたちにとって「どうみがけばよいか」がわかりやすくなり、自分で明確な評価ができる。「めあてを決めて、それを達成する」。この繰り返しで一人一人が「できた！」と感じ、達成感・成就感を味わわせることにつながるのである。しかし、博士たちにとって、具体的な「めあて」を考えさせるのがかなりの難題だった。博士たちが「詳しく!」「わかりやすく!」と子どもたちに呼びかけても、「きれいにみがく」「頑張ってみがく」「よくみがく」など、漠然とした「めあて」にしかならない。

そこで、「どの歯の、どこを、どうやってきれいにするのか」が簡単に「めあて」にできるよう、活動シートを改善した。

これなら、低学年の子どもたちも博士のアドバイスで歯垢を染め出し、活動シートを見なが

ら自分の課題を見つけられる。課題を解決する方法も、写真を見て選べる。「歯と歯の間は、歯ブラシを縦にするときれいにみがけるよ!」「奥歯の溝は、歯ブラシのつま先を使うといいよ!」低学年担当になったE男も、これまで自分が学んできたことを思い出しながら、一人一人の口の中と活動シートを見比べ、的確なアドバイスをしている。人に教えることがE男のプレッシャーになるのではないかと心配したが、博士になって人前に立ったことが、逆にE男の自信につながったようである。

(6)「僕ならこう断る!」～保健学習「もしも飲酒に誘われたら」～【6年生】

6年生の保健学習は「病気の予防」。前半は病気の起こり方や予防、後半は、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について考える。喫煙、飲酒、薬物乱用の害を学んだ後、飲酒にテーマを絞り、「飲酒のきっかけ」をブレインストーミングで考えた。ブレインストーミングは、私の健康教

どの歯?	どこ?	どうやって?
おおきな おくば (大臼歯)	はとのはのあいだ	つまさきでみがく
ちいさな おくば (小臼歯)	はとしくの ざかいめ	かかとでみがく
とがった まえば (犬歯)	かみあわせ	はぶらしをななめ にあててみがく
ひらたい まえば (切歯)	でこぼこ しているところ	はぶらしをこまかく うごかしてみがく
	せのひくいは	はぶらしをたてに あててみがく
		はぶらしをななめ にしてみがく

☆ めあてをかこう!

どの歯の?	どこを?	どうやって?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

みがきます!



育で多く用いる話し合いの方法だ。

数名のグループで、課題について意見を出し、量を競い合う。ただし、友だちの意見はすべて認める。否定や批判を絶対にしない。繰り返されると、子どもたちは批判されず、安心できる環境で、たくさんの意見を自由に出し合えるようになる。E男も1年生の頃から大好きで、積極的に参加してきた活動だ。

ブレインストーミングの結果、「飲酒のきっかけ」で一番多いのが「誘い」だった。そこで、飲酒の誘いを断る学習だ。場面は親戚の食事会。大好きな伯父さんから「飲んでみなさい！」と誘われたらどう断るか。伯父さんが気分を害さないように、「自分は飲まない！」という気持ちを伝える学習である。活動シートにセリフを考えて記入する。強気な断り方では伯父さんが怒ってしまうかもしれない。でも、弱気な断り方をすれば飲まされてしまう…。E男は熱心に



セリフを考えている。

セリフが完成したら、実際にロールプレイングで練習だ。私が伯父さん役になり、一人ずつ断る練習をする。いよいよE男の番だ。「ヨーイ、スタート！」監督役の子の声でスタートした。

「大きくなったね。ビール飲んでみるか？」誘いの言葉に、「飲酒は20歳からだから、飲めません。すみません。」うーん、これで断りきれぬのか…。少し心配になる。「少しぐらい大丈夫だ。飲んでみろ！」さらに誘ってみた。すると「少しでも飲めません。まことにまことにすみません！」おどけた調子で、ゼスチャーを交えてE男が言った。みんな大爆笑だ。「E男君らしいね！」と女の子が言った。そうなのだ！私は「飲酒を断る練習」を通して、「自分らしいコミュニケーションの仕方」に気づいてほしかったのだ。「自分らしく断ること」を学習してほしかった。お手本のようなセリフを並べたところで、自分の気持ちは相手に伝わらない。お笑いが大好きで、友だちを笑わせるのが得意なE男は、飲酒の誘いを冗談に変え、伯父さんを笑わせて断ろうと考えたのである。

この学習は毎年6年生と続けているが、E男ほど「自分らしく」断れた子はいない。

5 実践の成果

「健康は一生の財産！」「子どもたちをたくましく育てたい！」。強い思いからスタートした健康教育。その結果、子どもたちの歯みがき習慣は定着し、歯の清掃状態も良好となり、平成20年度「全日本学校歯科保健優良校」、平成21年度「茨城県よい歯の学校」の表彰を受けた。また、「食品ピラミッド」の知識とよくかむ習慣が定着し、肥満児童の割合も減少した。E男たち11人は、食についての学習を生かし、5年生では、家庭科の時間に全員が協力して「食品ピラミッド」のタペストリーを作成し「手芸コンテスト」に出品した。6年生になると「朝ごはんレシピ」を一人一人が考え、茨城県教育委員会主催の「作ろう料理コンテスト」に全員で

チャレンジした。

また、E男のいる健康委員会は、かむことの学習を生かした「かみかみパワー」の研究を3年間続けた。研究の結果は、サイエンスグランプリ、自然科学コンクール、児童生徒科学研究作品展に応募し、多くの賞を受賞することができた。

11人の子どもたちには、健康教育を振り返るアンケートを実施した。下のグラフは、6年間の学習は「楽しかったか」「自分の生活に役立つか」「使っているか」の3項目について質問した結果である。

まず、「楽しくない」「役に立たない」「使っていない」と答えた子が一人もいなかった。嬉しい結果である。「楽しかった」のは、かむことの学習やミニ保健指導での実験が多かった。「役に立つ」のは、E男をはじめ多くの子が、6年生での飲酒の誘いを断る学習を挙げた。「友だちとの会話に使える」「色々な場面で役に立つ、使っていきたい」と理由が書かれていた。「使っている」のは、「食品ピラミッド」「歯みがき」「かむこと」「けがの手当て」が多く、子どもたちが学んだことを思い出しながら、毎日の生活の中で「生かしている」ことがわかった。大きな収穫である。

また、健康委員会の反省で、E男は「これまで勉強したことを思い出しながら、いろいろな活動をすることができた。」と書いた。E男自身が健康教育で「気づき」「考え」たことを、「かみかみフォーラム」や「健康博士のワンポイン

トアドバイス」で「生かした」ことがわかる。6年間の健康教育の大きな成果だ。

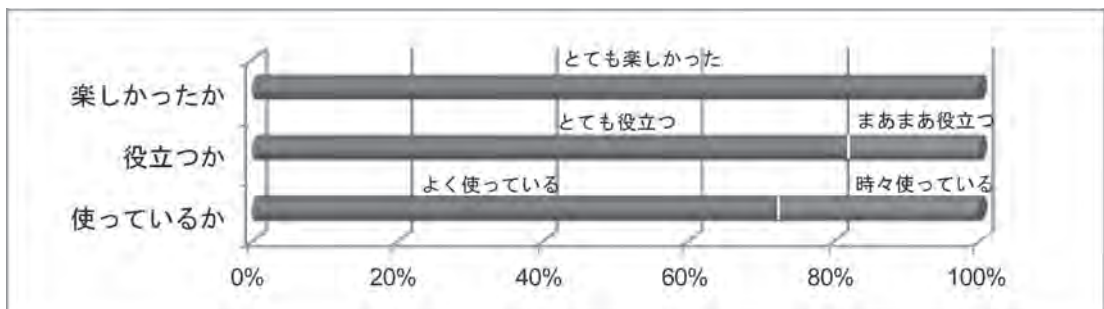
実践を終えて、改めて11人の顔を思い出してみる。

昇降口で泣いていたA子は…何でも自分から進んで実践できる子になった！
転んでも起き上がらなかったB子は…みんなから頼りにされるリーダーに成長した！
友だちに謝れなかったC男は…
まだまだやんちゃだが低学年から頼られるお兄さん！
泣いて暴れていたD子は…
我慢強くなってこの数年間一度も泣いていない！

E男は…。

卒業式の後、学校近くのスーパーでE男の母親に偶然会った。「先生には本当にE男をたくましく育てていただきました。」と、深々と頭を下げてくれた。卒業式の朝、「大丈夫？」とE男に声をかけると「何を心配しているの？」と笑って答えたそうである。「片栗粉の粒を飲んだ子とは思えません。」母親が笑いながら教えてくれた。大きな声で返事をして、堂々と卒業証書を受け取ったE男の姿は忘れられない。「本当に『たくましい』っていう言葉が似合う子にさせていただきました。」最高に嬉しい言葉だった。

すべてが健康教育の成果だとは思わない。6



年間それぞれの学級担任の指導、ずっと見守ってくれた保護者の支援があって、E男はたくましく育ったのである。しかし、E男の大きな成長に、私の健康教育も少なからず役に立ったと自負している。

6 おわりに

この6年間、子どもたちをたくましく育てるために、養護教諭として本気で向き合ってきた。「健康は一生の財産！」健康の種を蒔くために、その芽が育つために、必要だ、大切だと思うことに努力を惜しかなかった。自分にできることは、精一杯やった。

11人の巣立ちの日。卒業式を終えた静かな学校で、E男の学級担任に「お疲れさまでした。」と言葉をかけた。すると「先生の6年間にはとてもかなわない。ありがとう！」と、花束を差し出してくれた。

11人の子どもたちとの6年間は、試行錯誤の連続だった。何度も立ち止まって悩んだ。そんな時、私の考えに賛成し、助けてくれる仲間がいた。ともに子どもたちの成長を願い、協力してくれた保護者がいた。一人では歩くことのできない6年間だった。支えてくださった皆様に心から感謝したい。

「健康は一生の財産！」。11人の子どもたちが、大きな財産を手にも、豊かな人生を歩んでくれることを期待して、今回の報告を終わりたい。

〈参考文献〉

- ・『小学校学習指導要領解説』 体育 文部科学省
- ・『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』（文部科学省）
- ・『これからの小学校保健学習』（財団法人日本学校保健会）
- ・『喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料』 小学校編（財団法人日本学校保健会）
- ・『ライフスキル教育プログラム』 J K Y B研究会（代表 川畑徹朗）編著（東山書房）
- ・『ライフスキルを育む実践・歯と口の健康教育』 J K Y B研究会・川畑徹朗 監修（東山書房）
- ・『ライフスキルを育む食生活教育』 J K Y B研究会 編（東山書房）
- ・『歯と口から伝える食育』 岡崎好秀 武井典子編著 東山書房
- ・『ゲームで保健の授業！』 授業づくりネットワーク・学習ゲーム研究会 代表 上條晴夫編著（東山書房）