

マネジメントサイクルを循環させ、生活習慣の改善を図ろうとする児童の育成

—自分手帳を活用した保健教育と教職員連携による児童の実態に応じた個別保健指導を通して—  
南会津町立館岩小学校 養護教諭 佐佐木 南

## 1 研究の趣旨

現代的健康課題を踏まえ、小学校学習指導要領解説総則編第3章第1節2の(3)では、「健康に関する指導については、児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である」と示されている。それを踏まえ、児童が生涯にわたって健康な生活を送るためには、単発的な生活習慣のセルフマネジメントで終わるのではなく、マネジメントサイクルを循環させ、課題解決に向けて継続的に取り組むことが必要と考えた。

そこで、本研究では「自分手帳を活用した保健教育」と「教職員連携による児童の実態に応じた個別保健指導」を重点項目として取り組むこととした。これらの取組を充実させることにより、健康な生活を送るためのマネジメントサイクルを循環させ、生活習慣の改善を図ろうとする児童を育成することができるであろうと考え、以下の仮説を設定した。

教育活動全体を通して、自分手帳を活用した保健教育と、教職員連携による児童の実態に応じた保健指導を効果的に実践すれば、健康な生活を送るためのマネジメントサイクルを循環させ、生活習慣の改善を図ろうとする児童を育成することができるであろう。

## 2 研究の概要

### (1) 自分手帳を活用した保健教育

「(新)ふくしまっ子健康マネジメントプラン」に示された「自分手帳」活用事業のモデルに倣い、「館岩小生活習慣マネジメントモデル」を作成し、それに沿って保健教育を展開する。

#### ○ 「自分手帳パネル」を活用したモデルの事例検討による改善イメージの具体化

児童の生活実態に近いモデルの生活習慣について児童が客観的な立場から課題を分析する。そして、自分手帳のスケジュールを可動式パネルにした「自分手帳パネル」を用いて児童同士で改善策を考え合う活動を行う。

#### ○ 「パワーアップカード」の活用による実態と改善策の正しい関連付け

互いの意見交流活動によって得た改善策の選択肢を基に、生活改善のために実践する改善策を「パワーアップカード」にて決定する活動を行う。

#### ○ 「パワーアップ週間」と「健康カレンダー」による生活習慣改善及び継続への意欲付け

生活習慣改善強化週間として設定する「パワーアップ週間」に児童が意思決定した改善策を「パワーアップカード」を用いて実践・評価するとともに、自分手帳にある「健康カレンダー」にも反映し、継続的に実践・評価を行っていく。

### (2) 教職員連携による児童の実態に応じた個別保健指導

児童の実態を軸に対象児童を抽出し、職員・保護者等と役割を決め、生活習慣改善に向けた改善策の検討や実践に向けた協力、改善策の実施後の短期的な振り返り等を行う。

#### ○ 「ヘルスチェックシート」による生活習慣の実態の再分析と課題の明確化

個別の健康相談にて「ヘルスチェックシート」を作成・活用し、自分の心身の状態をレーダーチャート化し、心身の健康と生活習慣の繋がりを捉え、課題を明確にする。その結果を基に、保護者との面談の場を設け、児童の困り感を保護者と学校とで共有する。

#### ○ 「ベストスケジュール」での生活リズムの可視化による見通しの明確化

通級指導教室において自分の生活により適したスケジュールとなる「ベストスケジュール」を活用し、家庭での実践継続の意欲を高める。

## 3 成果と今後の課題

### (1) 研究の成果

○ 「自分手帳を活用した保健教育」と「教職員連携による児童の実態に応じた個別保健指導」の相互的な実践が、健康な生活を送るためのマネジメントサイクルを循環させ、生活習慣の改善を図ろうとする児童を育成に効果的であった。

### (2) 今後の課題

○ 児童だけではできないことも多くあったため、学校と家庭がさらに連携を図る必要がある。