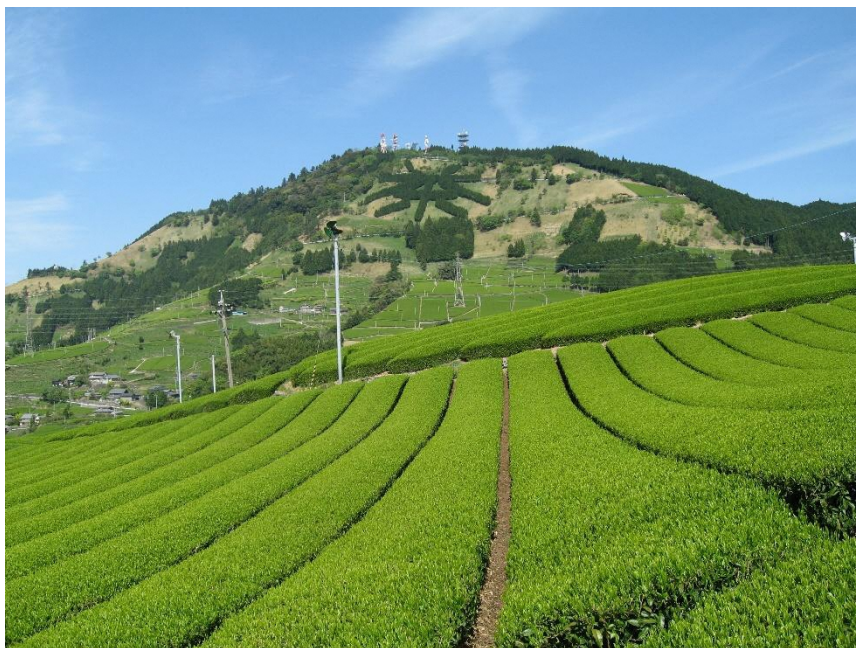


# 実践発表

## 研究主題

### 自分の身体と主体的に向き合う子どもの育成

～切れ目のない健康教育を進めるための効果的な連携のあり方～



小笠地区学校保健会養護教諭部会

# 自分の身体と主体的に向き合う子どもの育成

## ～切れ目のない健康教育を進めるための効果的な連携のあり方～

### I はじめに

小笠地区は掛川市、菊川市、御前崎市の3市からなり、小学校35校、中学校14校、合計49校で構成されている。静岡県の東西のほぼ中央に位置する小笠地区は、北は標高800メートル級の山地から、南は県最南端の岬、東にはお茶で有名な牧之原台地と、山と海、自然豊かな環境に恵まれている。

近年子どもを取り巻く社会環境や生活様式が急激に変化し、子どもたちの生活や心身の健康、発達に影響を与えている。また、地球環境規模の感染症や少子化、情報化、グローバル化などが進む予測困難な時代において子どもたちに必要な資質能力を育むことが喫緊の課題となっている。

子どもたちや学校を取り巻く環境が複雑化・多様化する中、子どもたちや地域の将来のためには、学校・家庭・地域による社会全体での一体的な取組が必要であると考えられている。本地区でも、掛川市では「学園化構想」、菊川市では「学びの庭構想」、御前崎市では「スクラム御前崎」と地域に根ざした教育が行われている。地域と共にある学校づくりが進められる中、学校保健活動も地域の実態に即したものとなるよう、中学校区ごとに具体的なテーマを設定し研究を進めた。

### II テーマ設定の理由

養護教諭から見た子どもたちの健康課題は、不登校や人間関係のトラブル、性に関する問題などの自己肯定感やコミュニケーション能力についての課題、就寝時刻の遅れや朝食欠食などの生活習慣の乱れ、ゲームや動画、SNSなどへのメディア依存など多岐にわたっている。このような実態から、願う子ども像を「自分の身体と主体的に向き合う子」とした。

健康課題の解決や願う子ども像実現のためには、発達段階に合わせた切れ目のない指導や、地域ぐるみの取組が重要であると考えた。そこで、小学校・中学校の9年間を一貫としてとらえ、中学校区で願う子ども像を共有することや、地域や家庭と連携しながら発達段階に応じたくり返しの指導をすることを「切れ目のない健康教育」と定義し、令和元年度より研究に取り組んでいる。中学校区ごとに地域の子どもたちの実態、課題に合わせたテーマを設定し、地域や家庭と連携し学校保健活動を進めてきた。

研究を続けていく中で、中学校区で切れ目のない健康教育を行うことが子どもたちの健康への意識の高まりや行動に結びついていった。また、教職員や保護者からの理解が得やすくなる、中学校区や養護教諭同士の結びつきが強まるなどの利点も見られ、中学校区や地域で同じテーマに向かい目標や課題等を共有しながら行うことの価値や、地域や家庭と共に健康教育を行うことの必要性を強く実感した。

そこで、研究テーマを「自分の身体と主体的に向き合う子の育成～切れ目のない健康教育を進めるための効果的な連携のあり方～」とし、これまで行ってきた中学校区での取組を土台に、更にさまざまな職や人と連携することで、効果的な指導につなげ、願う子ども像に迫っていくこととした。なお、連携を、教職員、栄養教諭・学校栄養職員等との校内連携だけでなく、保護者、地域、中学校区での連携、養護教諭同士の連携、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、行政、医療機関、専門家等の外部機関、また人と人をつなぐことも連携と捉え、さまざまな人や機関と協力して取り組んだ。

<テーマ>

# 自分の身体と主体的に向き合う子どもの育成

～切れ目のない健康教育を進めるための効果的な連携のあり方～

## 切れ目のない健康教育



学校医  
学校歯科医  
学校薬剤師

医療機関

スクールカウンセラー

スクールソーシャルワーカー  
行政

養護教諭



栄養教諭  
学校栄養職員

教職員

保護者

地域



連携

## 中学校区での取組

- ・ 願う子ども像の共有
- ・ 繰り返しの指導
- ・ 発達段階に応じた指導

### 社会の変化

少子化・核家族化  
コミュニティの希薄化  
ネット・情報社会  
価値観の多様化  
生活様式の多様化  
国際化

### 子どもの実態

自己肯定感の課題  
生活習慣の乱れ  
コミュニケーション能力  
メディア依存

### 小笠地区の動き

<小中一貫教育、地域連携>  
中学校区学園化構想(掛川市)  
学びの庭構想(菊川市)  
スクラム御前崎(御前崎市)

## 学校区テーマ一覧

### <発表>

| 連携先  | 中学校区  | 校区研究テーマ                                |
|------|-------|--|
| 地域医療 | 原野谷学園 | 正しい姿勢と近視の進行を防ぐための取組<br>～ICTが急速に普及する中で～ |
| 栄養教諭 | 菊西学舎  | 早寝早起き朝ごはん<br>～「睡眠」と「朝食」の両輪にアプローチした取組～  |

### <学園・学舎の取組>

| 連携先        | 中学校区    | 校区研究テーマ  |
|------------|---------|--|
| 保護者<br>教職員 | 城東学園    | 積み重ねの実践と連携により育む、子どものコミュニケーション力                             |
| スクールカウンセラー | 掛西学園    | 自分で考え判断する思いやりの心をもった掛西学園の子の育成<br>～自らの健康課題を主体的に解決しようとする力の育成～ |
|            | 桜が丘学園   | 人と関わり、たくましく生き抜く子どもの育成<br>～自己肯定感が高まるための健康教育～                |
|            | 掛東学園    | より良い睡眠について考えよう   |
|            | 大浜学園    | 児童生徒の心の力（コミュニケーション力・セルフコントロール）の育成・環境からのアプローチ               |
|            | 若つつじ学園  | スクールカウンセラーを核としたレジリエンスの育成                                   |
| 行政<br>地域医療 | 菊東学舎    | 9年間を見通した性に関する指導の実践   |
|            | スクラム御前崎 | 元気な心と体をつくる健康教育<br>～生活習慣指導と思春期講座を中心に～                       |
| 外部講師       | 栄川学園    | 柔軟な心をもちたくましく生きる子の育成<br>～レジリエンスの向上を目指した取組を通して～              |
|            | 冀北学園    | 睡眠を中心とした生活リズムの確立   |
|            | 岳洋学舎    | 基本的生活習慣の定着を目指して  |

### Ⅲ 実践報告

原野谷学園 実践報告

## 正しい姿勢と近視の進行を防ぐための取組 ～ICT が急速に普及する中で～

### 1 取組の経緯

近年、デジタル端末が急速に普及し、教育においても有効活用されている一方で、長時間使用が促進され健康への影響が懸念されている。本学園の児童生徒においては2つの課題があげられる。1つめは、ギガスクール構想が進み、学校や家庭で、タブレットを使用する機会が増えたことで、肘をついて画面を見たり、前屈みになってしまったりと、姿勢が崩れてしまう児童生徒が増加したことである。2つめは、1日のメディア機器の使用時間が長いため、裸眼視力1.0未満の児童生徒が増加傾向にあることである。令和6年度は、小学校では3～4人に1人、中学校では2人に1人が、裸眼視力1.0未満となっている。原野谷学園では、平成29年度から継続してきた姿勢教育に加えて近視の進行予防のための取組を行うことで、ICTが急速に普及していく中でも、児童生徒が主体的に健康について考え、生活できる力を育みたいと考えた。

### 2 ねらい・目的

姿勢教育を継続する中で、目の健康やメディア機器との正しい付き合い方などについて指導を行うことで、姿勢と視力の相関関係を知り、「タブレットをはじめとするメディア機器使用時の正しい姿勢」と「今ある自分の視力を大切にしようという意識をもつ」ことをねらいとした。

### 3 実践内容

正しい姿勢と近視の進行を防ぐために

- (1) 保健教育
- (2) 外部との連携

### 4 まとめ

平成29年度から継続して行ってきた姿勢教育では、「腰骨ピンタイム」や「清麗の鐘」の時間が定着し、授業開始前や授業中においても、教師の声掛けや児童生徒が行う号令などで正しい姿勢を意識することができている。また、令和5年度から始めた近視の進行予防のための取組では、「目の体操」の時間が定着し、児童生徒が声を掛け合って主体的に取り組む様子も見られる。授業中などのタブレット使用時においても、正しい姿勢への意識を高めることができている。このことから、目の体操や保健指導を通して、目の健康についての関心が高まったと考えられる。

今後も、中学校区内の養護教諭同士の連携にとどまらず、家庭や外部機関とも連携を図ることで、児童生徒が正しい姿勢や近視予防に対する意識を高めていけるよう、取組を継続していきたい。

#### 実践内容 正しい姿勢と近視の進行を防ぐために

##### 〈保健教育〉

- 1 姿勢ポスターの掲示
- 2 「腰骨ピン」タイムの実施
- 3 共通テーマでの保健指導
- 4 目の体操の実施
- 5 視力検査表の掲示

##### 〈外部との連携〉

- 1 合同学校保健委員会の開催
- 2 近視抑制教室の開催
- 3 学園保健だよりの発行





|   |  |
|---|--|
| <p>取組の経緯</p> <p>原野谷学園<br/>児童生徒の<br/>課題</p> <p>タブレット使用時に<br/>姿勢が崩れてしまう<br/>児童生徒の増加</p> <p>裸眼視力1.0未満の<br/>児童生徒の増加</p> <p>今まで継続してきた姿勢教育に加えて近視の進行予防の取組を行うことで、ICTが急速に普及していく中でも、児童生徒が主体的に健康について考え、生活できる力を育みたい</p>                                     | <p>ねらい・目的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タブレットをはじめとするメディア機器使用時の正しい姿勢</li> <li>・今ある自分の視力を大切にしようという意識をもつ</li> </ul> |
| <p>平成29年度から継続してきた姿勢教育に加えて、近視の進行予防の取組を行うことで、ICTが急速に普及していく中でも、児童生徒が主体的に健康について考え、生活できる力を育みたいと考えた。</p> <p>1</p>   | <p>姿勢教育の継続、目の健康などについて指導を行うことで、姿勢と視力の相関関係を知り、「メディア機器使用時の正しい姿勢」と、「今ある自分の視力を大切にしようという意識をもつ」ことをねらいとした。</p> <p>2</p>                |
| <p>連携について</p> <p>中東連<br/>総合医療センター<br/>眼科医師<br/>山田先生</p> <p>とやま眼科院長<br/>山本先生</p> <p>児童生徒の実態の共有</p> <p>保健教育取組のためのアドバイス</p> <p>合同学校保健委員会での講話</p> <p>小学校低学年への近視抑制教室の実施</p>  | <p>1 姿勢ポスターの掲示</p> <p>各教室に<br/>姿勢のスタンダードと<br/>タブレット版のポスターを掲示</p>   |
| <p>令和5年度から市内の眼科医師と連携し、「児童生徒の実態の共有」「保健教育取組のためのアドバイス」「合同学校保健委員会での講話」「小学校低学年への近視抑制教室の実施」等の保健教育を推進した。</p> <p>3</p>  | <p>「ぞ骨ですわって腰骨ピン」のポスターは、平成30年度に作成し、学園内の小学校、中学校の全教室に掲示している。令和4年度には「タブレット版」も作成した。</p> <p>4</p>                                    |
| <p>2 腰骨ピンタイムの実施</p> <p>月・水・金 日課 5時間</p> <p>腰骨ピンタイム 8:00～8:01</p> <p>朝の会 8:01～8:10</p> <p>第1校時 8:10～8:55</p> <p>月・水・金 日課 6時間</p> <p>腰骨ピンタイム 8:00～8:01</p> <p>朝の会 8:01～8:10</p> <p>第1校時 8:10～8:55</p> <p>小学校：腰骨ピンタイムの様子</p> <p>中学校：清麗の館の時間の様子</p> | <p>3 共通テーマでの保健指導</p> <p>1～2年生<br/>「腰骨ピン」でよい姿勢</p> <p>3～6年生<br/>「目の健康を守ろう」</p>  |
| <p>姿勢ポスターに表記している「よい姿勢のメリット」「座骨で座ること」「腰骨を立てること」「足の裏を床につけること」を意識して、姿勢を正す時間を毎日とっている。</p> <p>5</p>  | <p>小学校1、2年生には、「腰骨ピンの姿勢はどんな姿勢か」や「よい姿勢のメリット」などについて、3～6年生には、「目の健康」や「近視予防のためにできること」「タブレットとの付き合い方」などについて、指導を行った。</p> <p>6</p>       |

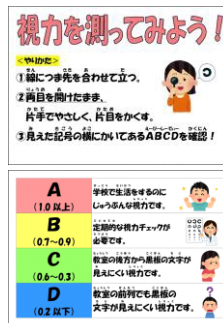
## 4 目の体操の実施



各校で決めた時間に  
毎日 1 回実施

小学校と中学校でそれぞれ、1日に1回、ど  
んぐりころころの歌に合わせて、目の体操を行  
っている。

## 5 視力検査表の掲示



児童生徒が自分の視力に関心をもつことができるよう、校内に視力検査表を掲示し、自由に視力検査を行うことができるようにした。

## 1 原野谷学園合同学校保健委員会の開催

今ある視力を守るために～メディア機器と上手に付き合おう

令和5年度



令和 6 年度



小学生と中学生  
でのサークル対話

市内の眼科医師をお招きして、近視の仕組みや、予防のための対策、メディア機器との正しい付き合い方などについて御講話いただいた。講話の後には、小学生と中学生混合でサークル対話を行い、視力低下防止のために、自分たちにできることについて理解を深めた。

## 2 近視抑制教室の開催



眼科看護師による保健指導の様子



おめめはなして30センチ  
山本眼科医  
「近視は禁止！行進曲！動画あり」

とやま眼科山本先生考案の「近視抑制教室」を開催した。近視に関するクイズや「近視は禁止！行進曲」という山本先生オリジナルの歌やダンスなどを交えながら楽しく学ぶことができた。この教室は、今年度から小笠地区の多くの小学校で開催されている。

### 3 学園保健だよりの発行



目の健康や正しい姿勢についての情報、生活習慣調査の結果など、原野谷学園の児童生徒の実態、小中合同学校保健委員会の様子などを取り上げ、年間４回、保護者や教職員へ発信している。

## 紹介

とやま眼科のホームページからYouTubeで動画を見ることができます！

近視は禁止！行進曲

<https://kinshiwakinshi.com/>

近視抑制教室で使用している動画は、とやま眼科のホームページから見るができる。

## 早寝早起き朝ごはん ～「睡眠」と「朝食」の両輪にアプローチした取組～

### 1 取組の経緯

菊西学舎各校の保健室では、朝食の欠食が原因であると思われる児童生徒の来室が多く、望ましい食習慣が十分に身に付いていない実態がみられていた。その背景には、寝る時刻や起きる時刻が遅い等の生活習慣の乱れや、家庭によっては朝食を食べる習慣がなかったり、用意されていなかったりする実態があることが分かった。

朝食を食べないと学習や運動に集中して取り組むことができず、生き生きと学校生活を送ることが難しい。さらに、将来、健康的な生活を損なう懸念もある。そこで、令和2年度より、「朝食」に焦点を当て、朝食をとることが習慣化された児童生徒を育てたいと考え、各校の実態に応じて菊西学舎で共通した取組を行ってきた。その成果として、菊西学舎の朝食摂取率は、令和2年：97.2%、令和3年：98.5%、令和4年：98.6%、令和5年：99.1%と、年々増加している。

しかし、令和5年度の睡眠アンケート結果から、自身が睡眠不足であることに気付いていない児童生徒が多いことや、睡眠の量や質などが朝の食欲に影響していること、朝食の内容が睡眠の質に関わっていることなど、睡眠と朝食とのつながりについて理解していない児童生徒が多いことが明らかになった。

### 2 ねらい・目的

睡眠と朝食は密接に関わっていることから、より良い生活習慣の確立を目指して、令和6年度は「睡眠」と「朝食」の両輪にアプローチした実践を行うことにした。

### 3 実践内容

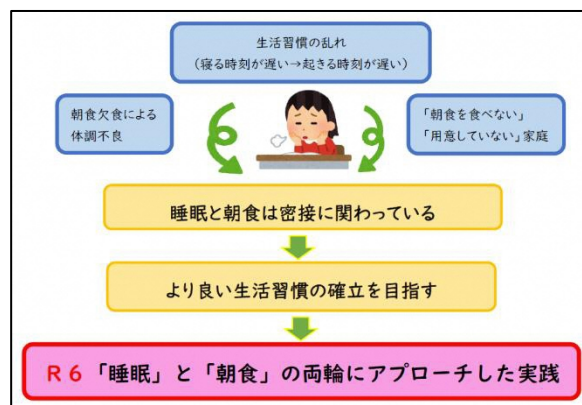
- (1) 学校保健委員会（栄養教諭と連携した取組）
- (2) 学舎保健通信（栄養教諭と連携した取組）
- (3) 保健指導（学舎共通の取組）

### 4 まとめ

学校保健委員会の講師を学校給食センター栄養教諭に依頼し、学舎共通のテーマ、内容で実施することで、学舎で足並みをそろえた取組ができた。子どもたちから「バランスのよい朝ごはんを食べたら、夜8時頃眠くなった。」「朝ごはんをしっかりと食べたら夜ぐっすり眠れて、次の日の朝すっきり起きた。」という感想があったことから、朝食と睡眠の関係性を理解し、行動変容へつながったと考える。

また、身体測定後のミニ保健指導では、学舎共通した内容で教材を作成し実践を行うことで、発達段階に応じた切れ目のない指導を行うことができた。

一方、保健指導後は意識が上がるが、時間が経つと下がってしまい、継続することの難しさを感じた。今後は、家庭との連携を更に深め、児童生徒が早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣を確立していけるよう取り組んでいきたい。





### 3(1) 学校保健委員会

【テーマ】朝ごはんから睡眠準備を始めよう  
～朝ごはんの時刻と内容について～

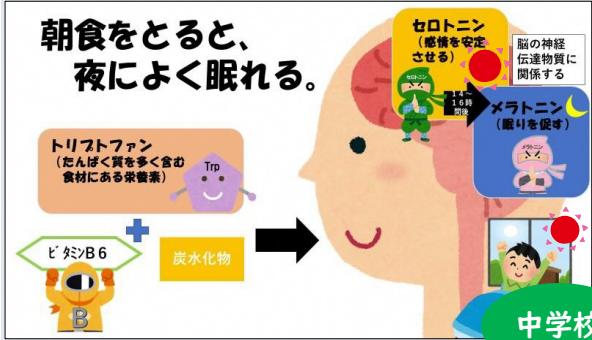
【講師】栄養教諭

【内容】

- (1) 事前アンケート結果報告
- (2) 講話
- (3) グループワーク: 小学校  
「すいみんによい朝ごはんを考えよう」  
グループトーク: 中学校  
「今の生活習慣の振り返り、今後取り組みたいこと」



朝食をとると、  
夜によく眠れる。



各校の実態と発達段階に考慮しながら、学舎共通した内容で学校保健委員会を開催した。菊西学舎の養護教諭部には栄養教諭が入っており、連携が図りやすいため、栄養教諭に講師を依頼した。

1

対象学年が小学4年生～中学3年生までと幅広かったため、小学校版、中学校版の2種類のスライドを用意し、発達段階に沿った指導ができるよう考慮した。

2



中学校ではテレビ放送で実施した。保健委員の生徒が放送室から会の進行を務め、生徒は各教室で、講話を視聴した。講話後、各教室で班ごとに「今の生活習慣の振り返り、今後取り組みたいこと」についてグループトークを行った。

3

小学校では、セロトニンやたんぱく質、ビタミンBやメラトニンという専門的用語をキャラクターにして説明した。

4

### グループワーク 「すいみんによい朝ごはんを考えよう」 小学校



小学校では、「すいみんによい朝ごはんを考えよう」というグループワークを行い、班ごとにタブレット（Canvaのホワイトボード機能）を使って取り組んだ。

5

子どもたちが食材を自由に動かして、睡眠によい朝ごはんを考え、栄養教諭が評価した。

6



学校保健委員会後、各校で保健だよりを作成し、家庭へ学校保健委員会の様子を知らせることで、家庭とのつながりや協力をさらに深め、朝ごはんと睡眠の関係性と大切さを周知することができた。

7

## 事前・事後アンケート結果の変容

| 項目                   | 事前    | 事後    |
|----------------------|-------|-------|
| 1 寝る前のメディアの使用状況      | 53.4% | 44.3% |
| 2 昨日はすぐに眠れたか         | 92.7% | 95.1% |
| 3 寝ている間に目が覚めなかったか    | 96.5% | 97.8% |
| 4 朝、すっきり目が覚めたか       | 81.5% | 83.1% |
| 5 自分で起きることができたか      | 69.2% | 68.5% |
| 6 朝の食欲はあったか          | 79.8% | 80.6% |
| 7 何色(赤・黄・緑)の食べ物を食べたか | 47.0% | 57.9% |

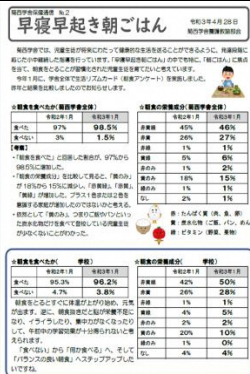
学校保健委員会の前後には、アンケートを実施した。5つの項目でよい変容が表れ、特に「何色(赤・黄・緑)の食べ物を食べたか」という項目では、10.9ポイント増加した。

8

## 3(2) 学舎保健通信

菊西学舎保健通信「早寝早起朝ごはん」

- ・令和2年度から年1回発行
- ・当初、作成者は養護教諭
- ・メインは朝食実態調査結果



令和2年度から、菊西学舎保健通信を発行している。自校の朝食アンケートの結果や実態を掲載することで、各校オリジナリティのある保健通信になるように工夫した。

9



令和4年度からは、表面は養護教諭、裏面は栄養教諭が担当し共同制作することにした。栄養教諭の専門性を活かし、より充実した保健通信を発行することができるようになった。

10

## 3(3) 保健指導

ミニ保健指導の学年とテーマ

| 学年     | テーマ                 |
|--------|---------------------|
| 小学校1年生 | すいみんってなんだろう？        |
| 2年生    | すいみんはどうして大せつ？       |
| 3年生    | すいみんのひみつ            |
| 4年生    | すいみん列車を知っていますか？     |
| 5年生    | 脳とすいみん              |
| 6年生    | 中学生になるみなさんへ～睡眠について～ |
| 中学校全学年 | 睡眠について              |

令和5年度から、睡眠についての保健指導を学舎で統一して実施している。スライドの内容は、学舎の養護教諭で検討し、発達段階に沿った切れ目のない指導を行った。

11

## 4年生: すいみん列車を知っていますか？



4年生では、ICTの活用に加え、子どもたちが触って学べるような教材を黒板に貼り、睡眠のメカニズムについて指導した。

12



## IV まとめ

### 1 成果

- ・中学校区で実践を行うことで、統一した内容を子どもたちや保護者に伝えることができた。兄弟姉妹や家族みんなで取り組む姿が見られ、家庭の協力が得やすくなった。
- ・小中学校で実態や指導の様子を共有することで、9年間を見通した計画を立てて発達段階に合わせた指導をすることができた。
- ・外部講師から専門性を生かした指導をしていただくことで、子どもたちの健康への意識が高まったり、学びが深まったりした。
- ・事前打合せを通して、学校や子どもたち、地域や医療現場等の情報を共有し合うことにより、実態に合わせた内容を検討することができた。
- ・地域の医療機関や行政と連携することで、地域や家庭の実態に合った指導ができ、家庭へのアプローチも効果的なものになった。
- ・地区全体で実践や連携先を共有することで、中学校区の枠を超えた新たな取組や連携へとつながった。原野谷学園から始まった「近視抑制教室」は、多くの小中学校へ取組が広がっている。
- ・ICT ツールを活用することで、他校の実践や連携先を共有できるようになり、養護教諭のスキルアップにもつながった。

### 2 課題

- ・中学校区での研修の機会や、事前打合せ等の十分な時間の確保が難しい。クラウドやWeb会議システム等の効果的な活用方法について検討し、効率的に研修を進めていきたい。
- ・小学校6年生と、中学校1年生で学びの交流ができる環境を整えるなど、小中学校間でのつながりをより強めていきたい。

### 3 おわりに

様々な方と連携して健康教育を行うことで、子どもたちに専門的な立場からの多面的なアプローチを行うことができ、子どもたちの学びが深まった。効果的な連携を行うためには、事前の打ち合わせを綿密に行い、実態把握や共通の目標設定をしたり、定期的な情報交換をしたりする重要性を感じた。また、お互いの職務や立場について理解し合い、信頼関係を構築していくなどのつながりを大切にしていくことで、よりよい連携につなげていくことができた。

この実践を通し、子どもたちは様々な方に支えられ成長しているとともに、私たち養護教諭も様々な方に支えられ、学校保健活動を行うことができていると改めて感じた。

今後も「自分の身体と主体的に向き合う子ども」を育成するために、多くの方と連携し、様々な人と人をつなぎながら、「切れ目のない健康教育」を発展させていきたい。