

平成20年度広島県中学校教育研究会保健体育科研究大会「福山大会」

## 第2分科会資料

保健（ 健康な生活と疾病の予防 ）

テーマ：実践力を育成する授業実践

提案者： 児玉 真平 （幸千中）

助言者： 草浦 宏行 （福山市教育委員会）

司会者： 馬屋原 忍 （駅家中）

記録者： 田川 佳子 （神辺西中）

## 実践力を育てる保健授業の実践

福山市立幸千中学校  
教諭 児玉 真平

### 1 はじめに

福山市中学校保健体育研究会は、発足6年目を迎えている。この間、シラバスの研究や評価基準・評価規準の作成などに取り組んでおり、一定の成果を上げている。本年は教科研究にかえり、市内各校の授業研究と連携した効果的な研修を持つことで、より授業実践に有意義な活動を展開しているところである。

さて、現行の学習指導要領では、心と体をより一体としてとらえて健全な成長を促すことが重要であるとされ、体育と保健をより一層関連させて指導することが求められたり、小学校においては高学年から指導されていた保健に関する内容が中学年から指導されたりするなど、保健分野の重要性は高くなっている。

また、後にあげるが、保健に関する知識・理解と実践が結びついてない現状もある。そこで、学習指導要領や福山市の中学生の実状を改めて読みとり、実践力を育成するための授業実践について述べたいと思う。

### 2 学習指導要領保健分野の目標について

保健分野の目標については、現行の学習指導要領で以下のように定められている。

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を管理し、改善していく資質や能力を育てる。

ここにある、「個人生活における健康・安全に関する理解を通して」は、以下の8項目の内容について「個人生活を中心として科学的な理解を図る」ことを示している。

心身の機能の発達の仕方  
精神機能の発達や自己形成  
欲求やストレスへの対処など心の健康  
自然環境を中心とした環境と心身の健康の関わり  
健康に適した快適な環境の維持と改善  
傷害の発生要因とその防止  
応急手当  
健康な生活行動の実践と疾病の予防

これら8項目は、学習指導要領においてさらに、14項目に細分化されている。

また、「生涯を通じて自らの健康を管理し改善していく資質や能力を育てる。」は、学習指導要領解説で「現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、的確な思考・判断及び意志決定を行い、自らの健康の管理や生活行動及び活況の改善を適切に実践できるような資質や能力、即ち実践力を育成することを目指している。」とされている。

つまり、保健分野の目標は、個人生活を中心とした科学的理解の上に実践力を育成することであると捉えることができる。

したがって、保健分野の指導にあたっては、中学生期は科学的思考が可能になる発達段階であ

ることをふまえ、上記8項目の内容と生徒自身の実生活を重ね合わせて思考・判断させることが重要であるとする。また、実験や実習及び調査活動等を積極的に取り入れ、生徒が技能そのものを習得したり、実感のともなう理解を得られたりするような工夫が必要であるとする。

### 3 アンケートより

福山市の中学生の実状を把握するために、以下の要領で10項目のアンケートを実施した。

#### (1) 対象生徒

福山市立幸千中学校	3年生	158名		
福山市立神辺西中学校	3年生	97名	合計	255名

#### (2) 日時

平成20年5月上旬

#### (3) 内容

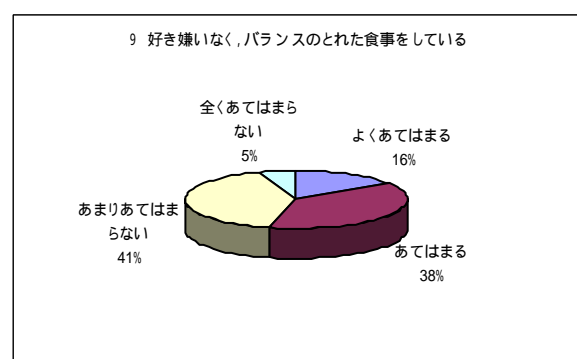
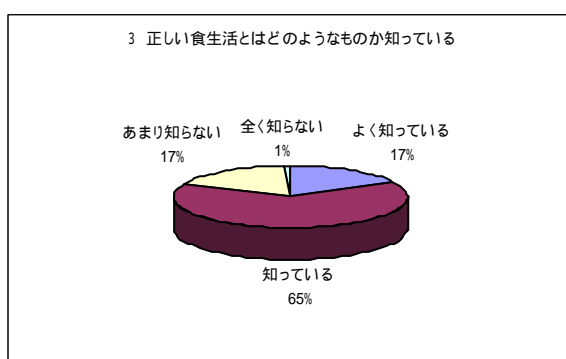
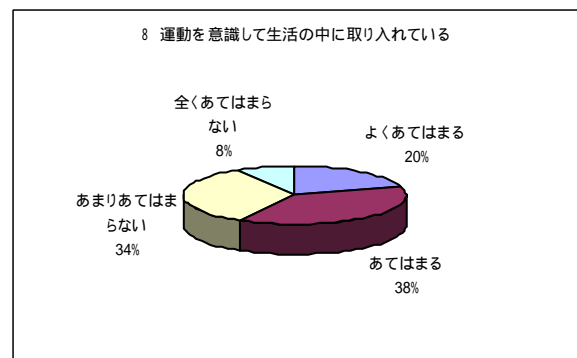
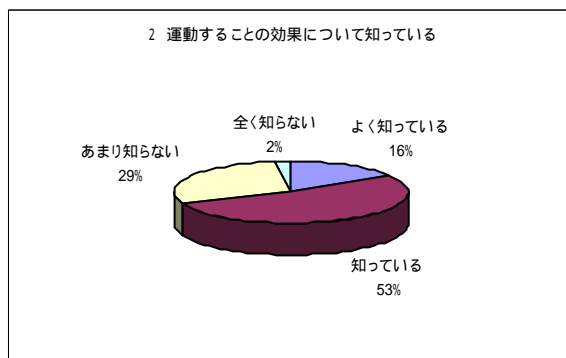
「健康な生活と疾病の予防」に関する10項目(詳細は、別紙1参照)

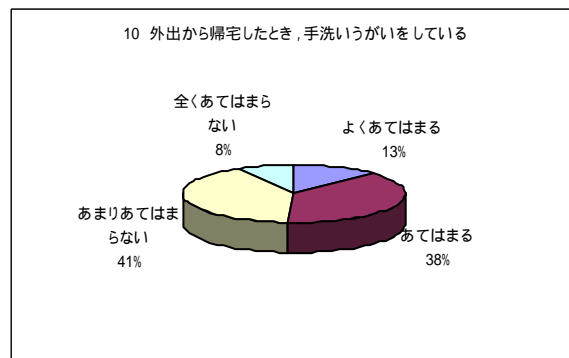
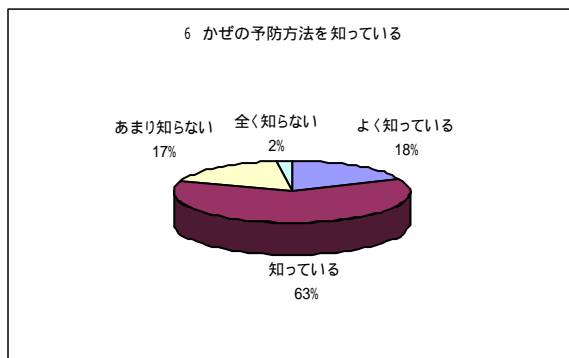
#### (4) 目的

このアンケートは、項目1～7までの質問で生徒の知識・理解の度合いを、8～10までの質問で実践力の度合いを把握することを目的としたものである。

#### (5) 結果

以下のグラフのとおりである。





## (6) 考察

上記のアンケート結果から、知識や理解があっても実践していないことが読み取れる。これが顕著に表われている項目について述べると、項目3「正しい食生活とはどのようなものか知っている」では肯定率(「よく知っている」もしくは「知っている」と答えた生徒の割合)が82%であるにも関わらず、項目9「好き嫌いなく、バランスの取れた食事をしている」では肯定率(「よくあてはまる」もしくは「あてはまる」と答えた生徒の割合)は54%と、知識・理解と実践とに大きな差があると言える。また、項目6「かせの予防方法を知っている」の肯定率は81%、項目10「外出から帰宅したとき、手洗いうがいをしている」の肯定率は51%とこれも同様である。

## (7) 生徒の実態とアンケート結果より

今回のアンケートは、3年生を対象としたものである。しかし、1年生・2年生の実態を考えてみても同様のことが言える。

例えば、2年生では、「傷害の防止」という単元が扱われるが、学校間で多少の違いはあるものの、交通事故や校内での事故が発生している。また、「自然災害へは、日頃からの備えが有効である。」と知識として得てはいるが、実際に自然災害への備えをしている家庭を問うてみると、半数にも満たないという実態もあり、実践力育成の必要性を感じる。

## 4 授業実践 ～手洗い実習を取り入れて～

授業実践や研究をすすめていくにあたり、「なぜ、知識・理解と実践とが結びつかないのか。」という質問をいただいた。考えてみれば不思議なもので、幼児期の子どもは競争をしても食事の前には手を洗っている。しかし、小学校高学年から中学生期にかけて、習慣化されている場合を除き、その意識は薄れていくように感じる。

この質問の答えを考える中で、1つの事例を聞かせていただいた。ある大学の授業の話であるが、その大学では、歯磨きの大切さを教えるのに、「1週間歯を磨かないように。」と指導したそうである。1週間後、歯を磨いた学生たちは、そこで爽快感や清潔感を感じ、歯磨きの大切さを学んだということである。

つまり、「実感」のともなう授業展開こそが実践力を育成するという考えにたどり着き、その考えのもと、以下のような授業実践を行った。

(1) 単元 「健康な生活と疾病の予防」

(2) 項目 「感染症とその予防」

(3) 対象学年 第3学年

(4) 単元目標

- ア 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について関心を持ち、実生活における課題を見つけ、その解決方法について意欲的に調べることができる。
- イ 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について学習したことを基に、実生活において選択すべき行動を判断することができる。
- ウ 疾病は、主体と環境がかかわりながら発生すること、また、疾病はそれらの要因に適切に対処することによって予防できることを理解できる。

(5) 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
<p>健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について関心を持ち、実生活における課題を見つけようとしている。</p> <p>健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、仲間と協力したり、教科書などの資料を活用したりしながら、意欲的に学習に取り組んでいる。</p>	<p>健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自己の生活の中での課題を見つけることができる。</p> <p>健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、実生活において選択すべき行動を判断することができる。</p>	<p>健康の保持増進には、食事、運動、休養、喫煙や飲酒等の生活習慣が大きくかかわっていること、また、適切な食事、運動、休養、生活習慣の具体を理解できる。</p> <p>疾病は、主体と環境がかかわりながら発生すること、また、疾病はそれらの要因に適切に対処することによって予防できることを理解できる。</p> <p>感染症の要因とその予防法について理解できる。</p> <p>健康の保持増進のための社会的な活動について理解できる。</p>

(6) 単元の指導計画

時	学 習 内 容	評 価				
		関	思	知	評 価 規 準	
1	<p>【健康の成り立ち】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代の健康問題について</li> <li>・健康が成り立つ要因（主体要因と環境要因）について</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について関心を持ち、実生活における課題を見つけようとしている。</li> <li>・疾病は、主体と環境に関する要因がかかわり合いながら発生すること、また、疾病はそれらの要因に適切に対処することによって予防できることを理解</li> </ul>	<p>行動観察</p> <p>定期試験</p> <p>学習ノート</p>

					できる。	
2	<b>【運動と健康】</b> ・運動の効果について ・運動処方について				・健康の保持増進のために必要な生活行動について課題をみつけ、実生活において選択すべき行動を判断することができる。 ・所属する部活動(文化部生徒はジョギング)で起こりやすい傷害,その予防方法について理解できる。	定期試験 学習ノート
3	<b>【食生活と健康】</b> ・バランスのとれた食事と健康の関連について ・規則正しい食生活について				・健康の保持増進のために必要な生活行動について関心を持ち、実生活における課題をみつけようとしている。 ・健康の保持増進には、食事の在り方が大きくかかわっていること、また、適切な食事の具体を理解できる。	行動観察 定期試験 学習ノート
4	<b>【休養と健康】</b> ・心身の疲労とストレスの健康被害について ・適切な休養の取り方について				・健康の保持増進のために必要な生活行動について関心を持ち、実生活における課題をみつけようとしている。 ・健康の保持増進には、休養の在り方が大きくかかわっていること、また、適切な休養の具体を理解できる。	行動観察 定期試験 学習ノート
5	<b>【生活習慣病とその予防】</b> ・生活習慣と健康の関連について ・生活習慣病の予防方法について				・自己の生活習慣を振り返り、その中の課題をみつけ、生活習慣病を予防するための適切な生活習慣を判断することができる。 ・健康と生活習慣が大きくかかわっていること、また、適切な生活習慣の具体、循環器系の病気、糖尿病、がんの特徴を理解できる。	定期試験 学習ノート
6	<b>【喫煙と健康】</b> ・喫煙の健康被害について ・受動喫煙と喫煙者のマナーについて				・喫煙に関する問題を自分のこととして捉え、意欲的に学習に取り組んでいる。 ・たばこに含まれる有害物質	行動観察 定期試験 学習ノート

					を知り,喫煙の害,依存性,受動喫煙や人格障害等たばこが周囲の人に及ぼす影響を理解できる。	
7	<b>【飲酒と健康】</b> ・飲酒の健康影響について ・アルコール依存症について				・飲酒に関する問題を自分のこととして捉え,意欲的に学習に取り組んでいる。 ・酒に含まれる有害物質を知り,飲酒の害,依存性,人格障害等,酒が周囲の人に及ぼす影響を理解できる。	行動観察 定期試験 学習ノート
8	<b>【薬物乱用と健康】</b> ・薬物乱用の悪循環について ・薬物乱用の害と社会への影響について				・薬物乱用に関する問題を自分のこととして捉え,意欲的に学習に取り組んでいる。 ・薬物乱用とその害,依存性薬物乱用が及ぼす犯罪や人格形成等の社会への悪影響を理解できる。	行動観察 定期試験 学習ノート
9	<b>【喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ】</b> ・喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけについて ・喫煙・飲酒・薬物乱用に引き込まれそうになった時の断り方(ロールプレイング)				・喫煙や飲酒,薬物をすすめられた時の対処法を判断することができる。 ・喫煙や飲酒,薬物乱用のきっかけ,喫煙や飲酒,薬物乱用の及ぼす社会的な影響と防止対策を理解できる。	定期試験 学習ノート
10	<b>【感染症とその予防】</b> ・感染症の原因について ・感染症の予防方法について ・抵抗力と予防接種について ・手洗い実習				・手洗いを実践するための啓発活動を考えることができる。 ・感染症を予防するには,病原体,感染経路,体の抵抗力のそれぞれについて対策を立てることが重要であることを理解できる。 ・手洗いの効果と正しい方法について理解できる。	定期試験 学習ノート 手洗い実習
11	<b>【性感染症の予防/エイズ】</b> ・性感染症の予防について ・エイズの感染経路と予防方法について				・性感染症に関する問題を自分のこととして捉え,意欲的に学習に取り組んでいる。 ・性感染症,エイズの特徴とその要因,具体的な対策を理解できる。	行動観察 定期試験 学習ノート

12	<p>【ともに健康に生きる社会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康を守るための個人と社会のかかわりについて</li> <li>健康的な生活環境について</li> <li>すべての人々が健康であるために自分たちができることについて</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>健康的で快適な生活環境づくりのためにできる、適切な行動を判断できる。</li> <li>健康の保持増進のためには、個人の努力に加え、社会的な活動が重要であること、個人の健康と集団の健康が密接にかかわり合っていることを理解できる。</li> </ul>	定期試験 学習ノート
----	--	--	--	--	---------------

(7) 本時の目標

- ア 手順を守り，30秒程度をかけて丁寧に手を洗うことができる。 (知識・理解)  
 イ 手洗いを実践するための啓発活動を考えることができる。 (思考・判断)

(8) 授業展開

	学習活動	指導上の留意点(・)と支援( )	評価規準(観点)	評価方法
導入 5分	<p>あいさつ</p> <p>出欠・忘れもの確認</p> <p>学習内容の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手洗い実習</li> <li>啓発活動を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>清潔なタオル，もしくはハンカチを用意させる。</li> </ul>		
展開 40分	<p>めあての確認</p> <p>めあて 30秒程度の時間で，正しく手洗いすることができる。</p> <p>手洗い実習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出席番号順に行う。</li> <li>実習の評価は，養護教諭が行う。</li> </ul> <p>手洗い実習振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>養護教諭の話を聞く。</li> </ul> <p>啓発活動を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>班で話し合い，2つずつ発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>養護教諭に評価してもらうこと，及び評価規準の確認をする。</li> </ul> <p>養護教諭に講評してもらい，支援とする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手順を守り，30秒程度をかけて丁寧に手を洗うことができる。</li> </ul> <p>(知識・理解)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手洗いを実践するための啓発活動を考えることができる。</li> </ul>	<p>行動観察 期末試験</p> <p>行動観察 学習ノート</p>

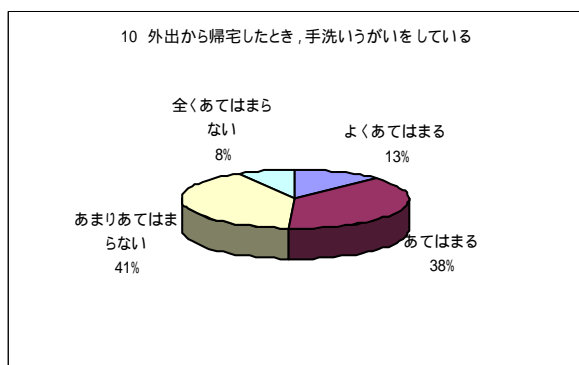
			(思考・判断)
整理 5分	本時の振り返り ・教師の話を聞く。  あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実践力の育成を図る内容で講話する。</li> <li>・グループで話し合った意見を保健委員会に伝え、できる取り組みから実践していくことを伝える。</li> </ul>	<p>手洗い実習ができて、実践しなければ風邪をひいてしまう。したがって、得た知識を活用し、自分の健康は自分で整えてほしい。</p>

## 5 成果と課題

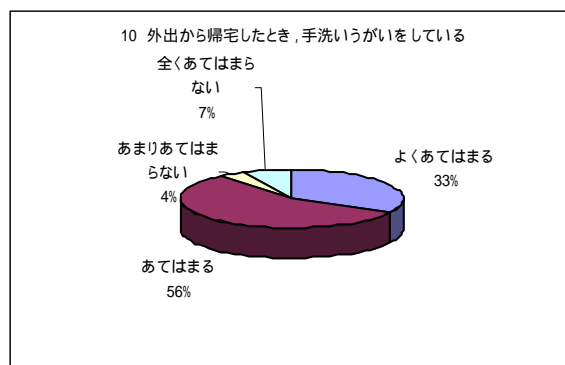
### (1) 成果

#### ア アンケートより

事前に行ったアンケートの項目 10「外出から帰宅したとき、手洗いうがいをしている」の結果が、下のグラフに示されるように、肯定率 51%から 89%へと大幅に上昇した。授業実践後、1週間でのアンケートであったが、生徒に実践力が育成されつつあることが示されている。



事前アンケート (5月)



事後アンケート (7月)

#### イ 生徒の生活記録より

手洗い実習後の生活記録に、以下のようなものがあった。生徒が実践していこうとする内面の変化としてとらえることができると思う。

「保健のテストがありました。自分なりににはよくできていました。でも、今日だけやっても意味がないので続けていきたいです。」

「保健で手洗いのテストをした。30秒くらい(で洗う)っていわれたけど、20秒くらいしかやってないと思う。でも、家に帰って、ちゃんと手を洗った。」

「今日、保健のテストがありました。洗う手順はあっていたと思うけど、洗い終わるまでがはやかった気がします。(でも、)手を洗う時は、こういう風に洗うように、心がけようと思います。」

「今日は保健で、手洗いの実習をした。ビデオをとられていたのでちょっとだけ緊張した。それに順番をまちがえてしまった。(でも、)これからも手を洗う時はこれをしようと思う。」

ウ 手洗いを奨励するための啓発活動（生徒意見）

- ・手洗い場に、ポスターを貼る。（別紙２）
- ・昼食前に放送をかける。
- ・保健委員が、全校朝会で呼びかける。
- ・ペアワークで手洗いの習慣を身につける。
- ・ブラックライト等を購入し、手がどれだけ汚れているかすぐに分かるようにする。
- ・手洗いの時間を作る。
- ・点検活動を行う。
- ・マイ石けんや、泡で出る石けんを購入し、楽しく手洗いができるようにする。
- ・手洗い場をきれいにする。

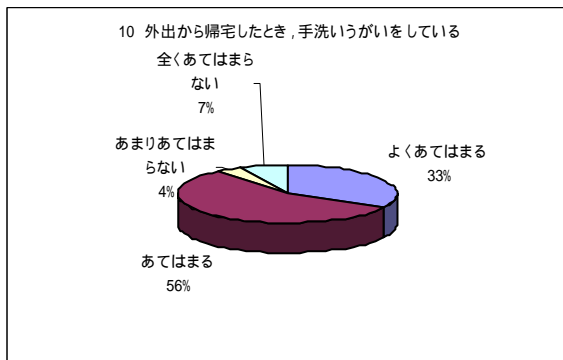


（２）課題

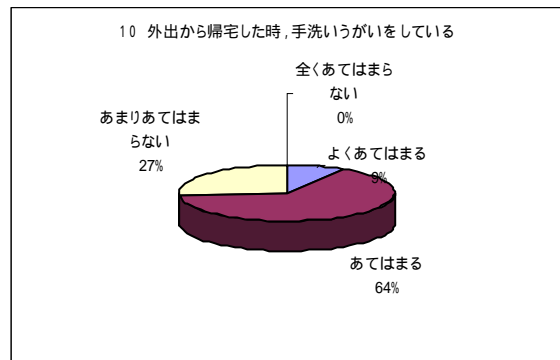
ア 少しでも多くの項目でこのような取り組みを行えば、少なからず実践力を育成できるということであるから、学校間の交流をより綿密に行い、工夫を凝らしていくべきである。

イ 保健委員会等校内の各機関と連携を図り、当該学年だけでなく全校にまで取り組みを広げ、より効果的な教育活動を行っていけるとよい。

ウ 下のグラフは、7月の事後アンケート結果と8月の事後アンケート結果である。



事後アンケート（7月）



事後アンケート（8月）

グラフにあるように、「全くあてはまらない」と答えた生徒は0%となっている点は成果といえるが、肯定率は89%から73%に下降している。これは、継続的な取り組みの必要性を表していると考えられる。

6 おわりに

今回の実践では、予想していた以上に実践力が育成された。しかし、先に挙げたような課題もあり、継続的な取り組みを行う必要性も明確になった。また、他の項目についても工夫を重ねていく必要もあると考える。これを参考に、ひとつでも多くの学校で実践力の向上を目指した取り組みが行われていけば幸いである。



# 手洗いは感染予防の基本です

- 外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗ってください。
- 石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

## 【手洗いの手順】

### 手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪を外していますか？

### 汚れが残りやすいところ

- 特に注意して洗いましょう。
- 指先や爪の間
  - 指の間
  - 親指の周り
  - 手首
  - 手のしわ



①石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦十分に水で流します。



⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。

