小・中・特　合同

令和３年度

教育研究員研究報告書

学校保健

東京都教育委員会

目　次

Ⅰ　研究主題設定の理由 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

Ⅱ　研究内容の概要（研究構想図）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

Ⅲ　研究仮説 ・・ 3

Ⅳ　研究の視点 ・・ 3

Ⅴ　研究内容 ・・・ 4
1　基礎研究 ・・・ 4
2　調査研究 ・・・ 6
3　実践研究 ・・・ 8
小学校 ・・・ 9
中学校 ・・・ 11
特別支援学校 ・・・ 13

Ⅵ　研究のまとめ ・・ 15

研究主題

生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ろうとする児童・生徒の育成

～スクリーンタイムを通して健康づくりを考える保健教育～

Ⅰ　研究主題設定の理由

社会構造の急激な変化により、予測困難な時代となる中で、多様な人々が互いの価値を認めて協働し、一人一人が主体的にその可能性を生み出す社会の実現が求められている。そのような中、近年の情報技術の目覚ましい発展に伴い、現代の子供たちは、様々なメディアを生活の中で利用し、多様かつ多量のメディア情報を入手することが可能となっている。内閣府の令和２年度の調査によると、小学生の 90.5%、中学生の 97.4%、高校生の 98.9%がインターネットを活用しており、子供たちは時間帯、場所等を問わず様々な情報に接することができるようになっている。多くのメディア情報を容易に入手することで、学業や日常生活においても多くの恩恵を享受している一方、メディア情報が青少年による暴力、性行動、喫煙、飲酒、薬物乱用、食行動などに影響し、認識及び行動の変容が健康問題の原因になっていると考えられている。

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」（中央教育審議会　平成 28 年 12 月 21 日）では、世の中の様々な事象を情報とその結び付きとして捉えて把握し、情報及び情報技術を適切かつ効果的に活用して、問題を発見・解決したり自分の考えを形成したりしていくために必要な資質・能力を「情報活用能力」とし、「情報活用能力」は言語能力などのように、教科等を超えた全ての学習の基盤として育まれ活用される力であることを示している。また、「子供たちを取り巻く環境が大きく変化している」ことに触れ、健康課題を乗り越えるために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う力の育成が課題であると示している。「『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申）」（中央教育審議会　令和３年１月 26 日）においても、「生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るための資質・能力（健康リテラシー等）を育成することが重要である」と示しており、学校において児童・生徒が生涯にわたって健康で安全な生活を送るために必要な資質・能力を育てることが期待されている。

このことを踏まえ、これからの社会を主体的に生き、他者と協働してよりよい社会を創造していくためには、児童・生徒が心身の健康の保持増進の大切さを認識し、一人一人が進んで健康づくりをしていくことが重要であると考えた。また、近年、デジタル機器の普及により、スクリーンタイムの増加とそれらが心身の健康に及ぼす影響についての懸念があることから、児童・生徒のデジタル機器の使用について焦点化し、デジタル機器の適切な使用と健康づくりの方策を考え実践することが必要であると捉え、本研究の主題を「生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ろうとする児童・生徒の育成」とし、副主題を「スクリーンタイムを通して健康づくりを考える保健教育」と設定した。

Ⅱ　研究内容の概要（研究構想図）

令和３年度研究員共通テーマ
「これからの社会を主体的・創造的に生き抜いていく子供の育成」

【現状と課題】
・社会構造や生活環境の急激な変化は、児童・生徒の心身の健康状態や健康に関わる行動に大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れやメンタルヘルスの問題など現代的な課題が顕在化している。
・デジタル機器の普及により、子供たちのスクリーンタイムの増加と生活習慣等への影響が懸念されている。
・予測困難な時代の中、子供たちが生涯にわたって心身ともに健康に過ごすためにも、保健教育の推進が求められている。

【育てたい児童・生徒像】
小学校：身近な生活における健康に関する内容を実践的に理解することを通して、自らの健康づくりを考えることができる。
中学校：個人生活における健康に関する内容を科学的に理解することを通して、自他の健康づくりを考えることができる。
高等学校：個人及び社会生活における健康に関する内容を総合的に理解することを通して、自他の健康づくりとそれを支える環境づくりを考えることができる。
特別支援学校：自己の特性に応じて、健康な生活に必要な事柄を体験的に理解することを通して、健康づくりの大切さに気付くことができる。

研究主題　生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ろうとする児童・生徒の育成
～スクリーンタイムを通して健康づくりを考える保健教育～

【研究仮説】
カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育を展開し、健康づくりを考える指導を工夫することで、心身ともに健康な生活を送ろうとする児童・生徒を育成することができるだろう。

【研究方法】
基礎研究
・学校教育における保健教育の意義と校種ごとの目標及び位置付けについて整理し、先行研究や文献等からスクリーンタイムが健康に及ぼす影響について把握する。
調査研究
・質問紙調査により児童・生徒のデジタル機器の使用や、健康づくりに関する意識と実態を把握する。また、実践研究実施前後の児童・生徒の意識と行動の変容について分析する。
実践研究
・所属学校の児童・生徒を対象とした保健教育を実施する。
・児童・生徒がデジタル機器の知識や適切な使用方法を理解し、自他の健康づくりのための方策を考え、実践できるようにする。

【評価・検証方法】
・授業実施前後に児童・生徒に質問紙を用いた調査を行い、意識や行動の変容を分析する。
・授業中の発言や学習カード等から、適切なデジタル機器の使用と健康づくりの方策について考え、実践できているかを分析・考察する。

Ⅲ　研究仮説

カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育を展開し、健康づくりを考える指導を工夫することで、心身ともに健康な生活を送ろうとする児童・生徒を育成することができるだろう。

Ⅳ　研究の視点

本研究では､学校における心身の健康の専門的立場である養護教諭が指導に携わることで、児童・生徒が健康づくりについてより深く考えたり、日常生活に結び付けたりすることができると考え、次の視点で研究を進めた。

１　カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育の展開

(1)　スクリーンタイムに着目した保健教育

子供のスクリーンタイムの増加により、心身の健康への影響が懸念されている。一方で、GIGA スクール構想におけるデジタル機器の使用は必要不可欠なものであることから、保健教育を通してデジタル機器の適切な使用について指導する必要があると考えた。

(2)　各教科等との関連を明確にした学習過程

保健教育は、体育科保健領域、保健体育科保健分野及び科目保健をはじめとする各教科、特別活動、総合的な学習（探究）の時間など、教科等の特質に応じて相互に関連させながら行うことで、より効果的な指導が期待できると考えた。

(3)　個に応じた指導と家庭との連携

子供の心身の健康に関する状態や生活習慣については、家庭の状況や個人の発育・発達の状況により課題が異なるため、児童・生徒が自らの健康に関する課題を見付けられるような指導が必要であると考えた。また、家庭の理解と協力を得るとともに、学校で行った指導を家庭にも伝え、家庭への啓発及び連携が重要であると考えた。

２　健康づくりを考える指導の工夫

(1)　知識との関連を図り、思考を深めるための言葉掛け

学習の内容を自分ごととして捉え、健康課題を解決しようとする態度を育てるために、既存の知識と学習内容を結び付け、汎用性のある知識と健康づくりに関する思考を深められるような言葉掛けが重要であると考えた。

(2)　実践的な理解を促すための体験的な学習活動

デジタル機器使用時の心身への影響について、児童・生徒が体験的に学習することで、実践的な理解を促し、適切に利用しようとする態度の育成が必要であると考えた。

(3)　子供たちの意欲を高めるためのＩＣＴの活用

学校教育の基盤的なツールとしてＩＣＴを活用することで、児童・生徒の興味関心を引き出し、学習への意欲につながるような教材・資料の開発が必要であると考えた。

Ⅴ　研究内容

１　基礎研究

(1)　保健教育とカリキュラム・マネジメント

学校教育においては、児童・生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、教育課程の実施状況を評価してその改善を図ることなどを通して、組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図っていくこと、いわゆる、カリキュラム・マネジメントの実現が求められている。これらを踏まえて、保健教育においても、小学校体育科保健領域、中学校体育科保健分野、高等学校体育科「科目保健」を中心に、特別活動、総合的な学習（探究）の時間など関連する教科等がそれぞれの特質に応じて行われながら、相互を関連させて指導していく必要がある。その際、児童・生徒の実態や教育活動の現状を踏まえて、個々の児童・生徒が抱える課題を受け止めながら、その解決に向けて、主に個別の会話・面談や言葉掛けを通して指導や援助を行う個別指導を関連させて、児童・生徒を支援していくことも重要である。

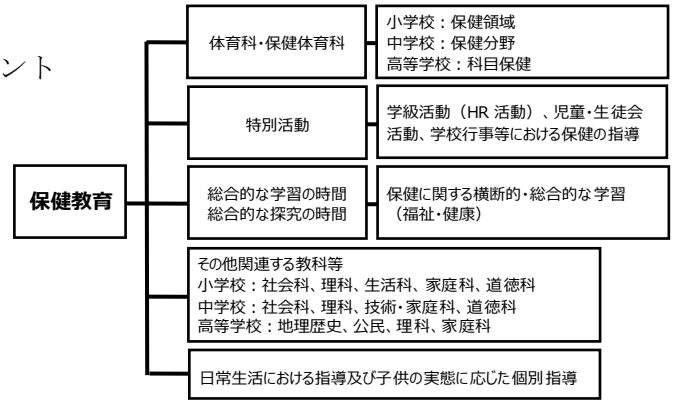


図１　保健教育の体系
（改訂「生きる力」を育む小・中・高等学校保健教育の手引より作成）

(2)　教科横断的な視点から教育課程を編成

教育課程の実施に当たっては、人材や予算、時間、情報といった人的又は物的な資源を、教育の内容と効果的に組み合わせていくことが重要となる。また、児童・生徒を取り巻く地域や家庭の環境が児童・生徒の健康に影響を与えることが少なくないことから、保健教育の推進に対する地域との連携・協働に加えて、家庭の協力も不可欠である。学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童・生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。そうした取組の積み重ねにより、家庭や地域とともに、児童・生徒の健康を育てて支えていく学校づくりを一層進めていくことが期待される。

図２　心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ
（中央教育審議会総則・評価特別部会資料より作成）

(3)　児童・生徒のデジタル機器の使用状況についての現状

「令和２年度　青少年のインターネット利用環境実態調査報告書」（内閣府　令和３年３月）では、青少年（満 10 歳から満 17 歳）の 95.8%がインターネットを利用していると回答しており、年齢が上がるとともにインターネットの利用率も高くなる傾向があった。インターネットを利用する機器は、スマートフォン（70.1%）、タブレット（37.9%）、携帯ゲーム機（34.0%）が上位だった。また、インターネットを利用すると回答した青少年の１日当たりの平均利用時間は約 205 分で、前年度と比較すると約 23 分増加している。いずれの校種でも利用時間は増加しており、３時間以上利用する割合は中学生・高校生において半数を超える状況であった（表１）。

表1　小・中・高校生のインターネット利用時間の平均と3時間以上利用の割合

	令和２年度		令和元年度	
	平均利用時間	3時間以上の割合	平均利用時間	3時間以上の割合
小学生	146.4分	33.6%	129.1分	29.3%
中学生	199.7分	52.0%	176.1分	45.8%
高校生	267.4分	69.5%	247.8分	66.3%
平均	205.4分	52.1%	182.3分	46.6%

(4)　スクリーンタイムと健康との関係

「家庭教育の総合的推進に関する研究調査-睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」（文部科学省委託調査　平成 27 年３月）によると、携帯電話等の接触時間が長いほど就寝時刻が遅くなっている傾向があり、寝る直前まで各種のデジタル機器（テレビ、ゲーム、携帯電話・スマートフォン、パソコン等）に接触しているほど「朝ふとんから出るのがつらいと感じる」と回答した割合が高く、デジタル機器の使用が生活習慣に影響を及ぼしていることが指摘されている。

また、「学習者用デジタル教科書の効果的な活用の在り方等に関するガイドライン」（文部科学省　令和３年３月改訂）では、ＩＣＴ機器を使用した作業を長時間連続して続けることによるＶＤＴ（Visual Display Terminal）症候群の症状として、目の症状（眼精疲労、視力低下、ドライアイなど）、体の症状（肩のこり、首から肩、胸の痛み、頭痛など）、心の症状（イライラ感、不安感、抑うつ症状など）や、睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン（メラトニン）の分泌が阻害され寝つきが悪くなることが専門家から指摘されていることから、ＩＣＴ機器を活用する際には心身の健康への影響について留意することと示されている。さらに、健康に関する意識醸成のため、「健康面に留意する」という視点をまずは教師側が理解し、授業等における指導によって児童・生徒に伝えることで、児童・生徒がＩＣＴ機器の適切な使用についてリテラシーとして習得した上で学習に取り組めるよう指導するとともに、保護者にも適切に説明し、ＩＣＴ機器を使用するに当たっての配慮を、学校と家庭が協働して行うことが効果的であるとしている。

基礎研究から、ＩＣＴ化が進み、デジタル機器が児童・生徒にとって身近なものとなった現代において、デジタル機器との接触時間が長時間化していること、また、それによって生活習慣等に影響が出ていることが分かった。生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ろうとする児童・生徒を育成するためには、保健教育の視点から、デジタル機器の適切な使用について指導する必要があると考えた。

２　調査研究

(1)　調査の目的

児童・生徒のデジタル機器の使用や健康づくりに関する意識と実態を把握する。また、実践研究実施前後の児童・生徒の意識と実態の変容について分析する。

(2)　調査の概要

ア　内容　健康の意識とデジタル機器の健康への影響、健康に関する学習への関心と実践等

イ　期間　事前調査：令和３年９月　事後調査：各検証授業１週間後

ウ　方法　授業前後に１回ずつ、質問紙（選択式）による調査を実施した。

エ　対象　研究員所属校における児童・生徒（特別支援学校は保護者と実施）を対象とした。
事後調査は検証授業を実施した学校の児童・生徒を対象とした。

表２　調査対象者数

	小学校第３学年	中学校第２学年	特別支援学校 小学部第６学年	合計
対象者数（学校数）	143 名（３校）	75 名（１校）	48 名（２校）	266 名

(3)　事前調査の結果と分析

「健康に気を付けて生活しているか」では、肯定的な回答をした児童・生徒の割合は約 89％であった（図３）。「デジタル機器の使用」では、児童・生徒の約 75％が健康に気を付けてデジタル機器を使用していると回答したが、小学校では約 14%、中学校・特別支援学校では 30%以上が肯定的ではない回答をした（図４）。「デジタル機器の使用による健康への影響」では、児童・生徒の 80％以上が健康への影響があると考えていることが分かった（図５）。健康への影響の具体的な内容についての質問では、自覚している症状について「眼精疲労」「姿勢の悪化」と回答している割合が多く、次いで「寝不足」「視力の低下」、その他「頭痛や肩こり」「イライラ・不安感」という結果であった。

これらの結果から、生活の中での健康への意識は高く、また、デジタル機器の使用が健康に影響があると知りながら、使用の際に十分に留意することができていない児童・生徒も一定数みられることが分かった。

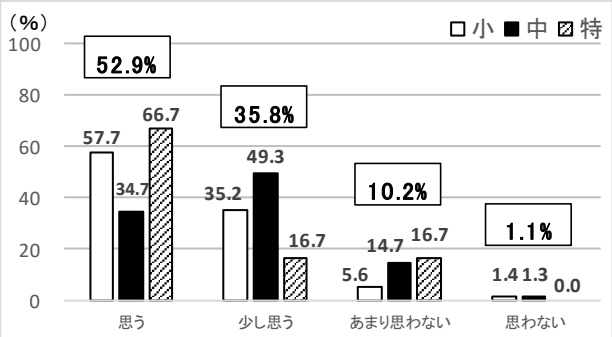


図3　健康に気を付けて生活をしているか

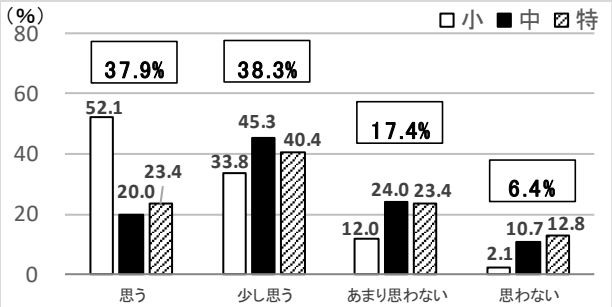


図4　健康に気を付けてデジタル機器を使用しているか

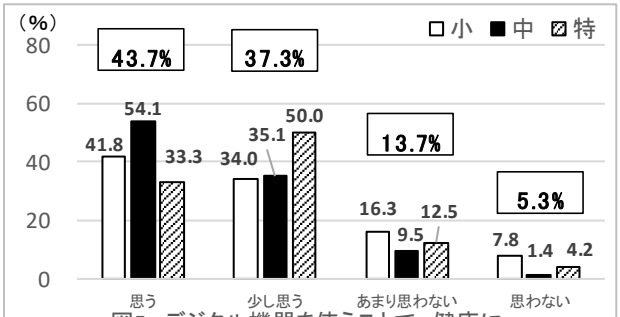


図5　デジタル機器を使うことで、健康に影響があると思うか

一方、デジタル機器を使用する際に配慮すべき項目についての傾向からは、適切な使用方法の理解や実践が不十分であることが分かった。「デジタル機器使用時に何分おきに目を休めるか」の質問では、30 分おきに休養している児童・生徒の割合は全体の約 25%であり、目を休めずに使い続けると回答した割合も全体の 20%を超えていた（図６）。また、「目と画面の距離」の質問では、適切な距離である 30cm 以上を保てていたのは全体で約 26%であった（図７）。「就寝前のデジタル機器の使用状況」の質問では、寝る 30 分前から直前まで使用している児童・生徒が約 25%で、特に中学生では約半数の生徒が就寝直前まで使用していることが分かった（図８）。「デジタル機器使用時に学校や家庭で決められたルールを守っているか」の質問では、全体の約 80%の児童・生徒が肯定的な回答をしており、年齢が低いほど守られている傾向がみられたが、そのルールの中にこれらの配慮すべき項目が含まれていない、あるいは適切な内容となっていない可能性もあると考えた（図９）。

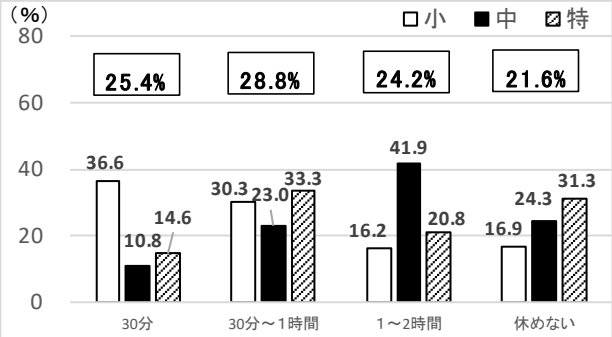


図6　デジタル機器使用時の目の休養

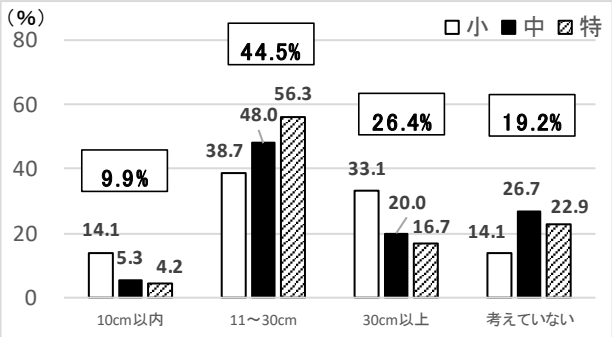


図7　デジタル機器使用時の画面と目の距離

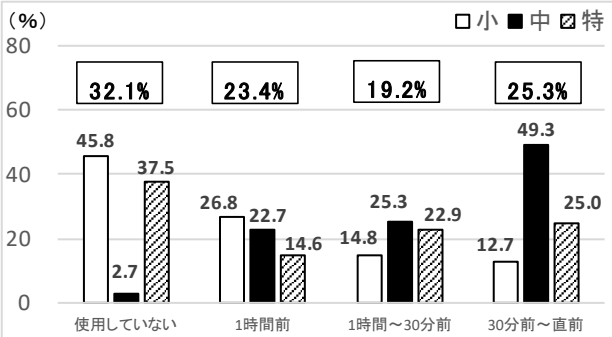


図8　就寝前のデジタル機器使用状況

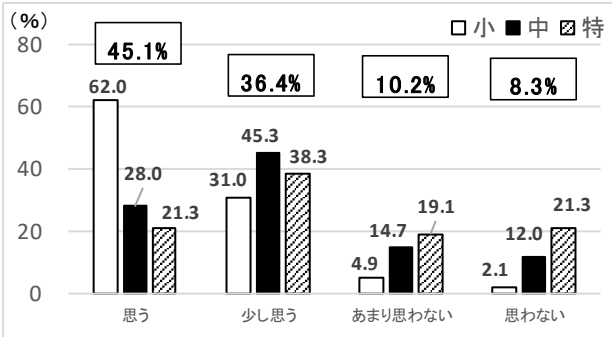


図9　デジタル機器使用時のルール順守

この調査により、児童・生徒が「デジタル機器の使用が健康に影響する」ということを漠然と理解していても、健康への影響を留意した適切なデジタル機器を使用についての知識習得や実践には至っていないと考えた。デジタル機器が私たちの生活において必須のものになりつつある現代において、スクリーンタイムの増加は避けられず、単に使用の制限をするのではなく、健康に留意しながら適切にデジタル機器を使用していく力を身に付けることが必要であると考えた。スクリーンタイムがもたらす健康への影響や、デジタル機器を適切に使用するための具体的な方法について、養護教諭が心身の健康についての専門性を生かしながら指導に携わることが有効な手だてであると考え、発達段階に応じて、児童・生徒が自分自身の健康課題に気付き、実践に結び付けることができる保健教育を目指していく。

３　実践研究

(1)　検証授業を行うに当たって

ア　養護教諭が関わる保健教育

養護教諭が学級活動等の授業へ参加することの意義について、以下のように捉えた。

○養護教諭が保健教育に参画・実施することで、児童・生徒の授業中の姿を知ることができ、学級担任や教科担任との間で共通理解を深めることができる。
○養護教諭が把握している最新の保健情報や知見等、専門的な知識を取り入れた指導ができるとともに、児童・生徒の健康実態や生活実態を授業へ反映させることができる。
○指導後、児童・生徒が養護教諭に相談に来たり、質問に来たりするなど、個別の指導につなげることができる。

イ　「スクリーンタイム」及び「健康づくり」の捉え

「スクリーンタイム」と「健康づくり」について以下のように捉えた。

○「スクリーンタイム」

本研究におけるスクリーンタイムは、「ブルーライトを発するデジタル機器（スマートフォン、パソコン、ゲーム、タブレット等）の画面を見ている状態」とした（学校内外全ての時間において使用用途は問わない）。

スクリーンタイムがもたらす健康への影響として、デジタル機器の使用による目への影響や就寝前に強い光を浴びることによる睡眠への影響、同じ姿勢をし続けることによる肩や腰等への影響が懸念されている。

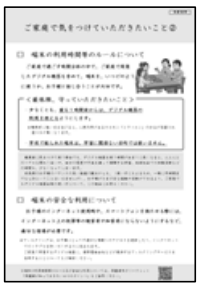
○「健康づくり」

本研究における健康づくりは、「心身の健康を保持増進しようとする態度や行動」とした。具体的には「健康の大切さを理解し、健康について考え、自分が健康であるか評価した上で、健康であるために必要な行動と適切な情報の選択ができること」と考えた。一人一人が健康づくりを考え、健康づくりの輪を広げることで社会全体の健康意識の向上と健康課題の解決につながると考えた。

ウ　デジタル機器を使用する際の注意点

本研究では、スクリーンタイムがもたらす健康への影響を少なくするために、デジタル機器の適切な使用について指導を展開した。デジタル機器使用に関する注意事項については、「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレット」（文部科学省　令和３年４月）を参考にした。

【タブレットを使うときの５つの約束】
□タブレットを使うときは姿勢よく
□30 分に１回はタブレットから目を離す
□寝る前にはタブレットを使わない
□自分の目を大切にする
□ルールを守って使う



(2)　検証授業①【小学校】

ア　題材名　第３学年「スクリーンタイムとの付き合い方」

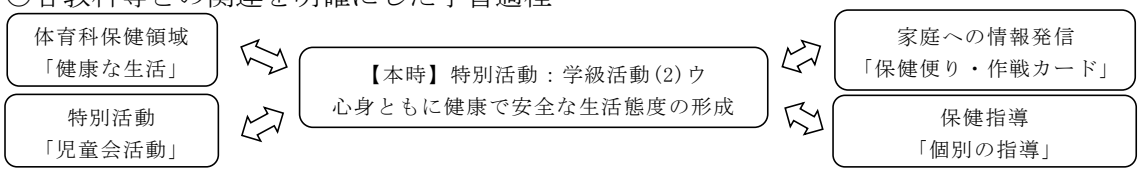
イ　育成を目指す資質・能力

知識及び技能	自己の健康に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、生活改善に関する知識や行動の仕方を身に付けるようにする。
思考力、判断力、表現力等	自己の健康に関する諸課題に気付き、解決方法などについて話し合うことで、自己に合うよりよい解決方法を意思決定することができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	自己の健康に関する諸課題の解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら、心身の健康を保持増進しようとする態度を養う。

ウ　研究主題に迫る指導の手だて

(ｱ)　カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育の展開

○各教科等との関連を明確にした学習過程



・事前と事後に体育科保健領域「健康な生活」で健康の意義や規則正しい生活に関する知識を習得し、本時の内容と関連させることで、デジタル機器に関する知識の活用や正しい行動への考えを深めさせる。

○個に応じた指導と家庭との連携

・スクリーンタイムは生活リズムや家庭環境が大きく関わるため、机間指導や授業後の個々の実態を踏まえた助言を実施する。

・個々の生活習慣に対する目標を明記した「がんばるぞカード」に家庭からのコメント欄を設けることで、家庭での頑張りを認めてもらい、意欲の向上や継続、また家庭の理解・協力を得ることにつなげる。

(ｲ)　健康づくりを考える指導の工夫

○知識との関連を図り、思考を深めるための言葉掛け

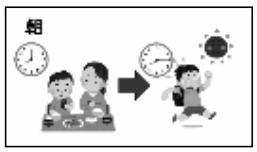
・デジタル機器の便利さとともに、心身への影響があったという経験を引き出したり、「心身への影響はしかたがないのかな？」など健康課題に対する解決策があることに気付けるような言葉掛けをしたりして、必要感や危機感をもって学習に取り組めるようにする。

○実践的な理解を促すための体験的な学習活動

・「30ｃｍとはどれくらいの距離か」を具体的な物で示し、目と画面を離してみたり、20秒間瞬きをせずに目の疲れを体験したりする場面を設定し、実践的に理解できるようにする。

○子供たちの意欲を高めるためのＩＣＴの活用

・ある人物のスクリーンタイムとの付き合い方をプレゼンテーションソフトで作成し、それを全体で確認していくことで、児童が具体的なイメージをもちながら思考できるようにする。



エ　本時の展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 （評価方法）
導入 8分	1　自分たちの生活を振り返り、便利になったことを確認する。 	○保健で学習したスクリーンタイムについて想起できるよう言葉掛けをする。 ○普段の生活の中にスクリーンタイムが溢れていることを振り返り、昔との比較をすることで、便利になったことを確認する。 ○具体的にイメージできるよう、プレゼンテーションソフトを活用する。	
	2　スクリーンタイムが及ぼす影響を自分たちの経験を基に考える。	○便利・快適になっただけなのかゆさぶりを掛け、心身への影響に目が向くようにする。 ○視力低下や睡眠不足は学力にも影響することを押さえる。	
	学習課題　スクリーンタイムとうまく付き合うためには、どのようにしたらよいか考えよう。		
展開 32分	3　ある架空の人物の生活（○○○くんの１日）を見て、課題を見付ける。	○プレゼンテーションソフトで作成した教材を提示し、そこから具体的な課題を見付けられるようにする。 ○自分と比較しながら考えられるよう言葉掛けをする。	
	4　毎日の生活の中でスクリーンタイムとうまく付き合うための具体的な方法や工夫についてグループで話し合う。 	○考えた解決策がより具体的になるよう各グループを巡回し助言する。 ○30ｃｍは具体的にどれくらいか示す。 ○瞬きをしないことで目が疲れることを体験的に理解させる。 ○文部科学省作成「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレット」を活用し、要点を押さえる。	【思考・判断・表現】 ○自己のスクリーンタイムに関する諸課題に気付き、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定している。 （学習カード）
	5　自分の生活にスクリーンタイムをどのように取り入れていくか、特に頑張りたいことを決める。	○自分の課題に合ったものを選択するよう言葉掛けをする。 ○「がんばるぞカード」を活用し、実践意欲を継続できるようにする。	
まとめ 5分	6　今日の学習のまとめをする。	○タブレット端末に正しい使用法についてまとめたスライドを送り、家庭で振り返ることができるようにする。 ○家庭で、自分の決めた目標について話し合うよう言葉掛けをする。	

オ　考察

体育科保健領域「健康な生活」を本時の前後に学習し、教員が随所にそれらを想起させる言葉掛けを行った。そのため児童は、スクリーンタイムと健康が密接に関係していることをより深く理解することができた。そして、学習したことを日常生活に生かしていこうという意欲の向上に結び付いた。

また、「がんばるぞカード」の活用により、児童が家庭での見守りや励ましを得ながら、意欲的に取り組む姿が見られた。実施期間終了後も、児童の意欲を持続させるための手だての検討や家庭への啓発を継続的に行っていく必要がある。

(2)　検証授業②【中学校】

ア　題材名　第２学年「デジタル機器と身体の健康」

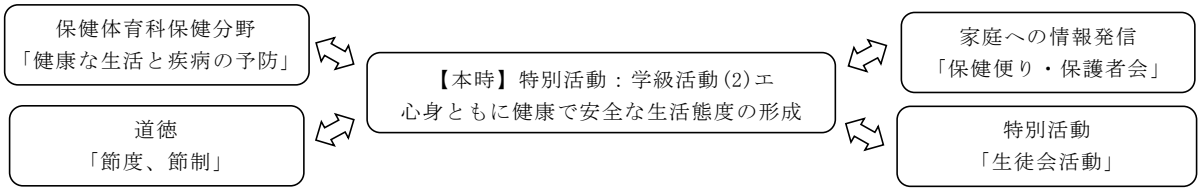
イ　育成を目指す資質・能力

知識及び技能	自他の健康に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、適切な意思決定を行い、実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けるようにする。
思考力、判断力、表現力等	自他の健康に関する諸課題から話合いを通して、多様な意見を基に自ら意思決定して、実践することができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	自他の健康に関する諸課題の解決と安全な生活に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら、健康な生活を構築しようとする態度を養う。

ウ　研究主題に迫る指導の手だて

(ｱ)　カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育の展開

○各教科等との関連を明確にした学習過程



・授業後に、特別活動における生徒会活動（保健委員会等）を通して、本題材で学習した内容を基にしたスクリーンタイムとの付き合い方について、生徒自身がプレゼンテーションソフトにまとめ、校内全体や近隣小学校への啓発活動を実施する。

○個に応じた指導と家庭との連携

・スクリーンタイムとの付き合い方に悩む生徒がいるという実態があるため、授業内で保健室が「相談できる場所」であることを伝えたり、授業外でいつでも個別の対応ができる体制を整えたりする。

・保健便りや保護者会などを通じて学習内容を共有することで、家庭の理解・協力が得られ、学校と家庭とが一体となった指導ができるようにする。

(ｲ)　健康づくりを考える指導の工夫

○知識との関連を図り、思考を深めるための言葉掛け

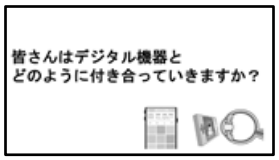
・学習内容と日常生活とを関連付けた話合い活動とするため、話合い活動に入る前に意図的に日常の振り返りを促す言葉掛けをする。

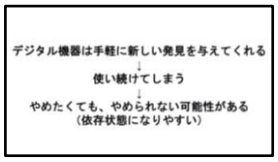
○実践的な理解を促すための体験的な学習活動

・デジタル機器を長時間使用することや同じ姿勢を続けることが、目や首、肩に負担がかかることについて体験を通して理解できるようにする。

○子供たちの意欲を高めるためのＩＣＴの活用

・プレゼンテーションソフトを活用することで、生徒が具体的なイメージをもちながら思考できるようにする。





エ　本時の展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 （評価方法）
導入 5分	1　デジタル機器とスクリーンタイムを確認する。 2　デジタル機器の使用による体や生活への影響についてアンケートを行う。	○本時では、デジタル機器をパソコン・タブレット・スマートフォン・ゲーム・テレビ、スクリーンタイムをデジタル機器の使用時間と捉える。 ○アンケートフォームを活用する。 ○アンケートの結果を基に既習事項を振り返る。	
	学習課題　デジタル機器と上手に付き合う方法を考えよう。		
展開 40分	3　デジタル機器の身体への影響を知る。 4　デジタル機器の生活への影響を知る。 ・デジタル機器に夢中になるのはなぜか？ 5　学習支援システム内の学習カードに自身の考えを記入する。 ・自分が今日から実践できること。 ・今後継続できそうなこと。 6　提出した学習カードを基に、グループで話合い活動を行う。新たな意見や自他の相違点について気付いたことを学習カードに記入する。	○目や首への影響を擬似体験できるような活動を行う。 ・瞬きを 20 秒間止める。 ・手首の屈曲をもとに肩首の筋肉への負担を体感する。 ○デジタル機器を使用するにあたり、身体への負担が少ない姿勢の確認を行う。 ○人間の脳の特徴（報酬系）を、アニメーションを使用して説明する。 ○脳の報酬系とデジタル機器についての因果関係を説明する。 ○自由時間のスクリーンタイムを客観視させる。 ○考える視点を具体的に提示する。 ○生徒の意見が、具体的でない場合や実生活に即していない場合は個別に指導する。 ○自分の意見と理由を他者に説明させる。また、他者の意見を聞くことで、新たな意見や自身の考えとの相違点に気付かせていく。	【知識・技能】 ○自己の健康に関する諸課題を知り、よりよい生活改善に向けた知識や行動に取り組むことの意義を理解している。（観察） 【思考・判断・表現】 ○自己の健康に関する諸課題から話合いを通して、多様な意見を基に自ら意思決定を行い実践しようとしている。 （学習カード）
まとめ 5分	7　本時の振り返りとまとめを行う。	○デジタル機器との上手な付き合い方は、生涯における課題の一つであることを確認する。	

オ　考察

カリキュラム・マネジメントの視点に基づいた授業の展開によって、体育科保健分野や道徳で学習した内容を日常生活にどのように生かしていくことが望ましいのか、といった健康づくりへの意識を高めることができた。また、本研究主題に迫るためにＩＣＴ教材を活用したことは、自分の考えを表出しやすい環境を整える上で効果的であった。他者の意見を閲覧しやすくしたことで、生徒同士、相互の考えを深め合わせることができた。

授業後の生徒の意見には、「しっかり自分を律しながら、デジタル機器を使っていきたい」など前向きな意見が多くみられた。一方で、「デジタル機器との適切な付き合い方を意識し続けていくことが不安」という素直な意見も見受けられた。“デジタル機器と心身の健康”について、生徒一人一人が生涯にわたって考えていくことができるように、他教科等との連携や個別の指導を今後も継続していく。

(2)　検証授業③【特別支援学校】

ア　単元名　第６学年「デジタル機器を上手に使おう」

イ　単元の目標

知識及び技能	自己の生活に向き合い、生活改善に向けて健康に関する基礎的な事柄を理解できるようにする。
思考力、判断力、表現力等	自己の健康に関する諸課題を大切にし、解決方法について考えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	自己の健康の大切さに気付き、健康に関する諸課題に取り組もうとする態度を養う。

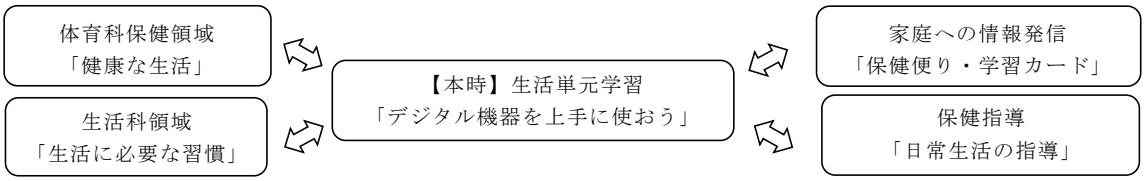
ウ　単元計画

	ねらい	主な学習活動
第１時	デジタル機器について理解し、生活の中でデジタル機器をどれくらい使用しているかを考えることができる。	・デジタル機器について知り、デジタル機器が私たちの生活において身近にあることを考える。 ・デジタル機器を認識できるようにする。 ・１日の生活の中で、デジタル機器をどれだけ使用しているか各自学習カードを使用し確認する。
第２時	デジタル機器が、健康に及ぼす影響について知る。健康な生活を続けていくために、デジタル機器の適切な使用について理解し、実践しようとすることができる。	・デジタル機器は、画面から強い光（ブルーライト）を放っていることを知る。 ・デジタル機器の不適切または長時間の使用が要因となり、不眠・視力低下等の健康に影響を及ぼす可能性があることを知る。 ・デジタル機器を使用する際の注意点を考える。

エ　研究主題に迫る指導の手だて

(ｱ)　カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育の展開

○各教科等との関連を明確にした学習過程



・体育科保健領域において、健康な生活を送るために必要な事柄の中でデジタル機器についても取り上げ、健康な生活を送ろうとする態度を養っていく。

○個に応じた指導と家庭との連携

・全ての児童が参加できるよう、回答を２択の中から選択できるクイズをアプリケーションソフトを活用して行い、児童がデジタル機器に触れる機会を設定する。

・授業で使用した学習カードを家庭に返し、児童のデジタル機器に対する認識を共有することで、家庭におけるデジタル機器の使用方法やルール作りにつなげる。

(ｲ)　健康づくりを考える指導の工夫

○知識との関連を図り、思考を深めるための言葉掛け

・随所で前時の学習内容を振り返ったり想起させたりするとともに、既存の知識を分かりやすい言葉や擬態語に置き換えて表現するようにする。

○実践的な理解を促すための体験的な学習活動

・実際にミラーライトの光を見たり、長さ30ｃｍのひもがついた模型を首からかけたりする活動を設定し、言葉だけでは理解しにくい部分を体験を通して理解できるようにする。

○子供たちの意欲を高めるためのＩＣＴの活用

・視覚的に理解できる教材が有効であるため、プレゼンテーションソフトを使用し、デジタル機器へのイメージを膨らませたり、自らの生活と結び付けたりすることができるようにする。

オ　本時の展開（2/2）

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 （評価方法）
導入 10分	1　始まりの挨拶をする。 2　前時の学習内容を振り返る。 3　本時の活動内容について確認する。	○授業の始まりを意識させる。 ○マッチング教材を用いて、身近なものをデジタル機器とそうでないものに分け、前時に学習した内容を振り返るよう促す。 ○前回の学習カードで多かった使用時間についての確認を行う。 ○意欲的に授業に取り組めるように見通しをもたせる。	
	学習課題　デジタル機器と上手に付き合う方法を考えよう。		
展開 30分	4　デジタル機器からの光の疑似体験をする。デジタル機器は、光を画面から放っていることを知る。 	○模型を使用し、デジタル機器からは強い光が放たれていることを実感させる。 ・光を見て、どんなことを感じるか言葉や動作で表現できるように促す。 ◎ミラーライトを教室で使用することで、光を体験させ、学習意欲へとつなげる。 ◎光過敏性発作のある児童がいる場合は、光刺激を与えないように配慮する。	【思考・判断・表現】 ○自己の健康に関する諸課題を大切にし、解決しようとする気持ちをもとうとしている。 （観察）
	5　デジタル機器が健康に及ぼす影響について考える。 	○プレゼンテーションソフトを使用し、使用時間や健康への影響を考えさせる。 ・健康への影響があることを知り、どんなことを感じるか言葉や動作で表現できるように促す。 ○クイズを出題する。 ・デジタル機器の長時間使用による健康への影響について理解させる。	
	6　適切なメディア機器の使用距離を知る。 ・ひも教材の準備	○タブレット模型を首にかけ、タブレットとの距離を30㎝離すことを体験的に理解させる。 ○家庭等で自分が使用している状況と比較させ、適切な使用方法を学ばせる。	【主体的に学習に取り組む態度】 ○自己の健康の大切さに気付き、健康に関する諸課題に取り組もうとしている。 （観察）
	7　デジタル機器を使用する生活の注意点について考える。	○学習カードを用意し、○×で選択し、健康的にデジタル機器を使用する生活の注意点について学ばせる。	
まとめ 5分	8　本時の学習について振り返る。	○デジタル機器を使用する際に、ルールを守り適切に使用していくことが自分自身の健康につながることを意識付ける。	

カ　考察

本検証授業では、具体物の操作や体験的活動を多く取り入れる工夫をした。児童の特性に応じた指導を個別に実施するとともに、ＩＣＴ教材やパネル教材を使い学級全体に学びを広げるようにした。ＩＣＴ教材の使用は、アニメーションやＢＧＭを入れ込むことで児童の興味関心と学習への意欲付けに効果的であった。また、授業で使用した学習カードを用いて学習内容を保護者に伝えることにより、保護者と日常生活におけるデジタル機器使用上の課題や注意点について共有することができた。今後も、様々な場面において継続的にデジタル機器の使用について繰り返し意識を向けることが必要である。

Ⅵ　研究のまとめ

１　効果検証

検証授業を実施した学校の児童・生徒を対象に事後調査を行い、各質問項目で肯定的・否定的回答に分類し、実践の効果を検証した。

「健康意識」や「デジタル機器の使用」「デジタル機器使用による健康への影響理解」については、概ね肯定的な回答が増加した（表３）。

検証授業内で指導したデジタル機器使用時に配慮する項目については、「目の休養」が 14.7%、「画面との距離」が 10.5%、事前調査と比較し適切な使用を実践できた児童・生徒が増加した（図 10 及び図 11）。しかし、就寝前のデジタル機器の使用については、おおよそ適切な使用ができたと考えられる児童・生徒の増加率は 3.5%で、多少の増加はみられたものの、約半数が就寝前に使用している状況であった（図 12）。

「学習した内容の実践状況」では、肯定的な回答をした児童・生徒の割合が 7.4%増加しており、児童・生徒が自ら健康づくりをしようとしている様子がうかがえる結果となった（図 13）。

検証授業後、児童・生徒からは、「デジタル機器との付き合い方や健康的な使い方を知ることができてよかった」「今後も実践していきたい」といった前向きな感想を得ることができた。また、保護者から「家庭でも気を付けたい」、教職員から「机上のデジタル機器の位置を指導する際の参考になった」といった声があり、本実践が児童・生徒への指導のみならず、保護者や教職員の啓発にもつながった（表４）。

表３　健康意識とデジタル機器の使用（%）

肯定的な回答の割合（N=138）	事前	事後
健康に気を付けて生活しているか	86.0	90.4
健康に気を付けてデジタル機器を使っているか	71.1	78.8
デジタル機器を使うことで、健康に影響があると思うか	83.7	91.9

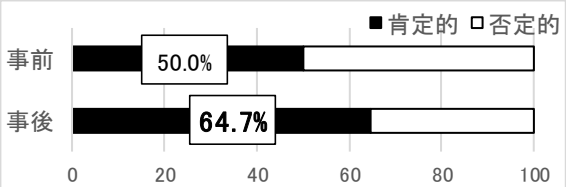


図10　デジタル機器使用時の目の休養

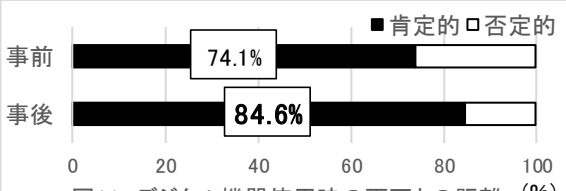


図11　デジタル機器使用時の画面との距離

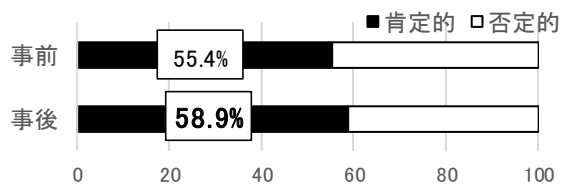


図12　就寝前のデジタル機器使用状況

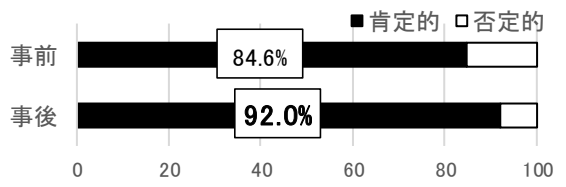


図13　学習した内容の実践状況

表４　児童・生徒及び保護者からの授業後の感想

小学校	中学校	特別支援学校
・デジタル機器を寝る前に使わないようにしたらぐっすり眠れた。これからも１時間前は使わないように心掛けたい。 ・デジタル機器を使用するときは、正しい姿勢や目からの距離を意識できていなかったから、これからは意識できるようにしたい。 ・寝る１時間前は使わないルールが守れていないことがあった。使いすぎに注意したいと思う（保護者）。	・授業を通して、デジタル機器を正しく使うことの大切さが分かった。 ・日々のスクリーンタイムが多いことに悩んでいたので、デジタル機器による身体や生活への影響、デジタル機器との付き合い方などが聞けてよかった。 ・最近は、学校から配布されたタブレットを家でずっと使用していることが気になっていた。授業後は、本人なりに気を付けようと意識し始めたようである。家庭でも注意しながら見守っていきたい（保護者）。	・今まで、近い距離で使っていたことが分かったし、寝る前には使わないようにしたい。 ・明るさ体験で目が眩しいと感じた。 ・デジタル機器の使い方について、子供と一緒に気を付けるようになった。声を掛けるとすぐに行動できるようになったことは成長だと思う。（保護者） ・デジタル機器の使い過ぎがよくないことを分かったようである。「学校で聞いた」と言っていた（保護者）。

２　研究の成果

(1)　カリキュラム・マネジメントの視点に基づき発達段階に応じた保健教育の展開

児童・生徒にとって身近なものとなったデジタル機器の使用方法に焦点化したことで、一人一人が自己及び自他の健康課題について主体的に考える姿がみられた。また、保健教育の展開について、カリキュラム・マネジメントの視点に基づいて検討したことで、各教科及び領域の特質に応じた指導を計画・実践することができた。さらに、学習カードや保健便り等で授業内容を家庭向けに発信することにより、デジタル機器の使用について保護者の理解と協力の下、児童・生徒の実践につなげることができた。

(2)　健康づくりを考える指導の工夫

どの校種でも、学校における心身の健康に関する専門的立場にある養護教諭が指導を行ったことで、児童・生徒が自己及び自他の健康課題を捉え、より深く考える契機とすることができた。また、発達段階に応じた体験的な活動やＩＣＴ教材の活用により、児童・生徒の実践的な理解や意欲の向上につなげることができた。効果検証においても、デジタル機器使用時の目の休養や画面と目の距離について、適切な使用を実践できたと回答した児童・生徒が増加した。

３　今後の課題

(1)　学んだことを日常化につなげるための継続的・系統的な指導

保健教育は、学校教育のあらゆる場面において展開されることが望まれている。全学年において、カリキュラム・マネジメントの視点に基づく保健教育を展開していくために、今後は学年・校種を超えた系統的な指導計画の作成について検討していく必要がある。

(2)　就寝前のデジタル機器の使用に関する指導

就寝前のデジタル機器の使用について、適切な使用ができたと回答した児童・生徒は、他の項目と比べてわずかな増加に留まった。睡眠の質への影響を考慮すると、成長期である児童・生徒には早急に改善を要する課題である。就寝前にデジタル機器を使用することによる心身への影響について、更に理解を深める指導を展開するとともに、引き続き家庭の理解と協力を得ながら実践できるよう継続的に指導していく必要がある。

【参考・引用文献】
□「小学校学習指導要領解説　総則編、体育編、特別活動編」（文部科学省　平成 29 年７月）
□「中学校学習指導要領解説　総則編、保健体育編、特別活動編」（文部科学省　平成 29 年７月）
□「特別支援学校学習指導要領解説　各教科編（小学部・中学部）」（文部科学省　平成 30 年３月）
□「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」（中央教育審議会　平成 28 年 12 月 21 日）
□「『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申）」（中央教育審議会　令和３年１月 26 日）
□「『生きる力』を育む小学校保健教育の手引き　改訂版」（文部科学省　平成 31 年３月）
□「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引き　改訂版」（文部科学省　令和２年３月）
□「『生きる力』を育む高等学校保健教育の手引き　改訂版」（文部科学省　令和３年３月）
□令和２年度　青少年のインターネット利用環境実態調査報告書」（内閣府　令和３年３月）
□家庭教育の総合的推進に関する研究調査-睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」（文部科学省委託調査　平成 27 年３月）
□「学習者用デジタル教科書の効果的な活用の在り方等に関するガイドライン」（文部科学省　令和３年３月改訂）
□「タブレットを使うときの５つのやくそく（児童用）」「タブレットを使うときの５つの約束（生徒用）」（文部科学省　令和３年４月）
□メディアリテラシーと健康行動に関する調査委員会報告書（日本学校保健会　令和３年３月）

令和３年度　教育研究員名簿

小・中・特　合同・学校保健

学　校　名	職　名	氏　名
品川区立源氏前小学校	養護教諭	村瀬智美
足立区立千寿常東小学校	主任養護教諭	◎髙橋美帆
あきる野市立一の谷小学校	養護教諭	鈴木有花
北区立飛鳥中学校	主任養護教諭	八幡彩子
東京都立花畑学園	主任養護教諭	神達彩加
東京都立高島特別支援学校	主任養護教諭	本諏訪　美幸

◎　世話人

〔担当〕東京都教育庁指導部指導企画課
指導主事　靭　健治

令和３年度

教育研究員研究報告書
小・中・特　合同・学校保健

令和４年３月

編　　集　東京都教育庁指導部指導企画課
所 在 地　東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
電話番号　（０３）５３２０―６８４９