

研究主題 「健康な生活を送ることができる基礎を培うための指導の工夫

～第25期東京都学校保健審議会答申での指針を活用した健康づくりを通して～

東京都教職員研修センター 研修部 専門研修課
三鷹市立中原小学校 養護教諭 江口 邦子

研究のねらい

近年は、児童を取り巻く社会環境の変化に伴い様々な健康課題がある。この健康課題を解決するためには児童が健康について正しい知識をもち、健康上望ましい行動（保健行動）を選択し、生活習慣が変容するような健康教育を行うことが必要である。

東京都では、第25期東京都学校保健審議会答申（以下、第25期答申と略す〔16年2月〕）において、児童の心身の健康づくりについて具体的な指針が示された。

そこで、本研究では第25期答申での指針を活用した健康づくりを通して、児童が健康な生活を送ることができる基礎を培うための指導の在り方を示すことをねらいとした。

研究の内容と方法

1 研究の仮説

第25期答申での指針で示されている目標値やプリシード・プロシード・モデルを活用して児童の実態に合わせた「健康づくり」の活動を進めると、児童が健康な生活を送ることができる基礎を培うことができるだろう。

2 基礎研究

(1) 第25期答申で示された指針について

第25期答申では、食生活・運動習慣・心の健康等、児童の日常生活全体を視野に入れた多岐にわたる10の健康テーマと31の指標が設定されており、この31の指標には、達成状況を図るための現状値及び目標値が表されている。そこでこの目標値を活用し、各学校での健康課題を把握するための「健康課題把握シート」を新たに作成した。

表1 「健康課題把握シート」

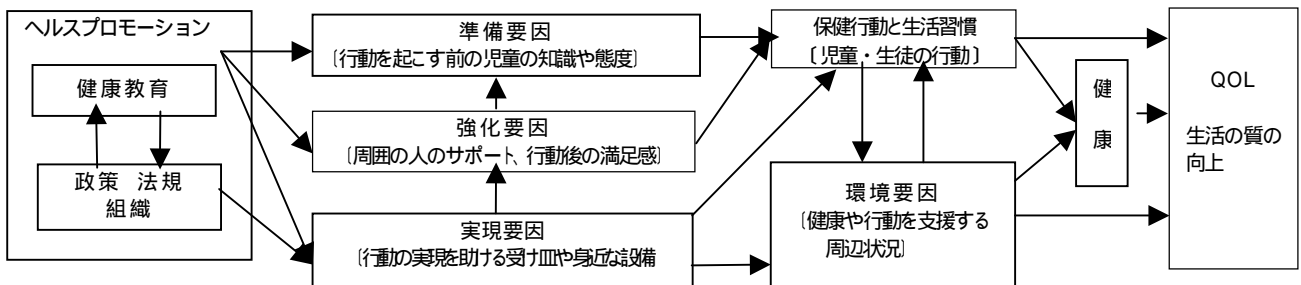
健康テーマ	指標	答申で示されている目標値			期待される保健行動と生活習慣	具体的な設問項目	関連する課題(は重点)					
		小4年	中1年	高1年			体の健康	心の健康	歯の健康	運動	休養	栄養と食生活
共通事項及び推進の支援体制	自分の健康状態をよいと思っている児童・生徒の割合	55%	40%	40%	・健康的な生活習慣をもつ。 ・望ましい食習慣 ・適度な運動 ・充分な休養や栄養	朝決まった時間に起きる。 朝食を毎日食べる。 自分の健康状態をよいと思っている。 健康的な生活習慣が身に付いていると思っている。						
	健康的な生活習慣が身に付いていると思っている児童・生徒の割合	75%	60%	50%								
心の健康	楽しく学校へ通っている児童・生徒の割合	90%	80%	70%	・ストレスをためない生活をする。 ・欲求不満やストレスに対処する。	楽しく学校へ通っている。 気軽に相談できる人がいる。						
	気軽に相談できる人がいる児童・生徒の割合	90%	90%	90%								
	不登校の児童・生徒の割合	0.3%	2.0%									
からだの健康	適正体重を維持している児童・生徒の割合	男 90%	男 90%	男 95%	・健康的な生活習慣をもつ。 ・衛生的、清潔な生活をする。 ・ストレスをためない生活をする。	健康診断から実態把握する。						
		女 90%	女 90%	女 95%								

歯と口の健康	永久歯の1人平均う歯数	1本以下	1.3本以下	4本以下	<ul style="list-style-type: none"> 歯、歯肉を自分で観察しチェックする。 一日一回は十分な時間をかけていねいに歯をみがく。 夕食後や就寝前の間食をしない。 適切な食生活 適切な休養 	寝る前に歯をみがく。 朝食後、歯をみがく。 歯や歯肉の観察を月1回以上している。 1日1回は十分な時間をかけて、いねいに歯をみがく。							
	歯肉に炎症所見のある児童・生徒の割合	男	5%	男			10%	男	10%				
		女	5%	女			10%	女	10%				
	歯や歯肉の観察を月1回以上している児童・生徒の割合	90%以上		90%以上			90%以上						
1日1回は十分な時間をかけていねいに歯をみがく児童・生徒の割合	90%		90%		90%								
栄養・食生活	家で日に1度は主食・主菜・副菜がそろった食事をしている児童・生徒の割合	95%		95%		90%		<ul style="list-style-type: none"> 食事と生活習慣の関連について理解し健全な食生活を実践する。 家で日に1度は主食・主菜・副菜がそろった食事をする。 食事が楽しい。 朝食を毎日食べる。 家族と一緒に食事を摂る。 	家族と一緒に食事をする。 食事のバランスや食べる量に気を付けている。				
	朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	90%		85%		85%							
	家族と一緒に食事を摂る児童・生徒の割合	95%		95%		85%							
	栄養のバランスや食べる量に気を付けている児童・生徒の割合	50%		50%		50%							
運動	スポーツや運動をほとんど毎日行っている児童・生徒の割合	男	65%	男	80%	男	85%	<ul style="list-style-type: none"> ほとんど毎日スポーツや運動をする。 外でよく遊ぶ。 	ほとんど毎日スポーツや運動をする。				
		女	50%	女	60%	女	60%						
休養	夜10時以前に寝る児童・生徒の割合	50%					<ul style="list-style-type: none"> 適度な休養を取り疲労をためない。 早寝早起きをする 睡眠以外の休養を適切にとる。 	10時までに寝る。(小4) 11時までに寝る。(中1) 12時までに寝る。(高1) 睡眠時間を十分とるように心がけている。					
	夜11時以前に寝る児童・生徒の割合		40%										
	夜12時以前に寝る児童・生徒の割合			40%									
	睡眠を十分とるように心がけている児童・生徒の割合	70%		65%		65%							

(2) プリシード・プロシード・モデルについて

第25期答申では、10の健康テーマにそれぞれプリシード・プロシード・モデル（以下、PPモデルと略す〔1991年,Green L.W.作成〕）が設定されている。このPPモデルは生活の質の向上を目標としたものであり、特に、「準備要因」「強化要因」「実現要因」の3要因に対して働き掛けることによって、望ましい行動変容が期待できるモデルであることが分かった。

図1 PPモデル



3 調査研究

「健康課題把握シート」を基にした質問紙による実態調査を16年7月に行い、その実態調査と健康診断の結果から、「歯と口の健康」について課題があることが明らかになった。

表2 実態調査の結果 (対象 三鷹市立A小学校 5年生児童 70名)

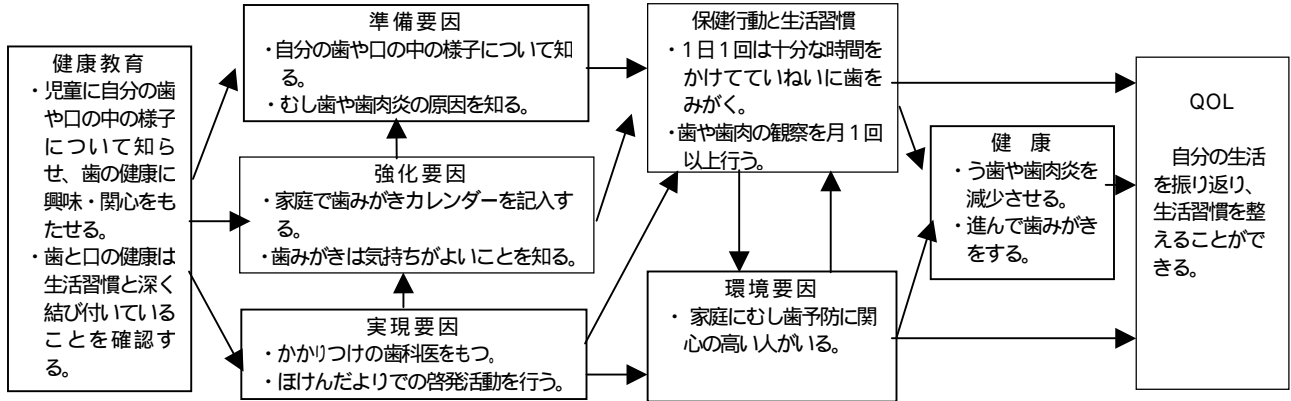
健康テーマ	指 標	答申で示されている目標値			学校の実態		
		小4年	中1	高1	小4年		
歯と口の健康	永久歯の1人平均う歯数	1本以下			3.5本		
	歯肉に炎症所見のある児童・生徒の割合	男	5%	男	10%	男	87%
		女	5%	女	10%	女	86%
	歯や歯肉の観察を月1回以上している児童・生徒の割合	90%以上		90%以上		90%以上	
1日1回は十分な時間をかけていねいに歯をみがく児童・生徒の割合	90%		90%		90%		71%

4 実践研究

基礎研究、調査研究に基づき、5年生を対象とした「歯と口の健康づくり」について研究を行った。

(1) PPモデルを基本とした歯と口の健康づくりのためのモデルプランの作成（「歯と口のモデルプラン」）

図2 「歯と口のモデルプラン」



(2) PPモデルを基本とした「歯と口の健康推進計画」の作成

表3 「歯と口の健康推進計画」

第25期答申で示された指標(目標)「歯と歯肉の観察を月に一度以上行う」						
働き掛ける要因	児童の現状	目標値	達成のための条件	児童の現状の達成状況	学校で行う健康教育	望ましい保健行動と生活習慣
準備要因 (行動を起こす前の児童の知識や態度)	歯肉炎がある児童 85.0%	5%以下	・歯みがきの技術を向上させる。 ・う歯になりにくい食品を理解する。 ・むし歯や歯肉炎の原因を理解する。	・1日1回は十分な時間をかけていねいに歯をみがく児童 71.0%	・自分の歯や口の中の様子について理解させる。 ・児童にむし歯や歯肉炎の原因を理解させる。 ・児童にかむことの大切さを理解させる。	・歯みがきをする回数が増える。 ・1日1回は十分な時間をかけていねいに歯をみがくことができる。
	う歯がある児童 65.0%					
強化要因 (周囲の人のサポート、行動後の満足感)	子どもの歯みがきに注意をばらう保護者 53.7%	95%	・基本的な生活習慣を整える。 ・歯みがきは気持ちが良いことを知る。 ・おやつの買い置きを控える。	・寝る前に歯をみがく児童 84.2% ・朝食後歯をみがく児童 59.3% ・夜11過ぎに就寝している児童 6% ・規則正しい生活習慣が身に付いていると思っている児童 69.0%		
	子どもに規則正しい生活をさせようとして心掛ける保護者 64.7%					
実現要因 (行動の実現を助ける受け皿や身近な設備)	かかりつけの歯科医をもつ子ども 73.9%	90%以上	・歯についての正しい知識がある。 ・歯科保健教材の充実及び校内設備の充実	・う歯治療率 48.7% ・う歯予防の処置を受けたことがある 24.6%	・学校保健委員会や歯科医による講演活動を行う。 ・保護者会、学校だより、ほけんだより等での啓発活動を行う。	・かかりつけの歯科医があり、定期的に予防処置や歯みがき指導を行う。
	う歯予防の処置を受けることができる。					

(3) 「歯と口のモデルプラン」を活用した指導計画の作成及び授業研究の実施

単元名 「歯ッスル大作戦」(特別活動「学級活動」 全3時間)

「元気な体を作ろう」(総合的な学習の時間 全9時間)

表4 指導計画表

特別活動 学級活動	歯ッスル大作戦	時数	準備要因	強化要因	実現要因
			1	1 健康診断の結果から、口の中に生えている歯を知る。 2 むし歯の多い場所に気付き、むし歯になる理由を理解する。 3 自分の歯(歯ならび・かみ合わせ)について知り、むし歯にならないように考えることができる。	う歯の治療の大切さを理解させる。
1	1 健康な歯肉と歯肉炎の歯肉を比べる。 2 歯肉の健康観察の観点を知る。 3 歯肉炎があっても歯みがきで健康な歯肉を取り戻せることを知り、自分の歯にあった歯みがきの仕方を工夫し、実践できるようにする。	歯みがきは気持ちよいことを理解させる。			

1	1 せんべいとゼリーをかみ比べ、だ液の出る量が多い方を確認する。 2 だ液の働きを知り、かむ回数が多い食品を知る。 3 歯の健康には、食べ物に関係していることを理解する。	かむことの大切さを理解させる。	指導期間中は給食後歯みがきをする。
---	---	-----------------	-------------------

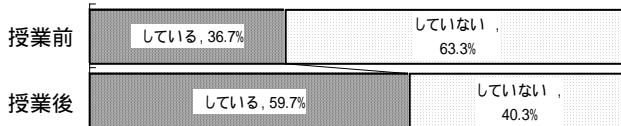


総合的な学習の時間	元気な体をつくる	1	1 自分の生活を振り返り、点数に表し、自分の生活は歯の清潔度、歯肉の健康度、歯の健康度のどこが問題なのかをつかむ。 2 今までの学習を振り返り、歯の健康のための目標を設定し実行する。	規則正しい生活習慣を身に付けることが歯の健康に大きく関係していることを理解させる。	前時までに身に付けた知識や技能を相互に関付け、学習や生活において生かし、活用できるようにする。
		1	1 自分の1週間の生活を振り返る。 2 目標が達成できたか反省する。	歯の健康生活の目標が達成できるよう家庭に協力を求める。	
		1	1 健康診断から自分の身長、体重、視力など知る。 2 自分の誕生から現在までの成長をまとめる。 3 体力テストをまとめる。		
		1	1 体について疑問に思ったことや、不思議に思ったことを振り返り、もっと知りたいことをひとつ課題として見付ける。 2 調べようと思った理由を考える。 3 調べ方の見直しをもつ。		
		3	1 自分の課題について本や保護者、学校の先生に聞いて調べる。 2 課題について他の人にわかりやすいようにまとめる。	児童の体や健康についての課題を理解し、生活改善するよう働き掛ける。	
		2	1 調べたことを発表用の紙にまとめる。 2 自分の調べたことを発表する。 3 他の人の発表のいいところを探したり、今後の課題を把握したりする。		

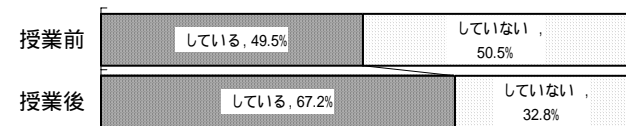
研究の結果と考察

1 授業後の児童の変容（授業前 70 名、授業後 67 名 授業終了 2 か月後に実態調査を実施）

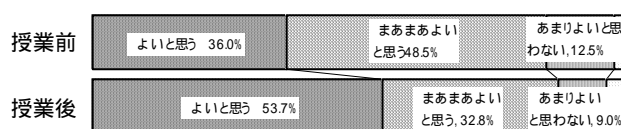
[グラフ 1] 歯肉を月 1 回以上観察している



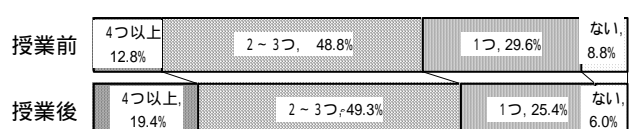
[グラフ 2] 歯を月 1 回以上観察している



[グラフ 3] 今の健康状態



[グラフ 4] 健康な生活を送るために気を付けていることがある



実態調査の結果、授業後には歯肉や歯の観察をする児童が増加したことが分かった。また「今の健康状態をよいと思う」「健康な生活を送るために気を付けていることがある」と回答した児童も増加していた。

2 研究の成果

- (1) 「健康課題把握シート」等を作成し、活用したことで、学校の健康課題を明確に把握することができた。またそのことから、児童の実態に即した学校における健康づくりの指導の在り方を示すことができた。
- (2) 第 2 5 期答申を活用した PP モデルに基づく健康推進計画等を作成することによって、学校における多様な健康教育を推進できることが分かった。
- (3) 児童の実態に合わせた「歯と口のモデルプラン」を作成し授業研究等を行った結果、児童が健康に関する望ましい保健行動と生活習慣を身に付け、健康な生活を送るための基礎を培うことができた。

3 今後の課題

- (1) 歯と口の健康だけでなく、他の健康課題についても第 2 5 期答申での指針を活用したカリキュラムを開発していく必要がある。
- (2) これからも健康教育を推進するために、PP モデルを活用した実践を行い、学校だけでなく地域・保護者等に働き掛けていくことが課題である。