

実践研究報告書

海老名市立海老名小学校

校長 溝呂木 正

テーマ 「基本的な生活習慣の育成」をめざして

1 健康教育に係わる学校の現状と課題

本校は市の中心地にあり、商業地域や住宅街が密集している地域である。そのため、児童の実態としては、外遊びが少なく、室内での遊びに偏りがちで運動量が少ない傾向にある。また、生活習慣アンケートの結果を見ると、特に高学年で就寝時刻の遅い児童が多い傾向にある。

そこで、本校では健康教育の重点目標として、「基本的な生活習慣の育成」を取り上げてきた。具体的には、保健委員の活動や学級指導の時間等での取り組みを続けてきたが、新たな活動方法を展開したいと考えた。

2 実践のねらい

「基本的な生活習慣」を児童に呼びかけるだけでは、なかなか実行につながらない傾向がある。なぜ重要なのかを科学的に説明することが有効であると考えた。そこで、児童にとって難しい内容を、漫画でわかりやすく解説している「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫」を活用して取り組むことにした。

また、各学年での教科の授業にも係わる内容があるので、補助資料としての活用を試みた。

3 実践の内容と成果・課題

(1) 実践組織（校内体制）

保健教育担当職員（保健担当、養護教諭）を中心に、保健委員会の児童と各学年担当職員に取り組みの実践を要請した。

(2) 実践内容

保健委員会での取り組み

「規則正しい生活習慣を身につけましょう」というテーマで、全校児童への啓発活動を行った。具体的には5・6年生の保健委員会の児童が朝自習の時間に3年生以上の各学級を訪問し、「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫1 食べて、遊んで、ねる子は育つの巻」の紹介を行う。保健委員会児童は事前に「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫」を読み、特にお勧めの内容を取り上げ、クイズなどで興味を引きながら紹介した。紹介の後、2週間単位で各学級に8～10冊を貸し出し、順次回覧していった。3～6年生は全部で19学級あり、この活動を数ヶ月かけて行った。尚、1～2年生には紙芝居を使った啓発活動を行った。

各学級での回覧後は保健室に保管し、自由閲覧できるようにした。

授業での様子



保健室に保管



各学年での授業での活用

3年生 体育（保健）「けんこうな生活」での補助資料として

「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫1 食べて、遊んで、ねる子は育つの巻」

毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養、睡眠が重要であることの理解

4年生 理科「人の体のつくりと運動」での補助資料として

「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫2 探検！わたしたちの体の巻 ほねときん肉」

人が体を動かすことができるのは、骨、筋肉の働きによることの理解

6年生 理科「人や動物の体」での補助資料として

「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫2 探検！わたしたちの体の巻」

人や動物の呼吸、消化、排出、循環などの仕組みや働きについての理解

(3) 成果

まず、児童には「漫画」ということで大変人気があり、興味を持って読んでいた。また、内容的にもわかりやすく解説してあり、児童にとって、「基本的な生活習慣」の大切さや授業での内容理解に大いに役立った。

< 児童の感想から >

- * 中学年では、みんな読みたくて取り合いになったり、じゃんけんをしたりして読みたいという気持ちが伝わってきた。回収に行くときも、まだ読んでいる人が多くいて、とてもおもしろいとみんな言ってくれたのでよかった。（5年生保健委員）
- * 5年生では、班ごとに読んでもらったので取り合いはなかったが、～まであって6人班のところは一緒に読んでいる人もいて、この本を読むことで健康について知ることと共に一緒に読むという優しさが育ったと思う。また、「もう終わりです。」と言っても、なかなかやめなかったのも、おもしろいと感じてくれているんだなと嬉しく、「これってどういうこと？」と聞いてきたりしてくれたので、すごく真剣に読んでくれているようだった。私自身は小柄なので、睡眠と身長のところ的印象に残った。（5年生保健委員）
- * 漫画だったので、読みやすかった。保健のこと、特に食事のことがよくわかった。紹介したとき、3年生は楽しそうに聞いてくれた。高学年より、中学年の方に好評だった。（6年生保健委員）
- * 体のことが漫画でわかりやすく書かれていて、途中説明文が入っていて読み取りやすい。1つの話だけでなく、2つや3つの話が一冊の本に入っているのが楽しい。1つ

の話にストーリーがあるのでわかりやすい。クイズがあるので、友達と一緒に学べる。体のことが苦手な人も漫画でおもしろく学べる。授業の復習に役立った。中学年の人達も漫画だけでなく、クイズで楽しんでた。(6年生保健委員)

- * 子どもが好きなマンガにけんこうがいろいろ書いてあったので、楽しく読みました。ぼくは、この中に書いてあったことを全部はむずかしいので、まずは3こぐらいチャレンジをしてみたいです。できていたら、ちょっとずつふやしていきたいです。まず、やってみるのが、早ね、早起きと運動とすききらいをしないです。(3年生)
- * 私は元から食べ物の好き嫌いはなかったのですが、身長が低めでした。そして、この本を読んでみて、自分に足りなかったのは、早寝と外遊びだと思いました。これからはこの2つに気をつけて生活してみようかと思います。(3年生)
- * 私は本を読むのが苦手ですが、この本はマンガでとてもおもしろく、つい読みたくなってしまおうような本でした。最近、私はせがのびなくてなぜか知りたかったのでこの本を読んでわかりました。
- * せがのびるひみつは、どうして運動するのがわかって、今までしていたことでも大人になるまでくりかえして毎日をすごしたほうが良いとわかりました。(3年生)
- * 私は、保健のじゅぎょうでも習ったけど、生活リズムを整えるのと整えないのではここまで変わってしまうものなんだなと思いました。(3年生)
- * マンガなのに大切な部分がわかりやすくていいと思いました。むずかしい言葉も楽しく覚えることができました。(3年生)

(4) 課題

「基本的な生活習慣の育成」をテーマに取り組みを行ったが、児童への啓発としては一定の成果はあったものの、児童の実生活の中にどれだけ生かされたかは今後継続的に観察、またアンケート調査などを通して見ていく必要がある。

4 実践のまとめ

基本的な生活習慣は各々の家庭生活に深く係わっており、学校での取り組みで大きく改善させることは難しい。が、継続的に取り組みを行っていくことで少しずつ児童自身の認識を深め、生活の変化が生じることを期待する。今回の「OTSUKA 漫画ヘルシー文庫」を活用しての実践は、児童にとって大変興味深く取り組むことができたので、少なからず意識の変化をもたらしたものと考え、今後も活用を継続していきたい。