

## 健康を守るための 私の選択

授業者 村上 朋美 西 沙織

### 1 本実践の教材について

本単元では、病原体および生活行動が主な要因となって起こる病気を取り上げ、病気が起こる要因とその解決のための基礎的事項を理解できるようにする。そして、それに関わる課題や、その解決の方法を考え、適切な方法を選び、生涯にわたって自己の健康を保持増進するために進んで取り組む態度につながる資質・能力を身に付けることをねらいとしている。

健康は、豊かな毎日を送るための最も基礎となるものである、一人ひとりが健康な生活習慣を確立することによって、現在だけでなく、将来にわたって健康を保持増進し、発病を予防していくヘルスプロモーションの意識をもたせることを目的とした活動を行っていく。

本実践では、将来の自分の姿をイメージし、その姿に近づくために必要なもののひとつとしての「健康」の大切さに気付かせ、健康でありたいという思いを引き出す。そして、自分の健康を守るための方法として、病気や生活習慣病の予防や喫煙・飲酒・薬物の害や体に及ぼす影響について考え、自分の健康は自分で守るという意欲を高めて、「健康を守るための 私の選択」につなげる。健康につながる行動を自ら選択し、継続していくための実践力を高めていく。

健康を阻害するものとして、病原体がもとになっておこる風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症や、生活習慣の積み重ねが原因となって起こるがんや脳卒中、糖尿病等の生活習慣病等がある。これらの病気を予防するためには、私たちの行動や対策で予防することが可能なものも多くあり、自分自身が健康のためにどのような選択を行っていくかが重要になってくる。子どもたちは、感染症予防法として、普段から何気なく行っている手洗いうがい、換気等すでに日常的におこなっている感染症対策があるが、当たり前のように行っている行動と健康との関連を見つめ直すことで、望ましい予防法の継続につなげる。また、生活習慣病については、大人に多い病気であるが、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な休養をとることなどの生活習慣や生活リズムは、子どもたちの生活の状況や実践可能なものがそれぞれ異なることが考えられるものの、意識しなければ、そう簡単に変わるものではない。だからこそ、その予防法の根拠をもとに、行動の大切さを理解し、子どもの時から、望ましい生活習慣を身に付けることが重要である。

さらに、喫煙飲酒が健康に及ぼす影響を理解した上で、なぜ20才未満の喫煙飲酒が禁止されているのかを考える活動を行う。単に、法律で禁止されているから喫煙・飲酒をしないというだけでなく、成長期である自分たちと大人との体の違いに目を向けて体への害の影響の大きさを考えたり、喫煙や飲酒をしていない今の状態は健康のためによりよい行動なのだという意識をもたせたりして、健康を守るためには自分自身がどのような行動を選択するべきか考えていく。そうすることで、生涯にわたって自己の健康を保持増進するために、生活の状況に応じてよりよい行動や考え方を更新し、実践していけるような子どもの姿を目指す。この単元に、子どもたちの健康の実態を捉えている養護教諭が参画し、学級担任とともに授業を行うことは、子どもたちの生涯にわたって健康に関する課題を解決していくための素地を養うために効果的だと考え、授業に取り組む。

## 2 単元の構想

今回の実践では、次の2点をポイントとして単元を構想する。

- 将来の自分の姿をイメージし、生涯にわたって健康であるために、効果的な病気の予防法や健康行動について理解し、自分の健康は自分で守っていくという思いをもつことができるようにする。
- なぜ20才未満の喫煙飲酒が禁止されているかを考える活動を通して、自分の成長や飲酒喫煙の害を理解し関連付けながら考え、健康を守るために最もよい行動を選択できるようにする。

## 3 研究の視点に沿った具体的取り組み

### (1) 健康に関する課題を自分事として捉えるための単元構成の工夫

病気の予防について自分事として捉えるためには、これまでの体験を想起させたり、健康と行動の結びつきについて考えさせたりしながら、その意義と価値を確かなものにするすることで、健康生活を実践しようとする意欲を高められると考える。

感染症等の身近な病気の予防については、健康な状態とそれらに罹患した時の状態を比較し、健康の大切さを意識できるようにする。生活習慣病については「運動、食事、休養・睡眠」の生活行動の中で、自分が最も課題と感じる事柄について、それらの行動の改善の方法を考える活動を通して、子どものうちからできることについて考えさせていく。喫煙・飲酒・薬物については、健康への影響や害を理解した上で、未成年の今、さらには成人を迎えた時に自分がどのような行動を選択していくことが望ましいか考えさせる。自分の健康や状況に合わせて、身近な地域の保健活動で必要な情報や支援を受けられることを知り、健康を保つ上で様々な選択肢があることに気付けるようにしていく。

### (2) よりよい自分に近づくための思考を促す、かかわり合いの工夫

自分の考える病気の予防法や生活行動が、健康生活にどうつながっているかを捉えさせるためには、学習した内容や自分で調べた情報を根拠にして考えを出し合っていく必要がある。自分の思いだけで考えを交流するなど根拠が明らかでない場合や、言葉で伝えてもイメージをしにくい場合は、養護教諭が必要に応じて資料等を提示できるようにしておく。獲得した知識を活用し、表現を工夫したり、よりよい解決法を提案しようとする姿は学級担任や養護教諭が積極的に価値づけ賞賛し、実際の生活に活かしていこうという意欲につながられるようにする。

また、生活の状況や子どもたちの健康観は様々であり、実践可能な方法や大切にしていきたい思いは異なってくるであろう。そのため、なぜ20才未満の喫煙飲酒が禁止されているかを考える活動では、自分の成長や飲酒喫煙の害を理解し関連付けながら考えた上で、様々な意見を周りの人と交流し、自分の考えや思いと比較することで、多くの考え方があることに触れることができるようにする。

### (3) 健康を見つめ続けるための振り返りの工夫

自分の生活の様子の振り返りをもとに、健康に過ごすための目標や学んだことを記入したワークシートを毎回綴らせ、自分の考えや意欲の変化が分かるようにしておく。そうすることで、自分の行動のよさを認めたり、より健康的な生活を送ろうと意欲が高まっていく様子に気付けるようにする。

また、学習したことや考えたことを、保健通信等で家庭にも保健や健康に関する指導の取組の様子を伝える。子どもの成長を喜ぶメッセージを書いてもらうことで、家族に見守られていることにも気付かせ、保護者と連携を図りながら行動変容へとつなげていく。