

# 子どもが「やってみよう！」と 思える指導を工夫した保健教育

岐阜県・岐阜市立岐阜東幼稚園 古澤 まき子



【ふるさわ・まきこ】

心身の健康のために始めたスポーツクラブにハマリ、技術はなかなか伴いませんが、気持ちだけはノリノリでダンスやボクシングに励んでいます。また、教材で作成した人物を、某アイドルの名前まる君、よこ君と名付け、ご本人登場版で子どもたちに話ができたら最高!と密かに妄想しています。

## 1 先生の勤務先の概要について教えてください。

本園は岐阜市の東部に位置し、金華山山頂にある岐阜城（斎藤道山や織田信長ゆかりの城）を北西に見ることができ、自然が豊かな場所にあります。全園児 50 名（3 歳児・4 歳児・5 歳児各 1 クラス）の小規模園ながら、自分で考え行動することを目的とした“遊んで、遊んで、とことん遊びこむ”元気な子ども達です。

## 2 先生の保健教育への関わり方を教えてください。

園での保健教育は、養護教諭が単独で保健指導を中心に行っています。また、園医や薬剤師の先生方を講師として、子どもや保護者に話してもらう機会を設けています。今年度は、岐阜薬科大学との連携により、感染症防止対策の一つとして、学生とコラボした「予防接種啓発劇」（5 歳児親子対象）等も計画しています。

## 3 保健教育でどのような内容・テーマを扱うことが多いですか？ できれば理由も教えてください。

幼児期に基本的な生活習慣を身に付けることが大切だと考え、早寝早起き・排便・ノーメディアデーへの取り組みに加え、歯みがき・身支度・感染症の予防・性の指導等を年間計画にそって実施しています。子ども達は、望ましい生活習慣について、知ったり、頑張ったり、できるようになったりしたことを、認められる中で、自信を持ったり、自分を好きになったりして、自己肯定感を高め、その経験と思いが生涯を通じて健康に生活できる基盤になっていくと考えられています。

**4** 活用することの多い教材・教具、機器は何ですか？  
できれば理由も教えてください。

幼児向けの保健教材が少ないこともありますが、教材は手作りすることが多いです。また、絵本を使うことも多いですが、その絵本をもとに（著作権許可を得て）パネルシアターを作ったり、私自身が主人公になり切って寸劇に仕立てたりすることもあります。子ども達によりわかりやすく、わぁっと驚くようなインパクトを与えたり、「自分もやってみよう！」と思えたりできるという点を考えて教材を作成し、実施しています。

**5** 保健教育を効果的に進めるためのポイントや気をつけていることは何ですか？

発達や経験させたいことに合わせて計画し、実施している保健指導での養護教諭の話を、家庭で保護者から、保護者の言葉で子ども達に話してくれることがとても大切だと考えています。そこで、幼稚園での保健教育の内容を保健日より知らせたり、“写真 DE まんが”（後掲の参考資料参照）を作成して、保健指導時の子ども達の様子を知らせたりしています。担任が再度話してくれることも、より効果的だと思うので、担任との連携も必要です。また、成長の段階に個人差が大きい幼児期の子ども達は、繰り返しの指導も必要だと思います。そして何より、子ども達が喜んで聞いてくれることが一番だと思っています。

**6** 印象に残っている子どもたちの反応や、実施後の変化（教育効果）について教えてください。

性の指導の、特に自分のルーツについての話は、目をキラキラさせて聞いてくれる姿があり、とても感動します。また、保健指導直後は、子どもたちが「やってみよう」と行動することは多くあります。しかし、しばらくたってから、または年度がかわってからも、「早寝早起きしたから、こびとさんがたくさんになった」とか、「古澤先生が〇〇って言っていたよね」等という姿に出会うと、子どもたちの中にジワジワと浸透している様子がわかり、効果を感じます。

## 早寝早起きの大切さを再確認し、 メディアの長時間視聴が及ぼす影響を知ろう

### ●“いきいきチェック”（生活点検表）の実施

岐阜市の公立幼稚園（現在は2園）では、28年ほど前から望ましい生活習慣を身に付けるために、“いきいきチェック”（生活点検表）を年3回実施しています。生活習慣の中でも、「早寝早起き」「朝の排便」「メディア時間の削減」に重点を置くことはずっと変わらず、チェック表の形式やチェック方法等の内容は、初回版から工夫と改善を重ね、現在では“子どもが主体となって、親子で楽しく取り組めるもの”との考えのもとに作成し、実施しています（資料1）。

### ●課題から考えたこと

“いきいきチェック”を実施し集計、分析を重ねる中で、「遅い起床時間と就寝時間」「長いメディアの視聴時間」について多くの課題があり、解決が難しいと感じています。その理由として、社会全体の環境や情勢、保護者の方の考え方の多様性等（生まれた時からメディアに囲まれている環境、きょうだいの都合に合わせる必要がある等）があります。幼児期の子ども達の生活を支えているのは保護者ですから、以前の“いきいきチェック”は主に保護者の方に生活習慣を見直してもらう機会として行ってきました。保護者の方の多くは、“子どもにとって良い生活習慣は大切で、身に付けさせたい”と理解されていますが、“なかなかうまくいかない現状があるから仕方ない”“どうしていいかわからない”と困っているようです。

そんな中、子ども達は養護教諭の保健の話をとても素直に聞いてくれ、「良くなりたい」「頑張りたい」と思っている子がほとんどです。また、保護者の方も、我が子の頑張る姿を見たり、子どもが自分から進んで実践する等の変化に気づいたりすると感動し、「子どもの頑張りを支えたい」と考える方が多くいらっしゃいます。

そこで、保護者主体から、子ども主体の“いきいきチェック”をすることで、課題解決につながるのではないかと考えました。子どもが主体となるためには、子ども自らが「良い生活習慣がなぜ大切なのか」をその子なりに理解し、「どうすれば良いか」ということを知ることで、「やってみよう！」との意欲につなげることが必要です。

こうしたことから、“いきいきチェック”の内容や形式を変えることに加え、実施する前の「保健指導」を工夫することにしました。

### ●「早寝早起き」の取り組み

「早寝早起きが大切だ」ということは、今までの保健指導で話してきましたので、「体にいいから」等と子ども達もわかっています。でも、その程度では「朝は眠い」「夜はもっと遊びたい」等の気持ちに打ち勝つことはできませんでした。そこで「どうして大事なのか」について、子ども達が興味を持つような教材を作成し、「そうなのか」「だから体にいいのか」等と納得でき



資料2 保健指導案

1. 題材名：「早寝早起きの大切さを再確認し、メディアの長時間視聴が及ぼす影響を知ろう」【1月】
2. ねらい：メディアを長時間視聴すると体に良くないことを知り、メディアに触れる時間を減らす。
3. 本時の展開

	学習活動	指導・援助
つかむ	<p>1. テレビやゲーム、スマホ等メディアの視聴時間が長いと良くないのはなぜか考える。</p> <p>◇テレビやゲーム、スマホ等を見る時間が長いと良くないのはどうしてかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目が悪くなるから。</li> </ul> <p>◇他にも理由があるから、お話しするね。</p> <p>2. 早寝早起きは、大切だということを確認する。</p> <p>※6月の保健指導「早寝早起きの大切さ」を思い出す。</p> <p>◇早寝早起きが大切なのは知っているね。では、どうして大切なのかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体にいいから。</li> <li>・寝ているときに、こびとが増えるから。</li> <li>・忘れた。わからない。</li> </ul> <p>3. 教材のまる君とよこ君を見比べて違いを考える。</p> <p>◇まる君とよこ君は今寝ているところです。何か違うところはあるかな？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まる君はにっこりしている。</li> <li>・よこ君は寂しそう。困っているみたい。</li> </ul> <p>4. 早寝早起きが体の様子につながるとわかる。</p> <p>◇まる君とよこ君は何時に起きて何時に寝ているのか見よう。</p> <p>◇まる君は、朝6時に起きて夜は8時に寝ています。</p> <p>よこ君は、朝8時まで寝ていて、夜は10時まで起きています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まる君は早寝早起きをしているから、にっこりしているんだね。</li> <li>・よこ君はすごく遅くまで起きているから元気がないんだ。</li> </ul> <p>5. 寝ている時間、頭の中では体に良いことが行われていることを知る。</p> <p>◇頭の中には“こびと”がいて、皆が寝ている間に体に良い働きをしてくれる。</p> <p>◇まる君の頭の中をのぞいてみよう！</p> <p>→3人(3色：ピンク・ブルー・黄色)のこびとがいる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>①ピンクのこびと(記憶や整理) 「わかる！おぼえる！忘れない！」</p> <p>②ブルーのこびと(成長) 「大きくなる！」</p> <p>③黄色のこびと(休養、細胞の修復) 「元気になる！」</p> </div> <p>→早寝早起きをしているまる君の頭の中のこびとは、どうなるかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こびとが増えた！いっぱいになった！</li> </ul> <p>◇こびとが増えると、体にいいことをいっぱいしてくれるよ。</p> <p>◇まる君は早寝早起きをしているので、こびとが増えて元気なんだね。</p>	<p>6月の指導を覚えている子もいる。</p> <p>寝ているときの顔の違いについて確認する。</p> <p>それぞれ起きた時間・寝た時間を知らせる。</p> <p>ピンクから順に、こびとの働きを説明する。こびとが増えた時の効果を知らせる。</p> <p>子どもたちの予想を聞き、ピンクから順に、重なっているこびとを広げる。楽しい気持ちを共有する。</p>

<p>ふかめる</p>	<p>◇よこ君の頭の中ものぞいてみよう！                  →3人（3色：ピンク・ブルー・黄色）のこびとがいる。                  ・こびとがいるよ。でも笑っていないよ。                  →遅く起きて遅く寝るよこ君の頭の中のこびとは、どうなるかな。                  ・こびとは増えないよ！                  →3色のこびとはいるのに、増えないね。どうしてだろう。                  ・遅くまで起きているから！ 早起きしないから！                  ◇よこ君は早寝早起きをしていないから、こびとが増えなくて元気がないんだね。                  ◇こびとが増えないと…</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>①ピンクのこびと（記憶や整理）                      「忘れた？」                      ②ブルーのこびと（成長）                      「大きくなれない？」                      ③黄色のこびと（休養、細胞の修復）                      「元気になれない？」</p> <p style="font-size: 2em; margin: 0;">}</p> <p style="margin: 0;">かもしれない？</p> </div> <p>6. 早寝早起きをすることが体に良いとわかり、早寝早起きをしようと思う。                  ◇皆の頭の中には、体に良い働きをしてくれるこびとがいっぱいいるよ。                  早寝早起きをすると、寝ている間にいっぱい増えて、たくさんいいことをしてくれる。こびとをたくさん増やすために早寝早起きをしよう。</p>	<p>どの子ども、頭の中には3色のこびとがいることを強調する。</p> <p>子どもたちの予想を聞き、ピンクから順に、重なっているこびとを広げる。                  残念な気持ちを共有する。</p> <p>こびとが増えない時の影響を説明する。</p> <p>※ここまでは6月の保健指導の復習。</p>
<p>まとめ</p>	<p>7. テレビやゲーム、スマホ等の時間を短くしたり、決めた時間を守ることの大切さを知る。                  ◇楽しいことをすると増えるこびとがいる。おいしいものを食べたり、好きなテレビを見たりすることも楽しいので、緑色のこびとは増えるよ。                  ◇成長期にある皆は、テレビやゲーム、スマホ等の時間が長かったり、決められた時間を守らなかったりすると、緑色のこびとは黒色の悪いこびとに変身してしまう。                  ◇黒色の悪いこびとは、せっかく早寝早起きをして増えたこびと達を倒してしまうよ。                  ・せっかく増えたのに、倒されちゃった。</p> <p>8. いきいきチェックで、テレビやゲーム、スマホ等の時間を決めて守ろうとする。                  ◇1日のテレビやゲーム、スマホ等の合計時間を、「0分・30分・60分」から選び守ることで、良いこびとが倒されないようにしよう。                  ・0分にする！</p>	<p>新しい緑色のこびとについて知らせる。</p> <p>緑色のこびとを裏返す。                  幼児期の子どもたちには、特に影響があることを知らせる。                  大変な事態であることを強調する。</p> <p>いきいきチェックについて説明し、保護者と相談して視聴する時間を決めることを知らせる。</p> <p>※いきいきチェック実施後は、一人一人から直接提出してもらい、頑張りを認める等している。</p>



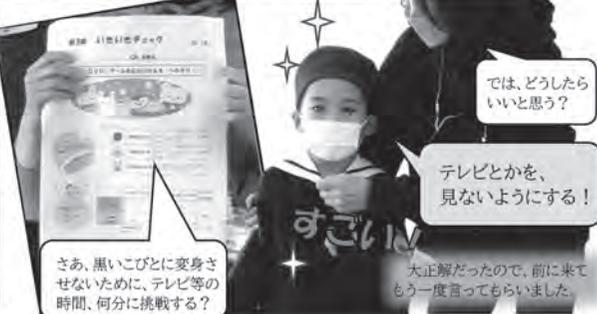
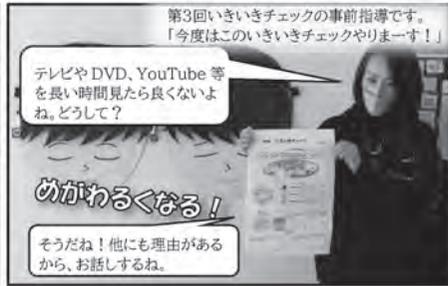
●参考資料 養護教諭から子どもたちへ【第9話 テレビ・DVD・ゲーム等の時間を減らそう!】  
 (保健指導時の子ども達の様子を知らせる“写真 DE まんが”)

# 養護教諭から子どもたちへ

## ～心身共に健康に育てほしいと願う保健指導～

第9話

「テレビ・DVD・ゲーム等の時間を減らそう!」 R5.1月



どのクラスも、0分に挑戦する子が多かったです! 頑張ってたね!!