

中学校における保健指導の授業実践

相馬村立相馬中学校

養護教諭 大川 秀子

1 生徒の実態と概要

平成15年度の本校3年生は、26名の1学級で、入学当初よりパソコンがひとりに一台使用できる恵まれた環境にある。そのため、各教科や総合の時間にはパソコンを取り入れることも多く、作業に要する時間に差はあるものの、ほとんどの生徒が抵抗なくパソコンを使用している。

また、生徒の保健学習に対する興味・関心は高く、これまで何回か実施した保健指導においても活発な意見を出す生徒が多かった。

からだの成長に関しては、もっと身長が高くなりたいと思っている生徒が多く、日頃から保健室に身長を測定しに来たり、何を食べれば高くなるのか、どうすれば高くなるのかなどを質問する生徒も多い。

2 本校の保健活動

「心身の健康に関心を持ち、進んで健康づくりに取り組む生徒の育成」～歯科保健活動と心の健康づくりをとおして～をテーマに保健活動を行っている。主な事業としては、学校保健委員会の開催、歯の健康教室、講師を招いての健康に関する研修会、各学級毎の保健指導の充実、幼児ふれあい体験学習などがある。

今回の保健指導は、本校のテーマに沿って「成長の記録」シートを作成し、自らの成長を振り返りながら心の健康づくりをしたいというねらいから実施したものである。

3 指導のねらい

- (1) 生徒各自が、パソコンを操作し、小学校入学時から中学校卒業時までの9年間の自分の発育データを教材にして、これまでの成長の様子を知ることにより、健康な身体の重要性や、第二成長促進期や二次性徴について理解する。
- (2) 心とからだの成長について振り返り、自分が心身共に健康で生きていることの実感を深めるとともに、自分の成長に関わって家族の思いや願いを知ることにより、自己肯定感を高め、更に生命の尊さを理解し自他の生命を大切にする心情を育てる。

4 取り組みの概要

2時間の授業時間を確保し、1時間目にはコンピュータ室で実際に9カ年の自分の身長と体重を入力し、「成長の記録」シートをひとり2部作成した。1部は生徒用、もう1部は保護者用とし、保護者には「成長の記録」シートを見て、我が子に対する思いを書いていただくよう便せんを入れて保護者へ渡した。2時間目の授業の前日までにメッセージを回収し、2時間目の授業を保護者参観日にあて、前時に作成した「成長の記録」シートをもとに、自

分自身の成長と第二成長促進期や二次性徴について学習した。そして、からだの成長とともに心の成長についても考えさせ、親からのメッセージを届けた。

5 授業の様子

(1) 1時間目の授業の様子

パソコンを使用しながら保健指導をするという経験は、今回が初めてであったため、生徒は何が始まるのか興味津々であった。初めて手にした健康診断票を見て、数字の上だけでもかなり成長したことがわかり、驚いていた様子であった。

パソコンに自分のデータを入力する段階では、それぞれが真剣に打ち込んでいた。15分ほどできあがった生徒もいたが、遅い生徒に操作の仕方を教えている場面も数多く見られた。

生徒の関心は、シートに出てくるイラストに集中していた。また、生徒の中には、身長の高い生徒、肥満傾向の生徒などさまざまいたので、他人に見られたくないという気持ちを配慮しながら指導したが、生徒は特段気に留める様子もなくオープンに作業をしていた。自分のシートはもちろん、友達シートを見て、いつどれだけ身長が伸びたのか、体重が増えたのか、それぞれ違うことにも目を向けていた。

(2) 2時間目の授業の様子

参観授業ということで、生徒はいつもよりテンションが高かったが、反応が良い状態でスタートすることができた。

1時間目に自分のシートや友達シートを見てはいたが、この時間改めて成長の様子を見て、どの時期が自分にとっての成長促進期だったのか、友達はいつだったのか、明らかになった様子であった。また、第二成長促進期や二次性徴については、以前に保健学習や家庭科で学習していたこともあり、活発に意見を出し、更に理解を深めることができた。

心の成長に関しては、そばに親がいた生徒は、聞きに行ったりしていたが、幼児の頃の様子は意外に記憶がなく、その場では書きにくいようであった。事前に家の人と相談して、できあがったものを発表させた方が良かったと反省している。

親からのメッセージは、すべての生徒が真剣に読み、中には涙を流す生徒も見られた。

6 取り組みの結果

1時間目の「成長の記録」シートの作成は、生徒自身パソコン操作になれていたこともあり、スムーズに実施できた。自分自身の9年の成長の様子が即、グラフになっ表れることで、第二成長促進期について目の当たりにすることができると共に他の生徒の成長の様子を聞き、個人差があるということも理解できたように思う。実際生徒の感想からも、自分の成長の様子がグラフに表れてわかりやすい、自分の成長と他人の成長の違いがよくわかった、自分の成長が実感できたなどの感想が聞かれた。また、保護者からも普段何気なく過ごしているが、我が子の成長の様子を見て、改めて成長の早さを実感すると共に、今までの子育ての苦労も消えてしまうような喜びを感じることができた等の感想を聞くことができた。

二次性徴については、そばに親がいることで、恥ずかしがる態度も見られたが、グループ

学習にしたことや家庭科の授業でも触れていたため、思ったより活発な意見が出され、理解していたように思われる。

自分の心の成長に関しては、幼児期の心の変化が出にくいと予想されたので、幼児期のできごとや遊びを知ることにより、心の変化に気づくことができるのではないかと考え、「心の成長」シートを作成したが、心の変化までに至るのは難しかった。

授業の最後に個々に親からのメッセージを黙読させたが、これには親の想いが一人一人の生徒に十分届いたように思われた。

7 まとめ

今回2時間の授業をするにあたり、事前に養護教諭部会でパソコン操作の仕方等を学んだものの、パソコン操作が不得手な自分にとって不安があった。しかし、その点に関しては、学年の教師の協力により、実際にはほとんど問題なく実施できた。

「成長の記録」シートは、単に身長と体重がグラフ化されるだけではなく、イラストになって表れ、身長と体重のバランスが一目でわかるところに生徒の興味関心が集まったように思う。

また、保護者にしても毎年「健康カード」等で定期健康診断の結果として、身長と体重の数値を知ることはできても、9カ年の成長の様子を見ることはできなかったので、今回それを実際見て、我が子の成長の様子を改めて実感できたように思う。

そして、生徒は自分の成長に思いを馳せる親の想いを知り、また、親はメッセージを真剣に読んでいた姿やそれに涙する我が子の姿を見て、より一層親子の絆が強くなったのではないかと感じている。

今回の授業では、どの生徒もパソコン操作はできるものの、進度に差があり、一斉に指導するとなると進度の遅い生徒に合わせてしまうので、進度の速い生徒に対して課題を準備する必要があったと反省している。

また、忙しい時期にもかかわらず、メッセージを快く書いてくださった保護者の方々に感謝すると共に、今後は、今回のねらいにある自己肯定感を高めると共に他人を認め、お互いにより良い生活を営めるように指導したいと考える。

8 今後の課題と展望

心とからだの成長では、学級担任と養護教諭がそれぞれに役割分担し、養護教諭はその専門性を活かし、学級担任は最も生徒のことを知っているということを活かしながら指導にあたりたいと考えている。

また、本校では数年前から、命の尊さを学ぶと共に子育ての大変さを理解し、自分自身も家族をはじめ周囲の方々の世話になって成長してきたことを実感させるという目的で幼児ふれあい体験学習を実施している。今回実施した保健指導をふれあい体験学習と系統立てて指導することにより、より一層目的が達成するのではないかとと思われる。

学級活動（保健指導）指導略案

日 時 平成15年12月9日 6校時
 場 所 コンピュータ室
 対 象 3年A組 25名
 指導者 3年学年主任 藤 田 盛 浩
 養護教諭 大 川 秀 子

1 題材名 「成長の記録を作ろう」

2 ねらい

(1) インターネットを活用してWeb教材を使用し、小学校入学時から中学校までの9年間の発育データから自分の成長記録を作成し、自分の成長の様子を知る。

3 授業展開

	教師の働きかけ	生徒の学習活動	留意点・評価
導 入	1 小学校に入学したときの身長と体重を覚えているだろうか。 2 正確な数値を知ることはできないだろうか。 健康診断票を配布する。	・小学校入学時の身長と体重の予想をする。 ・はじめて健康診断票を見て、自分の成長の様子を知る。	・健康診断票が公簿であり進学先にも送られることを知らせる。
展 開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> 自分の9年間の成長の記録シートを作成しよう。 </div> 3 インターネット上のWeb教材を利用して、自分の健康診断票のデータから「成長の記録シート」を作成しよう。 4 データを入力した人からプリントアウトして、自分の成長の様子を目で確かめてみよう。	・パソコンを起動させ、自分のデータを入力する。 ・プリントアウトし、自分の成長について実感する。	・机間指導しながら、戸惑っている生徒に指導する。 ・生徒同志でプライバシーに注意しながら、教え合う。 評価 ・自分の成長の記録シートが作成できたか。

ま と め	5 自分の成長について、気が ついたこと感じたことを次 の時間に発表できるように 準備しておくよう話す。	・コンピュータを終了する。	・プライバシーについて更 に触れ、他人の記録を無 理に見ようとしたりしな いことを話す。
-------------	---	---------------	---

4 評 価

- (1) インターネットを活用して、Web教材を使用し、自分のデータから「成長の記録シート」を作成し、自分の成長の様子を理解できたか。

道徳学習指導略案

日時 平成15年12月16日 5校時

場所 3年A組教室

対象 3年A組 25名

指導者 養護教諭 大川 秀子

1 主題名 「心とからだの成長」 3 - (2) 生命尊重 (1 / 1)

2 主題設定の理由

受験を間近に控えたこの時期、精神的にストレスを抱えたり、悩んでいる生徒も少なくないと思われる。そのような中で「成長の記録」シートを活用して、自らの「心とからだの成長」を振り返ったり、周りで支えてくれている人の思いを知ることにより、健康で生きていることの実感を深めたり、自己肯定感を高め、今後出会う可能性がある人生の壁に立ち向かっていくという態度を養いたいと考え、本主題を設定した。

3 ねらい

(1) 自分のからだの成長を視覚的に捉え、第二成長促進期や二次性徴との関連について理解させる。

(2) 心とからだ成長を振り返り、自分が心身共に健康で生きていることの実感を深めるとともに自己肯定感を高め、ひいては生命の尊さを理解させ、自他の生命を大切にす心情を育てる。

4 学習課程

	教師の働きかけ	生徒の学習活動	留意点・評価	
導入	1 題材名「からだの成長」を黒板に掲示。 2 母親が妊娠出産し、生後3歳位での成長を知るには、何を見ればよいか。 3 3歳以降の成長の様子を知るには何を見ればよいか。	・母子手帳の存在を知る。 ・健康診断票 ・前時に作成した「成長の記録」シートを思い起こす。	・実物の母子手帳を見せる。	
展開	4 <table border="1"><tr><td>自分や友達の最も成長が著しい時期を調べてみよう。</td></tr></table>	自分や友達の最も成長が著しい時期を調べてみよう。	・グループになって、自分の成長の様子と友達の成長の様子を知る。	・プライバシーを考慮し、具体的な身長や体重の数値は公表しなくても良い。
自分や友達の最も成長が著しい時期を調べてみよう。				

展 開	5 第二成長促進期について知らせる。(小学校高学年から中学校にかけて最も発育量が多いことに着目させる。)		<ul style="list-style-type: none"> ・第一成長促進期についても軽く触れる。 ・個人差があることを知らせる。
	6 この頃身長や体重の他に体にどんな変化が現れるだろうか。	<ul style="list-style-type: none"> ・二次性徴の具体的な特徴を発表する。 <p>(男子) (女子)</p> <p>肩幅 腰幅</p> <p>筋肉 皮下脂肪</p> <p>変声 乳房</p> <p>ひげ 初経</p> <p>精通現象</p>	<p>評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第二成長促進期と二次性徴との関連を理解できたか。(発表)
開	7 「心の成長」シートを配布し、からだ以外の成長について気づかせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの遊びの変化から心の変化に気づき、シートに記入する。 	
	8 心が発達するということは、どういうことか。	<ul style="list-style-type: none"> ・知的機能の発達 ・情意機能(感情や意志)の発達 ・社会性の発達 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で話し合う。 <p>評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の発達について理解できたか。(心の成長シート)
終 末	9 からだや心が成長したが、自分ひとりの力で成長したのだろうか。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の親からのメッセージを黙読する。 ・「心の成長」シートとメッセージを「成長の記録」に貼る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・BGMを流し、合図があるまで、話をさせない。

5 評価

- (1) 自分のからだの成長の様子を知り、第二成長促進期と二次性徴の関連について、理解できたか。
- (2) 心とからだの成長に気づき、自分自身が心身共に健康で生きていることを実感するとともに自己肯定感を高め、生命の尊さを理解し、自他の生命を大切にする心情を育てることができたか。

心の成長記録シート

「自分史」の欄には、生まれてから今まで自分自身に起こった出来事を、「夢中になったもの」の欄には、夢中になっていたテレビやおもちゃなどを、「心の変化」の欄には、性格の変化などを書いてください。

年代	年齢 (学年)	世の中の 出来事	自分史	夢中に なっていたもの	心の変化
1988年 (S63年)	歳	青函トンネル開通	誕生		
1989年 (H元年)	歳				
1990年	歳				
1991年	歳	台風19号直撃			
1992年	歳				
1993年	歳				
1994年	歳				
1995年	歳		小学校入学		
1996年	歳				
1997年	歳				
1998年	歳				
1999年	歳				
2000年	歳	オリンピックで高橋尚子が金メダル			
2001年	歳	同時多発テロ	中学校入学		
2002年	歳	新幹線八戸開通			
2003年	歳	冬季アジアオリンピック 青森開催			

小さい頃はからだがとても弱い子
でした。1歳の頃中耳炎にかかり、病院
がよいがスタートしました。アデノイド、扁桃腺
と二度も手術をしました。本人にとってとても辛い
思い出となってしまいました。毎日心から「ごめん
ね」と謝っていました。身長グラフを見ると
小学校4年生から5年生にかけて身長が伸びてい
ないのは、ホルモンのバランスが悪かったためです。
手術をしたら、もすごく伸びました。びっくりです。
今は、病院へ行くこともなくなり、丈夫に
育っているので、とてもうれしいです。

あなたが生まれてきたときのこ
とを昨日のこのように覚えてい
ます。元気で明るい子に育つよう
に願いました。

あんなに小さかったのに、いつ
の間にかこんなに大きくなってしまいま
したね。大きな病気もなく、健康に育っ
てくれて本当にありがとう。

保護者からの メッセージ (一部抜粋)

小学校に入学したときは、身長が
121.3cmだったのに今では158.4
cm、身長が伸びると同時に心も一歩一歩
大人に近づいているなあと思います。
もう少しで、母の身長を超してしまいそ
うですね。ちょっと寂しい感じもします。
これからも色々あると思うけど、よろしくね。
そして、他人を思いやる大人になってほし
いと思います。

小学校の高学年になってから
は、家の手伝いもおばあちゃん
への協力もできるようになり、と
ても感謝しています。身長は見
て通り伸び悩みましたが、心は大きく
成長したと思っています。

中学校での生徒会活動は、あな
たにとって充実したものだったと思
います。小学校からずっと一緒だっ
た少人数のクラスメイトを大切に
して次の目標に向かって頑張っ
てほしいと思います。