

自他の健康を守ろうとする生徒の育成 —生徒保健委員会で行う活動を通して—

I はじめに

近年、国際情勢の不安定化や AI 技術の発達、グローバル化の進展など、社会は急激に変化しており、予測が難しい時代になっている。このような時代の中で、文部科学省は「学校における保健教育の目標は、生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ、児童生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うことである」¹⁾と述べており、これは 1986 年の WHO のオタワ憲章で示されたヘルスプロモーション^{注1)}に通じる考えである。これからの社会に生きる子供たちには、社会の変化とともに新たに生まれる健康課題を踏まえ、生涯を通じて心身の健康を保持増進していく力が求められている。

ヘルスプロモーションの戦略の一つとして「健康を支援する環境づくり」がある。これについて前上里らは、「より良い健康や QOL 向上を実現するには、これを支える環境創りが大切である。(中略)自分の健康だけでなく他者の健康も互いに協力し合いながら健康な環境を維持する等である」²⁾と述べている。このことから、他者の健康に目を向けた取組は、自分の健康を向上させることにもつながると言える。

また、門田らは保健教育について、「健康で安全な生活に必要な知識と技能を習得させ、(中略)日常生活の中でそれらの実践化、習慣化を図ること」³⁾をねらいとして挙げている。つまり、保健教育では、生徒が習得した知識や技能、育成した資質・能力や態度を、実際の生活にいかせるように関連させていくことが大切になる。

昨年度の学校保健では、1年を通した活動テーマを「心の健康」とした上で、委員会活動による取組を行った。その結果、自他の「他」にも目を向け、健康課題を見出し対処しようとする力を育むことができた。一方で、保健教育で学んだことをいかに実際の健康な生活に結びつけていくかが課題となった。そこで今年度では、保健委員が自分や他者の生活から捉えた健康課題を活動テーマに設定して啓発活動を行うことで、保健教育での学びが生活により結びつけやすくなるのではないかと考え、取組を行った。

II 取組の概要

1 保健教育で目指す生徒像

自他の健康を守ろうとする生徒

2 育みたい資質・能力

保健教育で目指す生徒像に近づけるため、次のような資質・能力を育む必要があると考えた。

自分や他者の生活から健康課題を把握し、改善しようとする力

文部科学省は、中学生期において「自他の健康課題を発見し、その課題解決に向けて自ら取り組み、健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切である」⁴⁾と述べている。また、保健教育では実際の生活に関連させることが重要になることから、生徒が生活する中で健康課題を把握し、それに対して改善しようとする力を育むことで、目指す生徒像に近づくことができると考える。

3 資質・能力を育むための手立て

(1) 生徒が中心となって行う啓発活動

生徒保健委員会について、林は「児童生徒全体にわたる保健活動を自主的・自治的に推進する」⁵⁾ことを目的の一つとして述べており、更に「常に児童生徒自身に学校生活を充実、向上させるための学校内の保健安全に関する諸問題に気づかせ、児童生徒自ら解決していこうという意欲や実践的な生活態度を育てる」⁶⁾ことを運営上の留意点として挙げている。このことから、生徒保健委員会は保健委員の生徒にとって、資質・能力を育む保健教育の場と言える。また、生徒が中心となって啓発活動を行うことで、生徒の考えが活動に反映されやすくなり、健康課題を改善しようとする意欲を高めることができると考える。

そこで、生徒の意見を軸として活動するため、A組からE組の学級で分けた5つの班を作り、話し合いに重点を置くことにした。そこで出た意見は、保健委員の代表生徒5名によって構成される執行部が取りまとめ、更に検討をした上で最終的な方針を決定する。

このような流れで進めていくことにより、生徒の考えを基にしながら、健康課題を捉えたり改善策を考えたりすることができると思う。

(2) AAR サイクルを基にした活動

OECD が提唱したラーニング・コンパスの構成要素として「ARR サイクル」がある。これは、Anticipation（見通し）、Action（行動）、Reflection（振り返り）の頭文字をとった反復的な学習プロセスのことで、このサイクルを繰り返すことで学習者は理解を深め、視野を広げるとされている。⁷⁾このAARサイクルを基にして、「実態を把握する場」、「実行する場」、「活動を振り返る場」の3つの場を意識しながら、委員会活動を行っていく。

「実態を把握する場」では、保健委員が日常生活で気が付いた健康課題を検討し、テーマを設定する。その後、実態を把握するためにアンケート調査を行い、得られた結果から傾向や課題を読み取る。「実行する場」では、読み取った傾向や課題を基にして改善策を考え、実行する。「活動を振り返る場」では、活動の中で良かった点と改善するべき点について、アンケートを用いて振り返らせる。

こうした一連のサイクルにより、生徒が見通しをもって段階を踏みながら、自分や他者の生活から健康課題を把握し、改善策を考えて実行していくことができると考える。また、活動の振り返ることにより、反省を生かして今後の啓発活動をより良いものにしていくことができる。

4 資質・能力が育まれたかの評価について

保健委員の活動の様子や活動の振り返りアンケートから、資質・能力が育まれたかを評価する。

III 取組の内容

1 具体的な取組

(1) 実態を把握する場

はじめに、前期保健委員で取り扱う活動のテーマ設定を行った。事前に保健委員を対象として「健康に関する内容で興味のあること」「附中生の健康について気になること」についてアンケートを行い、得られた回答を基に班で啓発活動のテーマについて考えた。その結果、生活習慣や睡眠、けがの予防、ストレスなどの内容が挙がった。その後、更に検討を行い、これまでに保健委員会が活動した内容や学校でのけがの様子などから、前期の啓発活動のテーマを「けがの予防」と設定することとなった。

次に、テーマに沿った実態を把握するためには、どのようなアンケートを作成すると良いか話し合ったところ「けがをした詳しい状況を聞いた方が良いのではないか」「どれくらいの人が運動の前に準備運動をしているか知りたい」などの意見が出た。それらをまとめ、アンケートを作成して実施した。

アンケート調査の結果から、保健委員にどのような傾向や課題があるかを考えさせた。多くの生徒がけがの発生要因や危険な状況に注目し、「焦っていたりふざけていたりして、不注意になっているときのけがが多い」「周りを意識できていない」「ステージから飛び降りるなど、余計な行動をしたことにより危ない状況を作り出している」といった意見が出た。また、話し合いの中で「クラスの人がふざけているのは見たことがある。けがはしていなかったけど危ない」「私も同じような状況でけがをした」と、自分がこれまで経験したことや見たことを振り返って想起している生徒もいた。その他にも、準備運動の項目に着目して「アンケートではいと答えた人が思ったよりも多かったけど、実際にやっている姿はあまり見たことがない」「きちんとメリットを伝えたらやる人が増えるのではないか」という意見が挙がった。

以下はアンケート調査の質問項目と結果である。

質 問	結 果
<p>1. 普段からけがをしないように心がけているか <input type="checkbox"/>・・・はい <input checked="" type="checkbox"/>・・・いいえ</p>	 <p>0% 20% 40% 60% 80% 100%</p> <p>■はい □いいえ</p>
<p>2. 【1ではいと答えた人】 どのようなことに気をつけているか ※ 自由記述のため一部抜粋</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・使う道具は説明された使い方以外しない ・運動する前は準備運動をする ・階段などでは焦っていてもしっかりと降りる ・廊下では人とぶつからないかを確認して廊下を出る ・床が滑っていないか、段差がないかを確認して歩く ・交通マナーを守る ・駆け込み乗車防止に早めの行動 ・ポケットに手を入れない ・何かをしながら歩かない ・雨や雪の時には滑りやすいところを通らない ・転びやすいので、足元にモノを置かない ・転んでも怪我をしないように、常に片手は空けておく ・怪我をしそうなところには近づかない ・危険なところに立ち入らない ・人がたくさんいるところでは、走らないさわがない ・空間把握能力を高め、どこに何があるかを確認する ・あまり高いところから飛び降りない ・テンションが上がっているときこそ落ち着いて行動する

<p>3. 令和5年5月～令和6年5月の1年間で、学校内のどこで、何をして、どのようなけがをしたか ※ 自由記述のため一部抜粋</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="550 161 746 409"> <p>体育中 (運動中)</p> </td> <td data-bbox="754 161 1414 409"> <ul style="list-style-type: none"> ・テニス中にボールを追いかけていたら、下がうまく見えておらず、地面につまずいて転んだ ・体育館で走っていたら、靴が脱げて転んで膝をひどくすりむいた ・近距離で勢いのあるボールを片手でキャッチしようとして、指の骨を痛めた ・体育館で走っていたら靴が脱げて転んだ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="550 421 746 477"> <p>その他授業中</p> </td> <td data-bbox="754 421 1414 477"> <ul style="list-style-type: none"> ・のこぎりで板を切ろうとして指の皮を切った ・筆箱から飛び出たシャー芯が刺さった </td> </tr> <tr> <td data-bbox="550 488 746 723"> <p>移動中</p> </td> <td data-bbox="754 488 1414 723"> <ul style="list-style-type: none"> ・階段を急いで降りようとしたら踏み外して転んだ ・授業に遅刻しそうになり、廊下を少しばかり急ぎ足で進んでいたら前の人とぶつかった ・コンクリートの上で走って転び、膝を怪我した ・ぬかるんだ地面で滑ってあざができた ・階段からジャンプをして膝をすりむいた ・通学路で溝の穴に引っかかり頭や鼻をすりむいた </td> </tr> <tr> <td data-bbox="550 734 746 835"> <p>その他</p> </td> <td data-bbox="754 734 1414 835"> <ul style="list-style-type: none"> ・ロッカーで荷物をしまい終わり頭を上げたとき、ロッカーに頭をぶつけた ・教室で椅子に座っている人の足につまづいた </td> </tr> </table>	<p>体育中 (運動中)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テニス中にボールを追いかけていたら、下がうまく見えておらず、地面につまずいて転んだ ・体育館で走っていたら、靴が脱げて転んで膝をひどくすりむいた ・近距離で勢いのあるボールを片手でキャッチしようとして、指の骨を痛めた ・体育館で走っていたら靴が脱げて転んだ 	<p>その他授業中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・のこぎりで板を切ろうとして指の皮を切った ・筆箱から飛び出たシャー芯が刺さった 	<p>移動中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・階段を急いで降りようとしたら踏み外して転んだ ・授業に遅刻しそうになり、廊下を少しばかり急ぎ足で進んでいたら前の人とぶつかった ・コンクリートの上で走って転び、膝を怪我した ・ぬかるんだ地面で滑ってあざができた ・階段からジャンプをして膝をすりむいた ・通学路で溝の穴に引っかかり頭や鼻をすりむいた 	<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロッカーで荷物をしまい終わり頭を上げたとき、ロッカーに頭をぶつけた ・教室で椅子に座っている人の足につまづいた
<p>体育中 (運動中)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テニス中にボールを追いかけていたら、下がうまく見えておらず、地面につまずいて転んだ ・体育館で走っていたら、靴が脱げて転んで膝をひどくすりむいた ・近距離で勢いのあるボールを片手でキャッチしようとして、指の骨を痛めた ・体育館で走っていたら靴が脱げて転んだ 								
<p>その他授業中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・のこぎりで板を切ろうとして指の皮を切った ・筆箱から飛び出たシャー芯が刺さった 								
<p>移動中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・階段を急いで降りようとしたら踏み外して転んだ ・授業に遅刻しそうになり、廊下を少しばかり急ぎ足で進んでいたら前の人とぶつかった ・コンクリートの上で走って転び、膝を怪我した ・ぬかるんだ地面で滑ってあざができた ・階段からジャンプをして膝をすりむいた ・通学路で溝の穴に引っかかり頭や鼻をすりむいた 								
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロッカーで荷物をしまい終わり頭を上げたとき、ロッカーに頭をぶつけた ・教室で椅子に座っている人の足につまづいた 								
<p>4. 自分や周りの人がけがをしそうだった場面はあるか <input type="checkbox"/>・・・はい <input checked="" type="checkbox"/>・・・いいえ</p>	<table border="1"> <tr> <td>はい</td> <td>52.7</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>47.3</td> </tr> </table>	はい	52.7	いいえ	47.3				
はい	52.7								
いいえ	47.3								
<p>5. 【4ではいと答えた人】 どのような状況だったか ※ 自由記述のため一部抜粋</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="550 1093 746 1261"> <p>体育中 (運動中)</p> </td> <td data-bbox="754 1093 1414 1261"> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャベリックスローのとき、人が槍を回収しようとしているのに、槍を投げようとしていた ・凸凹な道で鬼ごっこしているところを見たときに危ないと思った ・友達がステージから飛び降りて着地に失敗した </td> </tr> <tr> <td data-bbox="550 1272 746 1395"> <p>その他授業中</p> </td> <td data-bbox="754 1272 1414 1395"> <ul style="list-style-type: none"> ・彫刻刀の前に指を置いていた ・理科の実験で、先生が話しているのにライターを使っていた ・手を添えずに包丁を使っていた </td> </tr> <tr> <td data-bbox="550 1406 746 1619"> <p>移動中</p> </td> <td data-bbox="754 1406 1414 1619"> <ul style="list-style-type: none"> ・廊下を走って、角から来た人とぶつかりそうだった ・後ろ向きで歩いている友達が、人にぶつかりそうになっていた ・道や板の間などに足が引っかかり転びそうになった ・歩きスマホをして電柱にぶつかりそうだった ・雨の日の電車のホームで走っている人がいた </td> </tr> <tr> <td data-bbox="550 1630 746 1832"> <p>その他</p> </td> <td data-bbox="754 1630 1414 1832"> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人が廊下や教室で走ったり喧嘩をしたりして、ぶつかりそうになった ・教室でじゃれ合っていて、机や周りの人にぶつかりそうになっていて危なかった ・窓から身を乗り出している人がいた ・階段でふざけあっていて転びそうになっていた </td> </tr> </table>	<p>体育中 (運動中)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャベリックスローのとき、人が槍を回収しようとしているのに、槍を投げようとしていた ・凸凹な道で鬼ごっこしているところを見たときに危ないと思った ・友達がステージから飛び降りて着地に失敗した 	<p>その他授業中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・彫刻刀の前に指を置いていた ・理科の実験で、先生が話しているのにライターを使っていた ・手を添えずに包丁を使っていた 	<p>移動中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・廊下を走って、角から来た人とぶつかりそうだった ・後ろ向きで歩いている友達が、人にぶつかりそうになっていた ・道や板の間などに足が引っかかり転びそうになった ・歩きスマホをして電柱にぶつかりそうだった ・雨の日の電車のホームで走っている人がいた 	<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人が廊下や教室で走ったり喧嘩をしたりして、ぶつかりそうになった ・教室でじゃれ合っていて、机や周りの人にぶつかりそうになっていて危なかった ・窓から身を乗り出している人がいた ・階段でふざけあっていて転びそうになっていた
<p>体育中 (運動中)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャベリックスローのとき、人が槍を回収しようとしているのに、槍を投げようとしていた ・凸凹な道で鬼ごっこしているところを見たときに危ないと思った ・友達がステージから飛び降りて着地に失敗した 								
<p>その他授業中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・彫刻刀の前に指を置いていた ・理科の実験で、先生が話しているのにライターを使っていた ・手を添えずに包丁を使っていた 								
<p>移動中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・廊下を走って、角から来た人とぶつかりそうだった ・後ろ向きで歩いている友達が、人にぶつかりそうになっていた ・道や板の間などに足が引っかかり転びそうになった ・歩きスマホをして電柱にぶつかりそうだった ・雨の日の電車のホームで走っている人がいた 								
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人が廊下や教室で走ったり喧嘩をしたりして、ぶつかりそうになった ・教室でじゃれ合っていて、机や周りの人にぶつかりそうになっていて危なかった ・窓から身を乗り出している人がいた ・階段でふざけあっていて転びそうになっていた 								
<p>6. 運動する前に準備運動をしているか <input type="checkbox"/>・・・はい <input checked="" type="checkbox"/>・・・いいえ</p>	<table border="1"> <tr> <td>はい</td> <td>63.6</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>36.4</td> </tr> </table>	はい	63.6	いいえ	36.4				
はい	63.6								
いいえ	36.4								

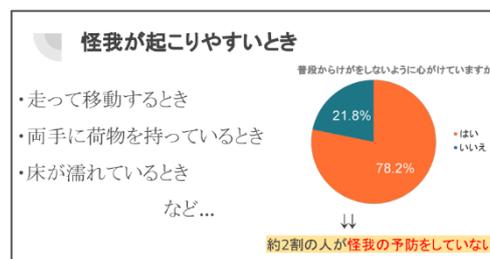
<p>7. けがを防ぐには何に気をつけたら良いと思うか ※ 自由記述のため一部抜粋</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えだけを優先して行動するのは避ける ・周りに走ってくる人はいないか、ここは危なくない場所かをきちんと確認してから行動することが大切だと思う ・落ちたら危ない場所や物や人にぶつかりそうな場所で、ふざけたり走り回ったりしない ・周りの環境に危険なものがないか確かめて行動する ・怪我のもとを知っておき、それに注意して生活する ・慌てていると、廊下を走ったり足や手をぶついたりするから、余裕を持って行動する ・人がたくさんいるところや公共の場では周りを見て気をつけて歩く ・危険なものがない環境をつくる ・道具は正しく扱う ・1日3食をしっかり食べ、睡眠は8時間以上取り、運動をする ・歩きスマホをしない
---	--

【生徒保健委員会による実態調査結果】

(2) 実行する場

アンケート結果の検討を踏まえて、どのような活動がけがの予防につながるか話し合った。生徒からは「けがにつながることをしないという呼びかけ」「アンケートに書かれていた事例の発表」「準備運動を促したり安全を意識したりできるポスターやスライドを作る」という方法が提案された。それらの意見をまとめた結果、「スライドによるアンケート結果や事例の紹介」と「けがに関するポスターの掲示」の二つの活動を行うこととなった。

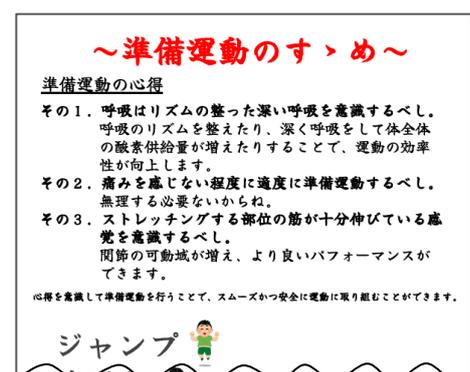
スライドとポスターの作成に当たって、5つの活動班のうち1班がスライド担当、その他4班がポスター担当に分かれた。ポスター担当の班については、各班で被らないように掲載する内容の調整を行った。作成ツールとして、生徒が日常的に使用しているタブレット端末で作業が可能なプレゼンテーション作成ソフトや文書作成ソフトを使用した。



【アンケート結果を載せたスライドの一部】

スライド担当の班では、発表にかかる時間を考えた上で、アンケート結果の中で何を載せるか相談しながら作っている様子が見られた。ポスター担当の班では、インターネットで情報収集をしたり、教員が提供した資料を確認したりしながら作っている様子が見られた。

各班が作成したスライドやポスターは、教員と執行部で確認し、必要に応じて修正を行った。その後、スライドは保健委員全員に共有して各学級で発表ができるようにし、ポスターは印刷して保健室前の廊下に掲示した。



【準備運動に関するポスターの一部】

(3) 活動を振り返る場

保健委員に、アンケートを用いて今回の啓発活動を振り返らせた。その結果、「アンケートで多かったけがとその対策を、要点を絞ってまとめることができた」「みんなにけがを予防してもらえるような方法を考えることができて良かった」という意見が出た。アンケート調査により把握した実態を活用して啓発活動に取り組んだことを評価したり、活動にやりがいを感じたりしている生徒が見られた。一方、「広く浅く伝えることはできたが、より詳細まで伝えることができなかった

た」「班の人と話し合ってもう少し考えれば良かった」と、啓発活動の中で伝えたい情報の内容や話し合いについて課題だと捉えている生徒も見られた。

2 成果と課題

今回の実践では、「生徒が中心となって行う啓発活動」と「AAR サイクルを基にした活動」の二つを手立てとして実践を行った。

「生徒が中心となって行う啓発活動」では、話し合いに重点を置いたことで、本校の健康課題や実態と、それに対する改善策について生徒同士で考えを深めている様子が見られた。また、テーマ設定をしていく中で、班で出た意見を自分の生活と関連付け、身の回りにある健康課題を捉えている生徒の姿も見られた。「AAR サイクルを基にした活動」では、3つの場を意識したことにより、見通しをもって段階を踏まえながら活動することができた。また、振り返りをするることにより、新たに課題を発見したことで、次回の委員会活動に向けて見通しをもたせることができた。

一方で、限られた時間の中での活動であったため、健康課題やそれに対する改善策について十分に考えを深めきれていない班もあった。そのため、話し合いの要点を絞ったりねらいを明確に示したりして、短い時間でも充実した活動ができるような工夫が必要であると考えます。

IV おわりに

これからの社会に生きる子供たちには、社会の変化とともに新たに生まれる健康課題を踏まえ、生涯を通じて心身の健康の保持増進していく力が必要であり、その力を保健教育で育成していくことが必要となる。今回の取組により、自分や他者の生活の様子から健康課題を把握し、改善しようとする力が育まれ、目指す生徒像に近づけることができたと思う。今後は、保健委員だけでなく、その他の生徒がそれぞれの健康課題を捉え、改善に向かっていけるような取組を行いたい。また、委員会活動の改善点も明らかになったことから、後期では成果と課題を踏まえた上で活動を進めていきたい。

注1) オタワ憲章では「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されている。

引用文献

- 1) 文部科学省『改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引』2020年、4ページ
- 2) 門田新一郎・大津一義編著『最新 学校保健』大学教育出版、33ページ（引用部分は前上里直著）
- 3) 門田新一郎・大津一義編著『最新 学校保健』大学教育出版、88ページ（引用部分は門田新一郎・棟方百熊著）
- 4) 1)に同じ
- 5) 静岡県養護教諭研究会編著・林典子監修『養護教諭の活動の実際』東山書房、276ページ
- 6) 5)に同じ
- 7) OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese、OECD、2019年、7ページ

参考文献

- 文部科学省『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～』、2017年
文部科学省『教育振興基本計画』、2023年