● 健康教育 ●

生活習慣を見直して、心身ともに「本物の健康」を目指そう
～「山里小げんきアップカード」の取組を通して～

長崎県　**長崎市立山里小学校**（校長 山﨑直人）

①手立て１…「げんきアップカード」の取組
【取組１】「げんきアップカード」の内容項目の見直し
【取組２】学校保健委員会との連携
【取組３】家庭との連携強化
【取組４】メディアとの付き合い方の指導
②手立て２…心身の健康を守る取組の充実
【取組１】新型コロナウイルス感染症への対応
【取組２】望ましい生活習慣の確立～「ワンストップ先言後礼」「もくもく掃除」～
【取組３】体力向上アクションプラン
【取組４】居場所づくり～「けやきルーム」とスクールカウンセラー～

はじめに

本校は創立147年目を迎える歴史ある学校である。その歴史の中で深く刻まれているのが1945年８月９日の原子爆弾による大きな被害であることは広く知られている事実である。爆心地からわずか600mという場所に学校があり、夏休み期間中であったが、およそ1300人の児童と教職員が尊い命を落としたと記録にある。

校舎は平成元年に建て変わっているが、学校敷地内には、当時の防空壕が現存している。また、本校の被爆の現状を展示した原爆資料室や、自ら被爆しながらも平和活動に熱心に取り組んだ医師の永井隆博士らによる「あの子らの碑」などの平和遺構が残されている。そのため、平和学習や観光のために日本各地、世界中から多くの来校者が訪れるという特色ある学校である。

本校の教育内容にも「平和教育」は伝統的に根付いており、児童の平和を希求する意識は高いものがある。８月９日の平和祈念集会はもちろんのこと、平和ウォークや本校独自の平和祈念式典、平和週間など、日常的に平和について学んできている。永井隆博士作詞の「あの子」の歌は、本校の第二校歌として愛唱され、世代を越えて歌い継がれている。

児童数は627人(令和４年３月現在)で、長崎市内の学校としては大規模校にあたる。家庭の教育力は高く、学校教育への理解と協力もある。地域も学校への支援を惜しまない。

健康教育という側面から捉えてみると、全般的に気になる様相は見えないが、個別には配慮が必要であったり、心配な状況が見受けられたりする。その一つは、メディアへの依存傾向である。コロナ禍で外出制

限が多くなるにつれ、家庭によっては困った状況が生じてきている現状がある。

Ⅰ　研究にあたって

本校は学校教育目標を「やさしさと思いやりで、笑顔がいっぱい ～本物の笑顔あふれる山里小～」とし、「本物」をキーワードに掲げている。また「本物」の要素を「本物は続く」「本物は広がる」「本物は感動を呼ぶ」とし、教職員や児童、保護者とも共有している。

本校の特色である「平和教育」がそうであるように、伝統的に継続して実践していくことの重要性と同時に、時代の変化に対応していくことも大事にしたい。

健康教育については、命を守ることに直結しており不易の教育であることはもちろん、一人一人の身体的特徴への配慮も必要である。また、心理面・精神面の安心・安定による心的健康も大事にされなければならない。それは個別の丁寧な対応が必要であると同時に、人間関係への目配りも重要である。

その意味で、近年、心身両面の健康に対して弊害となりつつあるのが、メディアとの付き合い方である。GIGA スクール構想の推進にみられるように、AI 技術の発展による社会のデジタル化は加速度を増している。デジタル機器への対応力は必須の技能であることは言うまでもないが、その弊害や危機についても注視しておくべきであろう。

本研究は、健康教育という切り口から、これからの世界を生きる児童の健全育成の在り方をあらためて見直していくこととした。

ただし、残念なことには、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う学校教育や社会活動の制限があったため、計画どおりに進まなかった部分が多くあった。その制約の中で取り組めたことについて報告する。

Ⅱ　研究の概要

1　令和２年度末の児童の実態

研究に取り組む前の児童の実態は次の通りである。前年度末の１月の調査（指定の１週間）の結果を記す。

(1) 早寝･早起き･朝ご飯（守れた日数）
①早寝
　７日　30.6％　　０日　4.8％
②早起き
　７日　38.8％　　０日　2.9％
③朝ご飯
　７日　90.6％　　０日　1.0％
(2) メディア利用時間（１時間以下）
　７日　24.8％　　０日　14.4％
(3) 体を動かす活動
　７日　53.5％　　０日　5.6％

令和２年度は、コロナ禍での制約の多い１年であった。そのため基本的な生活習慣の乱れが生じていたのは全国的な傾向であろう。「小学保健ニュース（2021 発行）」には次のような記事がある。

１日当たりのメディア機器使用時間が、コロナ流行前と比べて１時間以上増えた小学生が、実に４割以上を占めていました。

（中略）

就寝時間についても、コロナ前と比べて変化が深刻です。コロナ前よりも１時間以上就寝時間が遅くなった、あるいは不規則になった子供は、小学校低学年では 15％以上、高学年では 30％以上にのぼりました。

コロナ禍における児童の心身の健康維持の取組は喫緊の課題であるといえる。

２　研究主題

研究主題を次のように設定した。

> 生活習慣を見直して、心身ともに
> 「本物の健康」を目指そう
> ～「山里小げんきアップカード」の
> 取組を通して～

学校教育目標にも掲げている「本物」のキーワードを用いて、継続性があり定着を目指した研究主題とした。「山里小げんきアップカード」は、これまでも本校で取り組まれてきた実践である。今回の研究を機に、内容項目や実施方法について見直しをしていくこととした。

３　研究方法

研究を進めるにあたって、大きく２つの手立てを設定した。

一つは「げんきアップカード」の取組である。研究のための新たな取組をつくってもその後の継続や定着にはつながりにくいと考え、既存の取組の充実を図った。

(1)　手立て１

【「げんきアップカード」の取組】

①「げんきアップカード」の内容項目の見直し

②学校保健委員会との連携

③家庭との連携強化

④メディアとの付き合い方の指導

二つ目の手立ては「心身の健康を守る取組の充実」である。前述のとおり、２年以上におよぶコロナ禍では、健康面の心配はもちろんだが、精神面での不安定さも懸念される。また、学校生活の安定も心身の健康に影響することを考え、日常的な取組についても本研究に結び付けて捉えることとした。

(2)　手立て２

【心身の健康を守る取組の充実】

①新型コロナウイルス感染症への対応

②望ましい生活習慣の確立

ｉ）ワンストップ先言後礼

ii）もくもく掃除

③体力向上アクションプラン

④居場所づくり

ｉ）「けやきルーム」

ii）スクールカウンセラーの活用

Ⅲ　研究実践内容

１　手立て１

(1)「げんきアップカード」の内容項目の見直し

山里小「げんきアップカード」とは、毎

◆やまざとっ子 げんきアップ！カード

学期に１回、１週間という期間を限定して、基本的な生活習慣を見つめ直す取組である。

取組内容は、「早寝･早起き･朝ご飯」「体を動かす」「メディア利用時間」「歯みがき」である。令和２年度は「あいさつ」の項目もあったが、調査期間に限らず日常的に定着してきたことから、令和３年度は調査項目から外している。

(2) 学校保健委員会との連携

「げんきアップカード」の取組は、学校保健委員会でも話題にしている。本委員会には、学校関係者と保護者だけでなく、学校医も参加し指導助言をいただく会である。

通常であれば、毎学期に１回（第２回目は講演会）開催し、第１回目の取組提案を第３回目で報告・検証することにしている。しかし、コロナ禍のため本年度は第３回目を開催できなかった。紙上による報告となったことは残念である。

(3) 家庭との連携強化

「げんきアップカード」は、全家庭へ配付し､児童と共に取り組むものであるため、保護者はもちろん、本校在籍ではない兄弟姉妹も一緒に努力する期間となっている。そのため、各学年の通信物での呼びかけも行っている。

また、集計については、PTA 役員の力をお借りしている。保護者である役員の方々が集計を担当することにより、結果としてのデータを報告として見るだけと比べて、関心が高くなるという効果がある。積極的な呼びかけにもつながり、詳細な実態がつかめることとなっている。

(4) メディアとの付き合い方の指導

家庭におけるメディア利用は、基本的には保護者の責任において行われるものである。しかし、「メディアとの付き合い方」については学校教育の指導の範疇である。

SNS の利用について、誹謗中傷によるいじめやトラブルを未然に防止することを目的に、毎年実施される「教育週間」の期間に全学年で指導することとしている。

発達段階に合わせて、SNS の負の部分をしっかりと捉えさせるのである。インターネットや SNS による情報検索や情報発信、ネット上でのつながりは、大変便利なものであり、社会生活を送る上で必要なものであることは言うまでもない｡しかし、その中には多くの危険があることも事実である。メディア機器の所持や利用が年々低年齢化している現状を考えると、もう「持たせないように」という啓発では通用しない時代であると捉える必要がある。その上で、学校教育ができることは「正しく賢い利用の仕方」であろう。

このことについて、児童だけでなく保護者や教職員に対しても学ぶ機会を設けるために、講演会を予定していた。講師は、清川輝基先生（NPO 法人子どもとメディア代表理事）である。

本研究の中核をなす取組であり、期日も２月と確定し、あとは開催を待つだけであったが、全国的なオミクロン株の感染拡大により長崎県もまん延防止等重点措置が発令される事態となったことから、やむなく中止とした｡貴重な学びの機会を失ってしまったことは残念でならない。今後、状況が収まった時には是非開催したいと願っている。

講演から学ぶことはできなかったが、家庭へ向けての各種資料を配付することで、啓発を行った。

２　手立て２

(1)　新型コロナウイルス感染症への対応

新型コロナウイルス感染症への対応は、２年を経過しても今なお予断を許さない状況が続いている。

本校においても、児童の陽性報告が何度となくあった。昨年度の当初は、一人の感染者に対して、該当学級を学級閉鎖とし、全員が PCR 検査を受けるという措置をとっていた。保健所と教育委員会の指導によるもので、担当者も来校していた。

しかし、オミクロン株の流行以降は、そのような対応では手が回らない状況となり、示された判断基準に基づいて、濃厚接触者や検査対象者になると思われる情報を学校から提供し、保健所と教育委員会が精査するという方法に変わった。検査についても限定された範囲となり、指示された検査場所へ保護者が連れて行くというものである。

数件の発生があったが、いずれも「学校内による感染」はなかった。家庭内による陽性者報告のたびに、行動歴を把握して検証してきたが、基本的な感染予防対策をとっていることで、学校内での感染がないという事実は、暗闇の中の小さな光となった。

多くの学校と共通しているであろうが、本校における感染予防対策は次のようなものである。

- 常時マスク着用
- 手洗いの励行
- 手指消毒の励行
- 給食時間は「黙食」
- 給食前の机等の消毒
- 児童下校後の「消毒タイム」
- 特別教室入り口での手指消毒

◆手洗いの励行

◆手指消毒の励行

◆給食前の机の消毒

◆給食時間は「黙食」

感染状況の変化により、さらに対策を強化したり、少し緩和したりという対応の変化はあったが、基本的には「油断しない」というスタンスは取り続けている。

対策を強化した時期には、学習内容の制限や学級間を越えた交流、特別教室利用の中止なども行ってきた。

(2) 望ましい生活習慣の確立

コロナ禍においては、児童に通常ではない感染予防対策を強いたり、学習や行動を制限することで我慢することを要求したりする。また、昨年度のような休校があったり、無症状の陽性や濃厚接触者となり自宅待機を求められたりと、非日常の生活を送らざるを得なくなることが多くなった。そういう背景があるからこそ、「当たり前の日常生活」をできるだけ担保したいと考えている。たくさん我慢をしているのだから、少し生活習慣が乱れていても大目にみようという発想ではなく、普段やってきていたことは、コロナ禍だろうと変えてはならないのだ。特別なことをしないということが、児童の心身の安定につながると考えている。

その中で、本校が大切にしているのが「挨拶」と「掃除」である。令和２年度までの「げんきアップカード」にあった「あいさつ」の項目を外した理由として、日常的な挨拶の行為が定着してきたことを挙げていた。本校では、「ワンストップ先言後礼」という理想的な挨拶の型を教えることで、「揃える」ことを目指している。

また、掃除については「もくもく掃除」という名称で、掃除時間の 15 分間は一切言葉を発しない「無言掃除」を行っている。

それぞれの取組について紹介する。

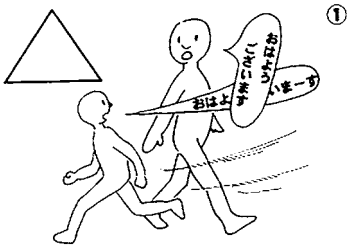
①ワンストップ先言後礼

令和２年度の６月から取り組み始め、定着してきた挨拶の「型」である。校長が全校集会で説明した。コロナ禍のため集会はリモートで行われたが、イラストを見せながらの講話は、リモートだからこそ効果があったとも言える。コロナ禍によって変わらざるを得なかった学校生活だが、マイナスばかりではなかったといえる。

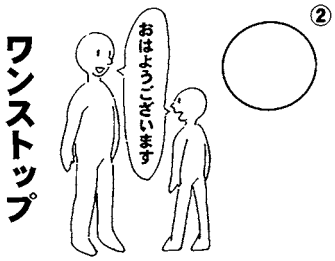
校長講話の内容は次のとおりである。

今日は、「挨拶」についてお話をします。

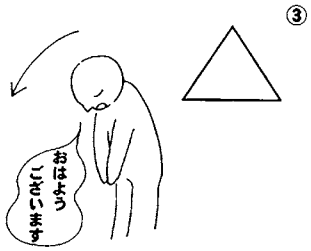
１枚目の絵を見てください。子供と大人が朝の挨拶を交わしています。ちゃんとあいさつできていていいですね。けれど、校長先生はこの挨拶の仕方に「△」を付けました。どうしてでしょう。



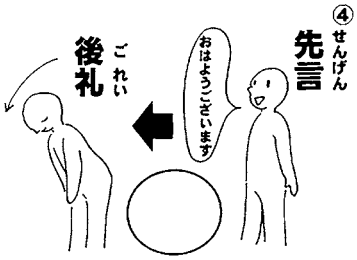
２枚目の絵を見てください。二人とも立ち止まって目を見合わせながら挨拶をしています。通り過ぎながらの挨拶よりも、相手の目を見てしっかりと挨拶をすることが大事です。一度立ち止まるので「ワンストップ挨拶」といいます。この挨拶に「○」を付けました。



３枚目の絵を見てください。お辞儀をしながら挨拶をしています。いいですね。ちゃんと立ち止まっています。けれど、校長先生はこの挨拶の仕方に「△」を付けました。どうしてでしょう。



４枚目の絵を見てください。先に「おはようございます」という挨拶の言葉を、相手の目を見てしっかり言ってから、 その後でお辞儀をしています。先に言うので、「先言（せんげん）」、後で礼をするので「後礼（ごれい）」といいます。「先言後礼の挨拶」です。この挨拶の仕方が「○」です。



これからは、山里小学校では「ワンストップ先言後礼」の挨拶に取り組んでいこうと思います。

イラストを示しながら説明したことは効果があったようで、次の日から確実に変化した。また、全学級で一斉に取り組み始めたことで定着へ向けて一気に機運が高まった。

②もくもく掃除

望ましい生活習慣の確立は、児童の心身のより良い成長と安定に寄与すると考え、無言清掃に力を入れることとした。元々本校は無言清掃には取り組んでいたが、なかなか定着ていないという課題があった。

そこで、積極的生活指導の取組として、学校内で「揃える」ことを確認した。各学級で説明することは当然行い、新たな試みとして生活指導主任による放送に取り組むこととした。掃除開始のチャイムが鳴り始める３分ほど前に全館放送を入れる試みである。

その放送を、掃除場所で聞くようにしたのである。流れとして次のようになる。

・予鈴のチャイムで掃除場所へ行く
・掃除場所で放送を聞く
・開始のチャイムと同時に黙想をする
・チャイム終了と同時に掃除を開始する

細かな取り決めではあるが、習慣となると学校中がスムーズな動きとなった。生活指導主任の放送内容は、生活指導面で全校に確認すべきことをポイントを絞って話す機会となっていたが、時には、日頃頑張っている学年や学級を紹介したり、季節の話題を提供したりして内容を工夫することで、児童が静かに真剣に聞き浸る時間をつくることができた。

掃除時間の 15 分間は校内全館がしんと静まりかえる。決められた場所を役割をもって文字通り「もくもく」と取り組む姿は児童の心身の安定を培う時間となっていると確信する。

今年度は児童会の議題として、さらによりよい「もくもく掃除」にするためにどうしたらいいかが提案された。児童自身が自らの生活の質を向上させようとする意識の芽生えである。

「主体的・対話的で深い学び」が求められているのが現代の学校教育である。最大の課題は、いかに児童を「主体的」にするかである。「させられる」掃除ではいつまでも主体的にはならない。「もくもく掃除」という型を示し、教職員が揃える意識をもって取り組むことで、児童自身の問題とできたことは価値ある取組であったと考えている。

◆もくもく掃除の様子

(3) 体力向上アクションプラン

「げんきアップカード」には「体を動かす」という項目がある。まさに、コロナ禍の影響を大きく受けた部分であるといえる。子供は集団で群れて遊ぶことに喜びを感じ、その中で知らず知らずのうちに体を動かす体験をしているのである。それが「外出を控える」「人との接触を避ける」「マスクを外さない」ということが求められる中で、みるみるうちに活動量が減っていったのを実感した。

意図的な取組の一つは、校長からの発信として「長縄チャレンジ」を始めたことである。長縄による８の字跳びを３分間で何回跳べるかという投げかけを、学級や任意の仲間で挑戦してみようという投げかけであった。期間を設定して、良い記録が出たら記録用紙に記入して校長室へ持ってくる。面白いチーム名を決めることも効果があったようだ。結果発表も放送で行うと共に、玄関前の掲示板で発表すると、児童は興味をもって取り組み始めた。中には長縄チャレンジを学級づくりの柱に加えて教師自身も熱心に関わるクラスも出てきたほどである。特別支援学級の学年や障害を越えた取組は感動的な姿も見られた。

◆長縄チャレンジに挑戦中

また、体育主任が中心となって意図的・計画的に行ったことが「体力向上アクションプラン」に基づいた取組である。

本校の体力面における課題は、次のようなものである。

【体力テストみる課題】
柔軟性・握力・敏捷性・持久力・投力
【学校生活面にみる課題】
外遊びの減少（個別化・高学年）

このことに対して、具体的に次のような取組をすることとした。

○体育の授業で、柔軟性と握力向上に務める。全学級が毎時間ジャックナイフストレッチと握力トレーニングに取り組む。
○敏捷性を高めるために、体育の授業時に、全学級が反復横跳びに取り組む。
○高学年が体を動かす機会を増やすために、昼休みの体育館開放日を追加する。
○校長企画として、秋と冬に長縄チャレンジに取り組む。

◆ジャックナイフストレッチ

◆握力トレーニング

◆反復横跳び

これらの取組により、次のような成果がみられた。

・柔軟性と握力が向上した。
・ジャックナイフストレッチは、継続した取組が続けられている。
・長縄チャレンジにより、高学年の児童も進んで外遊びをする姿が見られた。

今後の課題としては、敏捷性や持久力の向上であるが、コロナ禍においては難しい面もある。状況をみながら児童の実態に合った活動を取り入れたり、児童自らが積極的に活動を作り出したりできる仕組みを考えていきたい。

(4) 居場所づくり

最後に、コロナ禍や個々の抱える課題に対しての心のケアについてふれておきたい。

①「けやきルーム」という居場所

本校には、どうしても教室へ足が向かなかったり、不登校傾向で時々しか登校しなかったりする児童に対して居場所を確保している。「けやきルーム」である。児童玄関に一番近い部屋であるため、児童の登校時刻と差を付けると人に見られずに入ることができ、保護者が引率してきた場合なども入りやすい。

基本的にはこの部屋には常駐の教員がいて学習指導を行うことはしない。しばらくの時間だけ心を休めたりして教室へ戻ることを促したり、学習を行う場合も自学自習を原則としている。担任から進度を確認して学習を進めたり、自宅から学習教材を持ち込んで自習をしたりする。特性のある児童がどうしても心が穏やかになれない場合は、絵を描いたり折り紙をしたりして、クールダウンをする部屋としても活用している。

ただし、教職員の関わりができる場合には、側で活動や学習の見取りをする。また保護者と話をすることで、悩みに寄り添うことも可能な範囲で対応することとしている。

②スクールカウンセラーの活用

スクールカウンセラーは毎週火曜日の午後に来校する定期訪問校である。継続して相談を受ける者もいれば、一度相談をして解消へ向かう者もいる。

必ず記録を残し、担当・担任・管理職がその内容を確認する。守秘義務は守られ、学校側に知らせて欲しくない情報は伏せられる。

スクールカウンセラーにより、心の安定を取り戻した児童や保護者は多い。今後も積極的に活用していきたいと考えている。

Ⅳ　成果と課題

1　成果

令和２年度末と３年度末の「げんきアップカード」の結果の比較は以下のとおりである。(上段 R2・下段 R3)

(1) 早寝･早起き･朝ご飯 (守れた日数)			
①早寝			
７日	30.6％	０日	4.8％
７日	39.3％	０日	2.9％
②早起き			
７日	38.8％	０日	2.9％
７日	40.4％	０日	1.5％
③朝ご飯			
７日	90.6％	０日	1.0％
７日	93.1％	０日	0.5％
(2) メディア利用時間（１時間以下）			
７日	24.8％	０日	14.4％
７日	32.9％	０日	6.1％
(3) 体を動かす活動			
７日	53.5％	０日	5.6％
７日	53.6％	０日	2.5％

すべての項目において、数値的な向上がみられた。要因としては、学校・保護者・児童それぞれが意識をもって取り組むことができたことが第一であるが、そのための啓発や取組が効果的であったことが挙げられる。特に児童自身がそれぞれの行為に意義を感じ、主体的に動き始めることで向上的な変化が見られることを実感した。

また、１週間の取組を回収した後、すべての項目で全くできなかったという児童には再チャレンジを求める「ゼロをなくそうキャンペーン」を実施したことも意識啓発に寄与したと思われる。「げんきアップカード」の感想を紹介する。

≪児童の感想≫

・食事のときテレビを見なかった。ご飯も考えて食べた。平日にゲームをしていないけど、休日にゲームを結構しているので短くしていきたい。（６年）

≪保護者の感想≫

・メディアの時間を短くするために、本を読んだり、工作をしたりして過ごしていました。この調子で規則正しい生活を送ってほしいです。（２年）
・食事時テレビをつけないことでたくさん会話することができました。（４年）
・平日はほとんどゲームをせず、本をたくさん読むことができました。（２年）
・テレビがついているとだらだらしがちですが、見る時間を決めたことでメリハリがついていた。（４年）
・私もついスマホをだらだら見てしまうので次回のげんきアップの時は子どもと一緒にチャレンジしたいです。（３年）

２　課題

今後の課題としては、次の３点がある。

○取組の継続のための方策を考えること
○数値目標を設定して取り組むこと
○外部講師による講演会などを行うこと

児童の心身の健康と安定を図るのは大人の責務である。今後も推進していきたい。

（校長：山﨑直人）