

平成24年度 健康教育研究委員会報告

1 委員会研究テーマ

「自分の心や健康に関心を持ち、自ら健康な生活を選択して、実践しようとする力を高めていく指導はどうあったらよいか。」 ～保健学習を通して～

2 研究内容

(1) 公開研究授業

期 日 平成24年11月7日(水)
題材名 「休養及び睡眠と健康」
授業学級 須坂市立墨坂中学校
3年2組 男子16名 女子17名 計33名
授業者 富岡 理樹 講師
指導者 長野県教育委員会保健厚生課保健・安全係
主任指導主事 小出 まゆみ先生

(2) 研究内容

今年度の健康教育研究委員会では、昨年度、小学校の保健指導で扱った「睡眠」について、中学校の保健学習では、どのように扱われているか学習指導要領(保健体育編)で確認・検討してきた。

小学校での保健学習における「睡眠」は成長に大切なもの、あるいはからだの抵抗力を高めるためのといったからだ作りの観点から成り立っており、その上に立って中学での「睡眠」は疲労回復のために必要であることを理解させることが主な内容になっている。

しかし中学生の実態を見ると「睡眠」が活動の後回しにされ、十分な「睡眠」(量・質)がとれていない実態がある。

このような事態から、保健学習「健康な生活と疾病の予防」「イ生活行動・生活習慣と健康」「(ウ)休養及び睡眠と健康」の単元で、本時では前時までの授業で健康のために運動・食生活が大切であると知った生徒が、Tくんの事例を通して、疲労やストレスの原因や回復方法を考え、睡眠の効果を学習する活動を通して、自分の睡眠を振り返り、改善点を見つけ、より良い生活習慣を送る知識を持つことができるだろうと願い授業作りに取り組んだ。また、あわせて保健室(養護教諭)では、科学的な睡眠の学習を成立させるための資料作りに取り組んだ。

3 研究の成果

(1) 指導の実際

- ① 事例を通してTくんの健康上の問題点を考え、疲労ストレスが健康障害に繋がることを確認する。またTくんの疲労やストレスが自分自身にもあてはまるものであることに気づく。
- ② 事例Tくんの疲労回復方法を考える
- ③ 疲労回復のための「睡眠」の効果について学習する。(深い睡眠・浅い睡眠・成長ホルモン)
(養護教諭と教科担任の連携。睡眠の資料提供は養護教諭が行う)
- ④ 自分の睡眠の振り返りと改善点を見つけよう。(事前に睡眠とめざめチェック表で自分の睡眠を記入する。それを入眠時間・睡眠時間・眠りの質の3観点で振り返り改善点を考えた)

(2) 研究授業から明らかになったこと

寝る時間がどうしても遅くなってしまいう中学生から、授業後『授業内容は睡眠のことで、睡眠することの大切さが本当にわかりこれから気をつけていきたいと思いました。よく「早く寝なさい」と言われるけど、ようやくその意味がわかり、もっと早くに言ってほしかったです。』という感想が寄せられた。

教科書にも、健康に生活するために「睡眠」は大切と書いてはあるが、今までの生活や学習の中では「なぜ睡眠が大切なのか」科学的に知る機会がなかった。今回、保健学習で「睡眠」という目には見えないが、健康な生活にとって大切なものを可視化することによって、「睡眠」行動への変容に関わりが持てた。

(3) 授業研究会から明らかになったこと

・中学生は、眠ることが大切だとわかっていても実際には「睡眠」を活動の後回しにしてしまうことがあるが、今回のように①入眠時間②睡眠時間③眠りの質の3観点に分けて、睡眠を見直したことは意味があった。特に中学生は眠りの質を高めるための工夫が必要になってくる。

・この授業が単発に終わるのでなく、自分の生活を振り返った時に「睡眠」を確保するために、なにをどうしていけばいいのか実際の生活に生かしていければ、この授業の意味があったと考える。

・学級担任・教科担任と養護教諭の連携を図ることにより、指導内容の深まりが生まれた。実際に授業内容をお互い理解した上で、睡眠に関する科学的なパワーポイント資料は養護教諭が作り、担任は教室で睡眠とめざめのチェックをしたりとそれぞれの立場で協力・共通理解できたことは、今後の授業作りや、健康教育の実践のためにプラスになるものだった。

・「睡眠」を小学校から中学校までの長い物差しで考え、それぞれの発達段階に応じた指導内容の確認と検討ができたが、保健指導と保健学習の違いを明確にする必要がある。

4 来年度への課題

(1) 研究の成果から来年度の研究につなげる課題

・健康教育は領域が広いので、養護教諭以外の先生方にも積極的に関わっていただき一緒に研究を深めていければと考える。今年度授業提供していただいた教科の先生からは「大変だったが、やってよかった。睡眠に関しては自信が持てました。」という感想をいただいた。

また、授業という形でなくとも、保健指導を深めることは保健学習との違いを学習することにも繋がっているので、様々な研究の形があってよいと考える。

・授業公開という形をとるなら、前年度からの授業校の決めだしが必要である。