

## 授業実践のまとめ

小学校 第6学年 学級活動 単元名「よりよい生活」

### 1 養護教諭の専門性を生かした指導の工夫

これからの学校保健に求められている養護教諭の役割の一つに、「保健教育への積極的な授業参画と実施」があります。そこで、養護教諭の職務の特質や専門性を生かした指導の工夫として、授業参画をしていく際のポイントを以下に示します。

#### 4～5月頃

職員会議で保健室経営計画を提案します。そこで、今年度の保健室経営目標、具体的な方策について教職員に周知し、取組への理解と協力を仰ぎます。☞ [「保健室経営計画 FIRST STEP」](#)へ

本校の健康課題として、睡眠不足や朝食欠食による体調不良者が一定数いることが挙げられます。そこで、今年度は児童がよりよい生活を送ることができるようにすることを重点目標とし、保健室経営計画を立てています。学級での取組の際に、必要な資料があれば御相談ください。また、担任の先生との TT の授業も行いたいと思っています。実施時期について、相談させてください。



#### 授業前の取組

学級担任やほかの教職員との情報交換から、児童の実態を把握します。



6年担任

遅刻が増えているAさんや頭が痛くなって頻りに保健室に行くBさんが気になっているんだけど…。「よりよい生活」について、私のクラスで何か取り組むことができるかしら。

保健室でも、以前Bさんから夜遅くまで動画を見ている話を聞いたことがあります。ほかの子供たちにも気になる様子があるのでしょうか？



6年生になって家庭科の授業で自分の生活についてタイムマネジメントを行うことを取り扱ったのですが、自分の生活に反映できていないようで…。

中学校に入学する前に、自分の生活を振り返って、よりよい生活の実践に結び付くような授業を試みるのはどうでしょうか？



いいですね！先生、TT で一緒に授業をしていただけませんか？



日常的に、職員間で児童の様子を情報交換するように心掛けます。健康診断の結果や保健室来室時の様子、児童から聞いた情報等をその都度学級担任に伝えることで、その時々の子どもの状態に合った対応が早期にできるようになります。また、状況によっては、学級担任だけで抱え込まず、ほかの職員等と連携し、チームで支援を行うことができるように働き掛けます。

## 2 学級活動(2)の内容と育成する資質・能力

学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」は、児童一人一人が、自らの学習や生活の目標を決め、その実現に向けて取り組むものです。小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 特別活動編において、学級活動(2)の内容は4つ示されています。

本時では、その中の1つである以下の内容について取り扱いました。

### ■ 学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」

#### ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 特別活動編p.47

この単元では、養護教諭が児童の心身の健康課題に関する自校の実態を把握していることを生かして指導をすることができます。学級活動は、学級担任による指導が原則ですが、活動の内容によっては養護教諭の職務の特質や専門性を生かすと効果的な場合があるので、学級担任との連携を図りましょう。



## 3 第5学年及び第6学年の評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

## 4 事前の指導

☞「[授業デザイン FIRST STEP を活用した学習指導案](#)」へ

児童の実態をより正確に把握するために事前アンケートを実施します。事前アンケートを実施することで、児童が事前にその事柄に目を向け、学習への関心を高めて、本時に臨むことができるようにします。

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿【観点】〈評価方法〉
自分の生活を振り返り、1日の生活について事前ワークシートと生活アンケートに記入する。 (生活アンケートは、1人1台端末を活用することも考えられる。)	・朝食や下校後の過ごし方、就寝時間等について調査し、表やグラフにまとめる。 ・これまでの自分の生活を振り返る時間を設け、課題への意識を高めることができるようにする。	◎自分の生活を進んで振り返ろうとしている。 【主体的態度】 〈アンケート〉

## 5 本時のねらい

心身の健康の保持増進のためには、よりよい生活の確立が不可欠であることに気づき、自分の課題に合った目標を決めて、実践することができる。


この時期は、6年生にとって中学校に入学する前のタイミングでもあるため、よりよい生活について学習して、生活全体を見直してほしいという思いがあります。ただし、指導内容が多岐にわたる題材のため、児童の実態に応じて、授業で取り扱う内容を精選することも考えられます。

ここでは、児童の実態を把握するために行った事前アンケートの結果から、「朝ご飯」、「早寝早起き」、「運動」について取り扱いました。その中でも「朝ご飯」の説明では、「朝食欠食に係る疾病のリスク」や「栄養素」等の説明を除き、「学力への影響」や「バランスの良い食事」に特化して話をしました。ほかの内容においても同様に、伝えたい情報について精選をしました。

学級担任と話し合い、授業を行う学級や児童の課題に即した授業を行うことが大切です。



6 本時の展開  「授業デザイン FIRST STEP を活用した学習指導案」へ

	児童の活動	指導上の留意点	
		T1(学級担任)	T2(養護教諭)
導入 つかむ	<p>1 生活アンケートの結果を基に、生活の現状を知る。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・養護教諭の職務の特質や専門性を生かし、本時の授業には養護教諭が授業に参加することを伝える。</li> <li>⇒ <b>工夫1:養護教諭が授業に参加する意義の説明(p.4)</b></li> <li>・学級担任から見た児童の現状や様子を振り返り、伝える。</li> <li>・事前ワークシートを振り返るように伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習につなげるために、3年生の体育科保健領域や6年生の家庭科での学習内容について想起できるようにする。</li> <li>・生活アンケートの結果を提示し、生活を改善した方がよい部分に着目できるようにする。</li> <li>・自分たちのアンケート結果を用いることで、一人一人が自分の問題として捉えることができるようにする。</li> <li>⇒ <b>工夫2:めあてにつながる事前アンケートの活用(p.4)</b></li> </ul>
	<p>本時のめあて：生活をふり返り、よりよい生活のための自分の目標を決めよう！</p>		
展開 さぐ る	<p>2 架空の事例(みゆきさんの生活)について、よいところや改善すべきところを見付け、発表をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見付けることができない児童は、近くの児童と話してもよいことを伝える。</li> <li>・個人で考えた改善すべきところについて学級全体で共有を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の健康課題に基づいた事例を提示する。</li> <li>⇒ <b>工夫3:児童の健康課題に基づいた事例の提示(p.5)</b></li> <li>・机間指導を行い、改善すべきところを見付けることができない児童には今まで学習したよりよい生活について想起するように促す。</li> </ul>
	<p>3 睡眠不足や朝食欠食等の影響について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい生活の大切さを自分事として捉えることができるようにするために、共有した改善すべきところと児童の実態との共通点に目を向けることができるように促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表された改善すべきところを取り上げて、よりよい生活の大切さについて説明をする。</li> <li>・睡眠不足や朝食欠食等が身体に与える影響について専門性を生かして説明をする。</li> <li>⇒ <b>工夫4:養護教諭の専門性を生かした資料の提示(p.5)</b></li> </ul>
見つける	<p>4 架空の事例(みゆきさんの生活)をよりよくするための具体的な解決方法を話し合い、共有する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みゆきさんが改善すべきところを教えてもらっても改善することが難しいと思っていることを伝え、その原因について考えるように促す。</li> <li>・個人でワークシートに記入する時間を取り、その後グループで話し合うように伝える。</li> <li>・全体で共有しやすいようグループで出し合った解決方法を付箋に書くように伝える。</li> <li>・グループで出し合った生活をよりよくするための解決方法について学級全体で共有を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的な場面を想起できるように、T1とロールプレイを行い、「みゆきさんの困っていること」に着目できるように声を掛ける。</li> <li>⇒ <b>工夫5:実践につなげるための問題提起(p.6)</b></li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導を行い、解決方法を見付けることができない児童に養護教諭として経験した好事例の紹介をする。</li> <li>・グループで書いた付箋を分類しながら黒板に貼る。</li> </ul>
終末 決める	<p>5 本時の学習を振り返り、自分の課題を考え、目標を発表し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活を振り返って、よりよい生活にするための具体的な目標を決め、実践カードに記入するように伝える。</li> <li>・隣の席の友達と目標を発表し合うことで、互いに励まし合って努力できるようにする。</li> <li>・目標を意識して1週間実践し、結果や感想を実践カードに記入することを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導を行い、事例への解決方法を参考にして、具体的な目標を書くことができるように「いつ、どこで、何を、どのようにするのか」を明らかにした解決方法となるように助言をする。</li> <li>・養護教諭や保健室の役割を伝え、誰でも来室してよいことを伝える。心身の健康について心配なことがあるときや今回の実践でうまくいかなかったとき等、養護教諭等に相談してよいことを伝える。</li> <li>⇒ <b>工夫6:授業後の保健指導へつなげる(p.6)</b></li> </ul>

7 本時における養護教諭の専門性を生かした指導の工夫 『「授業デザイン FIRST STEP を活用した学習指導案」へ

授業の中では、保健室で把握している児童の健康課題や保健室来室者の生活実態等を踏まえて話をします。その際、児童の実態に合わせた資料を提示し、児童が自分事として捉えられるよう、やり取りをしながら説明します。

導入の場面

工夫1: 養護教諭が授業に参加する意義の説明

○児童の心身の健康課題を把握している養護教諭の職務の特質や専門性を生かし、授業に参加することを伝えます。



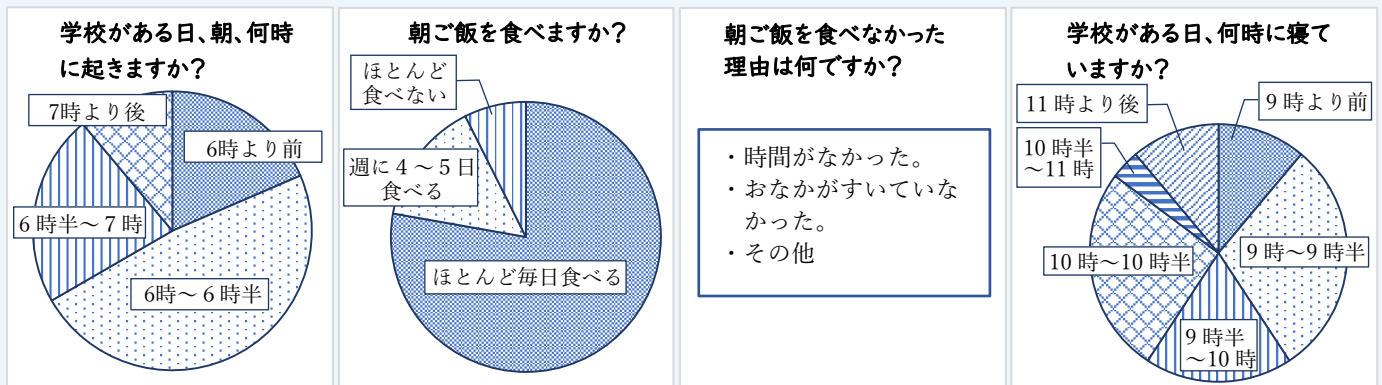
今日は、皆さんの心と体の様子をよく知っている保健室の先生と一緒に授業をします。心と体について専門的な話を聞くことができるので、皆さんがこれからも元気に生活していけるようにアドバイスをもらうことができそうですね。

工夫2: めあてにつながる事前アンケートの活用

○授業の「導入」の場面では、事前アンケートの結果等の児童の実態を提示し、「本時のめあて」につなげます。同時に日頃の保健室来室状況や健康相談等での気づきを伝え、児童が自分事として捉えることができるように工夫します。



皆さんに回答してもらった生活アンケートの結果をまとめました。この結果を見てどのようなことがわかりますか？



そうですね。でも、食べていない人もいますよね。

ほとんどの人が、朝ご飯を食べているね！



時間がなかったり、おなかがすいていなかったりして、朝ご飯を食べていないんだね。

理由にも注目していて、いいですね。では、睡眠時間はどうですか？

約半分の人が午後10時までに寝ているね。



本当ですね。でも、午後11時以降に寝ている人もいます。皆さんは、健康が大切だということは分かっているようですが、生活アンケートの結果を見ると、必ずしも健康によい生活を送ることができている訳ではないようですね。



事前アンケートの結果を紹介する際は、全てを説明するのではなく、児童が生活の課題を自分で見付け、自分事として捉えることができるように質問をします。

展開の場面

工夫3: 児童の健康課題に基づいた事例の提示

○児童の健康課題に基づいた事例について考えることで、後の活動で、自分の生活を振り返り、よりよい生活のための目標を決めるときに客観的に考えることができます。

事例のみゆきさんへのアドバイスには、どのようなことが考えられますか？

夜寝るのが遅いから、ゲームをする時間や動画を見る時間を短くすると思う。

そうですね。寝る時間は、午後11時では遅いということが分かっていますね。原因についても考えていてよいと思います。ほかにもありますか？

朝ご飯に牛乳1杯だけだと少ないから、パンも食べると思う。

サラダも食べるのもっといいと思う。

そうですね。朝ご飯をバランスよく食べることが大切だと分かっています、素晴らしいですね。



自分や友達の事例であれば、責められている気持ちになったり、罪悪感が生まれたりする可能性も考えられます。そのため、架空の事例を用いることは効果的であると考えます。

工夫4: 養護教諭の専門性を生かした資料の提示

○よりよい生活の重要性について専門性を生かした説明をすることで、児童の理解を深めます。

皆さんが考えた解決方法は、本当に正しいのでしょうか？保健室の先生に聞いてみましょう。

皆さんが考えたように、早く寝る必要がありますね。睡眠時間が短いと、すっきり起きることができない、疲れがとれない、やる気が出ないなどの症状が現れることがあります。

そうなんだ。確かに、聞いたことあるな。

それだけではなく、記憶が定着しにくい、学力の低下との関連性も報告されています。また、様々な病原体から身体を守る免疫力も低下してしまいます。

睡眠って大切なんだ。

さらに、睡眠不足の原因の1つであるゲームや動画視聴は、画面からブルーライトという光が出ていて、脳で作られる睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑えてしまいます。そのため、眠りたくても眠ることができないということが起こってしまいます。

えー、知らなかった！だから、寝る前にゲームやスマートフォンを使うのがよくないって言われているんだ。



専門的な知識を基に分かりやすい説明を心掛けます。児童の実践につなげることができるよう、児童の興味・関心を喚起するような提示資料を作成します。

工夫5:実践につなげるための問題提起

○学級担任と養護教諭によるロールプレイで、なぜ健康によい生活をするのが難しいのかを実感できるように促します。その後、どのような解決方法が考えられるかを問い掛けます。

【設定】長時間のゲームや動画視聴に対する困り感

ゲームや動画視聴の時間が長いと目に負担が掛かります。睡眠時間も十分ではないから、日中眠くて、授業に集中できないのではないですか。ゲームの時間を減らした方がいいと思いますよ。

私もそう思う!

宿題の時間があまり取れないし、何だか最近黒板に書かれた文字も見えにくい気がして、困っていたんです。やっぱりゲームや動画の時間を減らした方がいいと思いました。でも…。

えっ、どうしたんだろう?

“でも”、どうしたのですか?

ゲームや動画って、気付くとあっという間に時間が経っています。それに、楽しそうなイベントだと我慢できなくなります。ゲームや動画の時間を減らすことができるかな…。

確かに、私も同じことを思ったことがあるな。  
実際に、してみるって難しいことなんだな…。

みゆきさんは、このように思っているようです。実際によりよい生活にしていけるためには、もっと具体的な解決方法が必要ですね。皆さんで考えてみましょう。

**POINT** 困り感を自分事として捉えることができるように、児童の実態に合った課題を取り上げて、ロールプレイを行うことも効果的です。

まとめの場面

工夫6:授業後の保健指導へつなげる

○授業に参画することで児童と養護教諭とのつながりができ、よりよい保健指導につなげることができます。  
○養護教諭が児童へ直接語り掛けることにより、保健室の効果的な利用につなげることができます。

保健室の掲示板によりよい生活について掲示物を貼っていますので、ぜひ、見に来てくださいね。ほかにも分からないことや、聞きたいことがある人はいつでも保健室に聞きに来てくださいね。



授業後の取組

8 事後の指導

授業後に、学級担任と情報交換を行い、指導内容の評価と改善を行います。

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉
意思決定した目標を意識して実践する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帰りの会などで学級担任から声掛けを行ったり、友達同士で取組を確認し合う時間を設けたりして、実践への意欲付けとなるようにする。</li> <li>・学級通信で実践カードの紹介をすることで、保護者の協力を得ることができるようにする。</li> </ul>	◎今後のよりよい生活についての見通しをもち、自分の課題を解決しようとしている。 【主体的態度】 〈実践カード・観察〉
実践について振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実践した後に振り返る時間を設け、継続した取組になるように助言をする。</li> </ul>	

① 授業後に、児童の様子等について、学級担任と情報交換を行います。



最近、体調不良者や遅刻者が減ってきました。また、就寝前の過ごし方や朝食の内容等が話題になることもあるようです。

保健室来室時には、生活の改善に向けた相談があったり、睡眠不足や朝食を食べないことが身体に与える影響についてほかの児童に教える様子が見られたりしています。



以前から気になっていたBさんは、生活を見直したことで就寝時間が早まり、睡眠時間が増えて、少し頭痛が減ったようです。一方で、Aさんは実践カードの目標の達成がうまくいかなかったようで、朝起きることができず、遅刻する日が多いです。

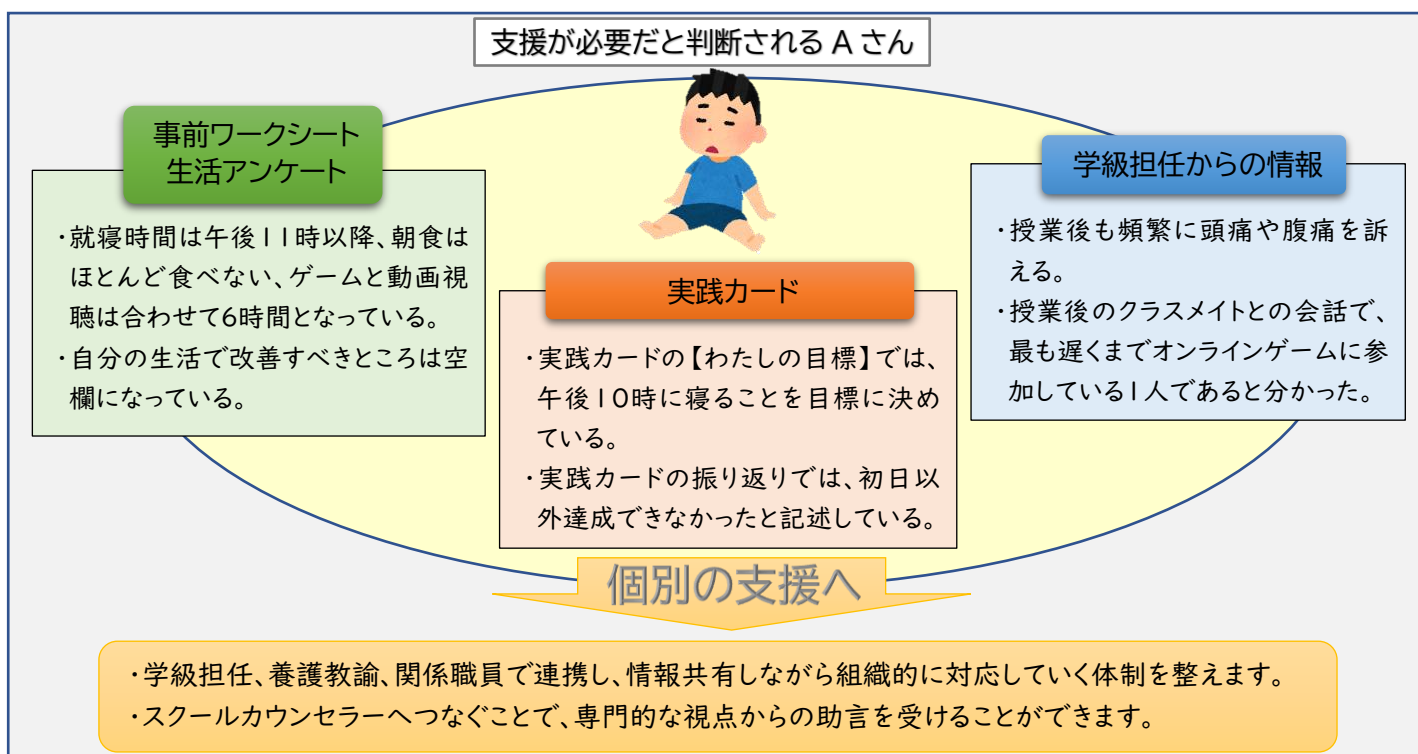
Aさんは、以前も欠席が多い時期がありました。保健室来室時に話をしたところ、夜遅くまで動画を見ているそうです。学校から帰った後は、ずっとスマートフォンを使っているようですね。先生もAさんのお家の方と話す機会があったら、Aさんの家での様子を聞いていただけませんか？Aさんとお家の方の話を受けて、スクールカウンセラーにつなげることも検討しましょうか。



② 授業後の行動の変容と実践の継続を図るために、1週間取り組んだ後の児童の実践カードへ「養護教諭からのメッセージ」を記入します。

<p>1週間を振り返り、がんばったことや、これからも続けたいことなど感想を書きましょう。</p> <p><u>ホームの時間を減らすことにより、7夜、ぐっすり寝れた。</u> <u>これからは取り組んでいきたい。</u></p> <p>目標を決めて、実行できたことがとてもすばらしいです。 ぐっすり眠れたことに気付くことができたことも素晴らしいです。 ぐっすり寝ると、生活全体がよりよくなると思います。ぜひこれからも取り組んでください。</p>	<p>1週間を振り返り、がんばったことや、これからも続けたいことなど感想を書きましょう。</p> <p><u>最後の木曜日はできなかったけど、ほとんどできることができたので良かったです。今回やった生活をこれらの習慣にしてがんばりたいです。</u></p> <p>できなかったことを反省できていることがすばらしいです。習慣にできると、これからはもっとよくなると思います。ぜひこれからもがんばってください。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

③ 授業後に、支援が必要だと判断した児童を、個別の支援へつなげます。



## 9 授業者の声

事前に、学級担任から児童の生活に関する相談を受け、6年生の特別活動において生活をよりよくするためのTTの授業を行いました。中学校に入学する前に自分の生活を振り返り、自分で決めた目標を実践したことは、これから更に忙しい日々を過ごしていくと予想される児童が、自分自身の健康について向き合い、考える上で大切であったと改めて感じました。今回、中学校への入学を控えている児童には、生活全体を見直してほしいという思いがありました。ただし、指導内容が多い題材のため、児童の実態を踏まえ、授業で取り扱う内容を精選しました。内容を精選したことで児童は自分なりの課題を見付けたり、中学校での生活に向けてもっとよくしたいところを考えたりできたようでした。一方で45分では時間が十分ではなかったため、1単位時間の学習内容や取り扱う資料を児童の実態に応じて、更に精選していくことが必要だと感じました。

架空の事例を基に、生活の課題の解決方法をクラス全体で共有したことで、考えることが苦手な児童も含め、自分に合った目標を決めることができました。また、生活の課題を改善するための取組を行う上で、家庭の協力が不可欠でしたが、学級担任と連携したことで、家庭での取組につなげることができたと感じます。さらに、保健室来室時の児童の様子や児童との関わりの中で得られた情報等について、日頃から意識して学級担任やほかの教職員と共有し連携を図ることで、問題の早期発見、早期対応が可能となることを改めて感じました。T2として授業に参画することで日頃関わることが少ない児童とも関わることができ、保健室や養護教諭の存在を伝えるよい機会になりました。

今後も児童との関わりの中で得られる情報を確実に把握して、そのときの児童の実態に沿った保健教育が実施できるように心掛けていきたいです。その際は、今回の授業の課題を生かし、児童が学んだことを実践につなげることができるよう養護教諭の専門性の生かし方を考えていきたいと思えます。

## 10 参考資料等

本時の板書例を以下に示します。まず、①生活アンケートの結果を確認し、②本時のめあてを設定しました。その後、③架空の事例について改善すべきところをクラスで共有しました。その考えを基に、養護教諭の専門性を生かして④よりよい生活にするための説明を行いました。その上で、T1とT2のロールプレイで、実践することが難しいことを実感し、⑤架空の事例への具体的な解決方法をグループで考え、クラスで共有しました。そして、⑥出し合った解決方法を参考にして、自分の生活をよりよくするための目標を決めることで、実践につなげました。

### 本時の板書例

The boardwork example is organized as follows:

- ②本時のめあて (Lesson Objectives):** 生活を振り返り、よりよい生活のための自分の目標を決めよう！ (Reflect on your life and decide your own goals for a better life!)
- ①生活アンケートの結果 (Survey Results):** Includes charts and data points. Callouts include '時間の使い方' (Time usage) and '協力' (Cooperation).
- ③架空の事例の改善すべきところ (Areas for improvement in the case study):**
  - 朝ご飯を食べていない (Not eating breakfast)
  - 寝るのがおそい (Going to bed late)
  - ゲームと動画の時間が長い (Long gaming and video time)
  - 時間配分ができていない (Not managing time well)
- ④専門性を生かした説明 (Explanation using specialist expertise):** Includes icons for '朝食' (Breakfast), '運動' (Exercise), and '睡眠' (Sleep).
- ⑤架空の事例への具体的な解決方法 (Specific solutions for the case study):**
  - 就寝時間 (Bedtime):** 帰ってからすぐ宿題 (Do homework after home), ゲームや動画視聴 (Gaming and video watching), ゲームを家族に協力あずける (Share gaming with family), 親とルールを決める (Set rules with parents), タイマーを使う (Use a timer).
  - 運動 (Exercise):** 朝に運動をする (Exercise in the morning), 寝る前にストレッチ (Stretch before bed), 家の外で遊ぶ (Play outside), おかしをお買わない (Don't buy snacks), おやつを減らす (Reduce snacks).
  - 食事 (Meal):** よりよい睡眠にもつながる (Leads to better sleep), お腹が空く (Hungry), 夜ご飯を早く食べる (Eat dinner early), 朝、お腹が空く (Hungry in the morning).
- ⑥自分の目標を決める (Deciding one's own goals):** みんなで考えた解決方法を参考にして、自分の生活をよりよくするための目標を決めましょう！ (Use the solutions we thought of together as a reference to decide goals for a better life!)