

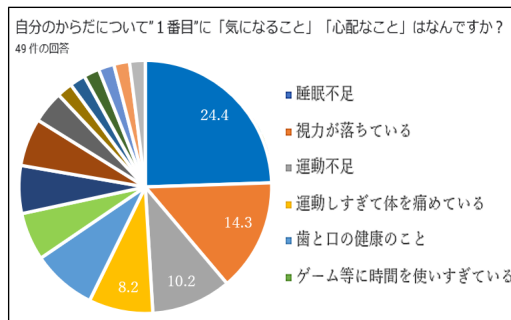
主体的に自分の健康に向き合う子どもの育成を目指して

辰野町塩尻市小学校組合立両小野小学校
養護教諭 吉越 友唯

保健室に来室する児童の傾向から...

児童と保護者へ健康に関するアンケートを実施。本校の児童は情報端末の利用に起因する健康課題を抱えていることが明らかに…。

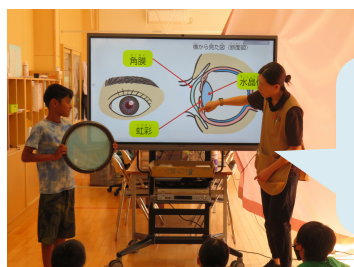
児童が自分自身の健康を大事に考えながら情報端末とのより良い関わり方について主体的に学べる保健指導を、児童一人ひとりに寄り添って実施していきたい！



【図2】児童アンケート結果①

令和6年度保健指導テーマ『健康面から考える情報端末とのより良い関わり方』

目の健康について(低学年)



ゲーム機等の画面を近くで長時間見ると目にどれだけの負担がかかっているかを体験

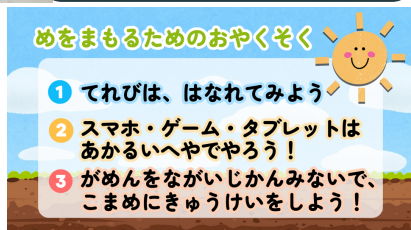
情報端末と顔の保ってほしい距離はどのくらいなのかを一人一人体験



1・2年生は手作り「メディアものさし」で確認！



体験をした上で、目を守るための3つの約束を確認



自分研究(高学年)

自分研究とは…

自分の生活をふり振り返り、自分の健康課題だと思うことについて調べ、解決していくための方法を探求していく活動

どうして視力って下がるんだろう…？



調べ学習の時間では、限られた時間で効率よく調べ学習ができるようにWebサイトを作成し児童に提示



自分研究まとめ

名前 ○○○○

<研究テーマ>
睡眠不足について

<ギモン・調べたいこと>
なぜ休日は、いつも夜更かしをしようのか

<予想>
休んだから気が緩んでしまうか

<調べの方法>
ネットなどで調べる

<調べたこと・体に起こる影響>
一日中の過剰な勉強・仕事や自宅の勉強・イライラしてしまう・集中力が続かない・寝がぼーっとする・ストレスや不安を感じる・太りやすくなる・免疫力が低下する

みなさんにおすすめの解決方法、その名も…
土日ドラマ録画計画

<方法>
ドラマを録画する

<効果>
夜更かしをすることでドラマをみなくてよくなくなった

他の児童の学習の様子も共有できるシステムを作成

まとめ・今後に向けて

- ・養護教諭の専門性とICT活用で、児童の興味・意欲が向上
- ・低学年：科学的に体験型の保健指導で楽しく学習することができた
- ・高学年：「自分研究」で健康課題に気づき、実践意欲が高まる
- ・今後は「自分研究」の成果を全校や保護者と共有し、健康への意識を広げていく
- ・ICT以外の楽しみも児童と見つけ、全校で健康について考える活動を推進していく