

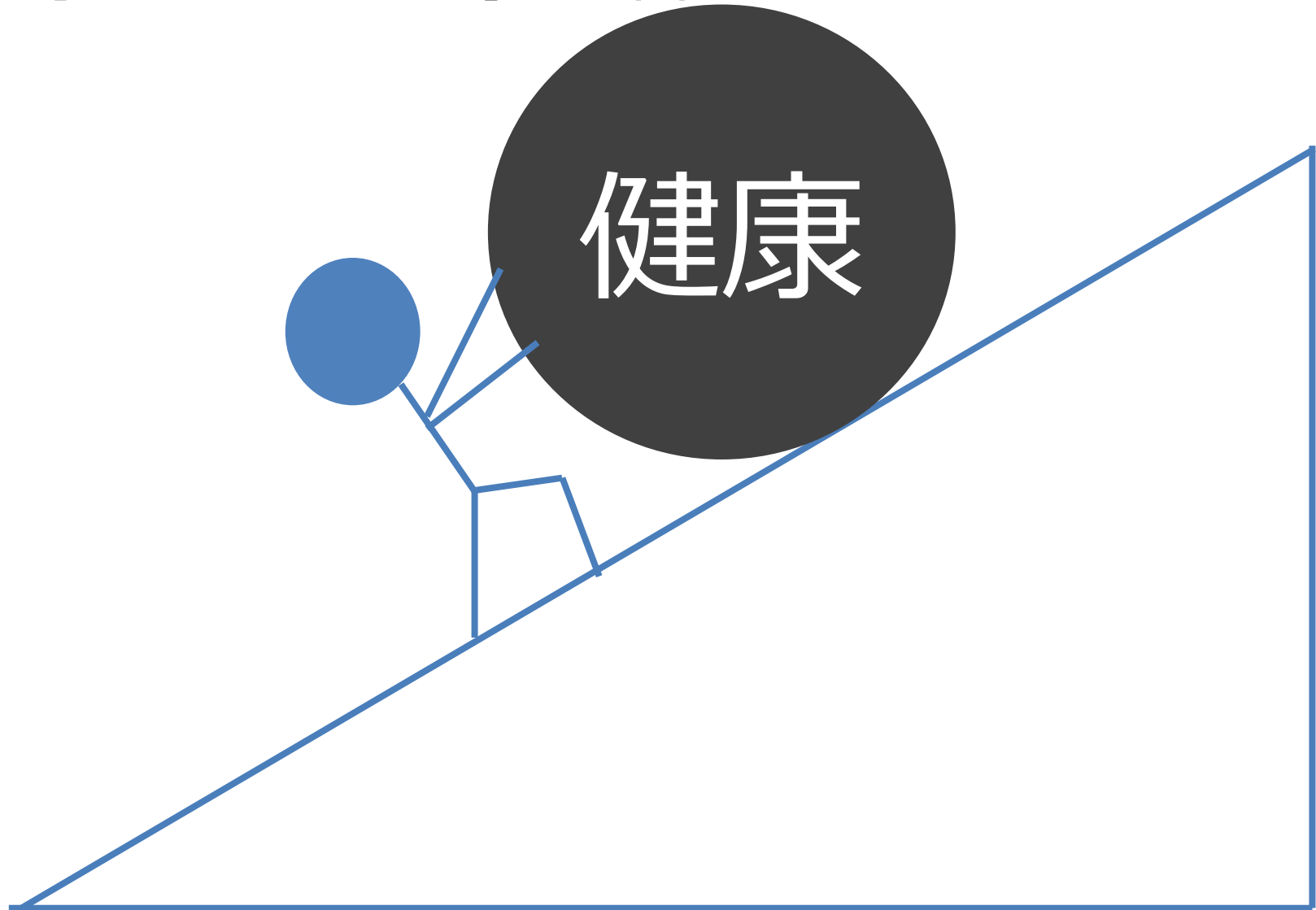
学校における保健教育のマネジメント

横浜国立大学教育学部
物部博文

YNU

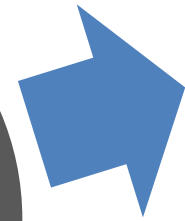
<https://www.youtube.com/watch?v=gtqFm9s1ell>

健康を得ようとすることは、大きな重い球（健康）を坂道で押すことに例えられます。この健康を押しやすくするための手立てについて考えて書き込んでみましょう。



健康を得ようとすることは、大きな重い球（健康）を坂道で押すことに例えられます。この健康を押しやすくするための手立てについて考えて書き込んでみましょう。

さまざまな人を
巻き込む



QOL



健康に
やさし
い環境



健康にやさしい環境づくり



ナッジ

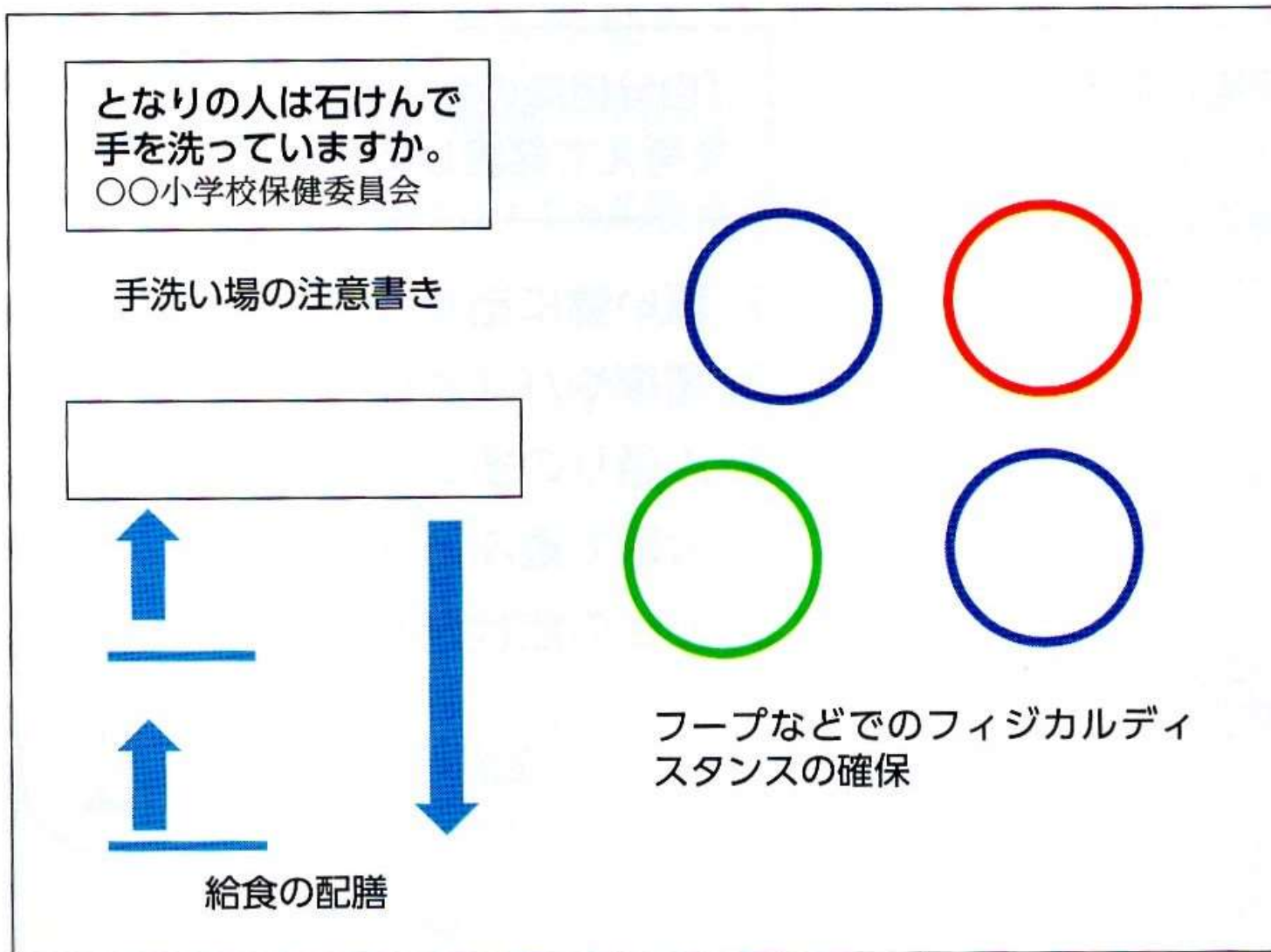


図1 ナッジを用いた新型コロナウイルス感染症
予防対策の工夫

保健教育の推進とカリキュラム・マネジメント

－各教科等の特質を生かして横断的な視点で組み立てる

児童生徒や学校，地域の実態を適切に把握し，教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと，教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくことなどを通して，教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくこと，いわゆる，カリキュラム・マネジメントに努めることが求められている。

「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き

http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2019/07/12/1334052_2.pdf

保健教育においても，体育科保健領域・保健体育科保健分野・保健体育科科目保健，特別活動，総合的な学習の時間など関連する教科等がそれぞれの特質に応じて行われた上で，相互を関連させて指導していく必要がある。

児童の発達の特性或教育活動の特性を踏まえて，個々の児童が抱える課題を受け止めながら，その解決に向けて，主に個別の会話・面談や言葉がけを通して指導や援助を行うカウンセリングといった個別指導を関連させて，児童の発達を支援することも重要である。

—実施に必要な人的な体制等を整えて教育効果を高める—

教育課程の実施 人材・予算，時間，情報等の人的又は物的な資源を，教育の内容と効果的に組み合わせる。

学校が所在する地域の医療機関等と連携することが大切であるが，医療機関等の状況は，それぞれの地域によって異なる。

学校が所在する地域の人的又は物的な教育資源について，保健教育に生かすという観点から適切に把握した上で教育課程の編成を行うことが求められる。

地域との連携・協働に加えて、家庭の協力も不可欠。学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童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が培われるよう配慮することが大切である。

そうした取組の積み重ねにより、家庭や地域とともに、児童の健康を育てて支えていく学校づくりを一層進めていくことが期待される。

心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ

教科等横断的な視点から教育課程を編成

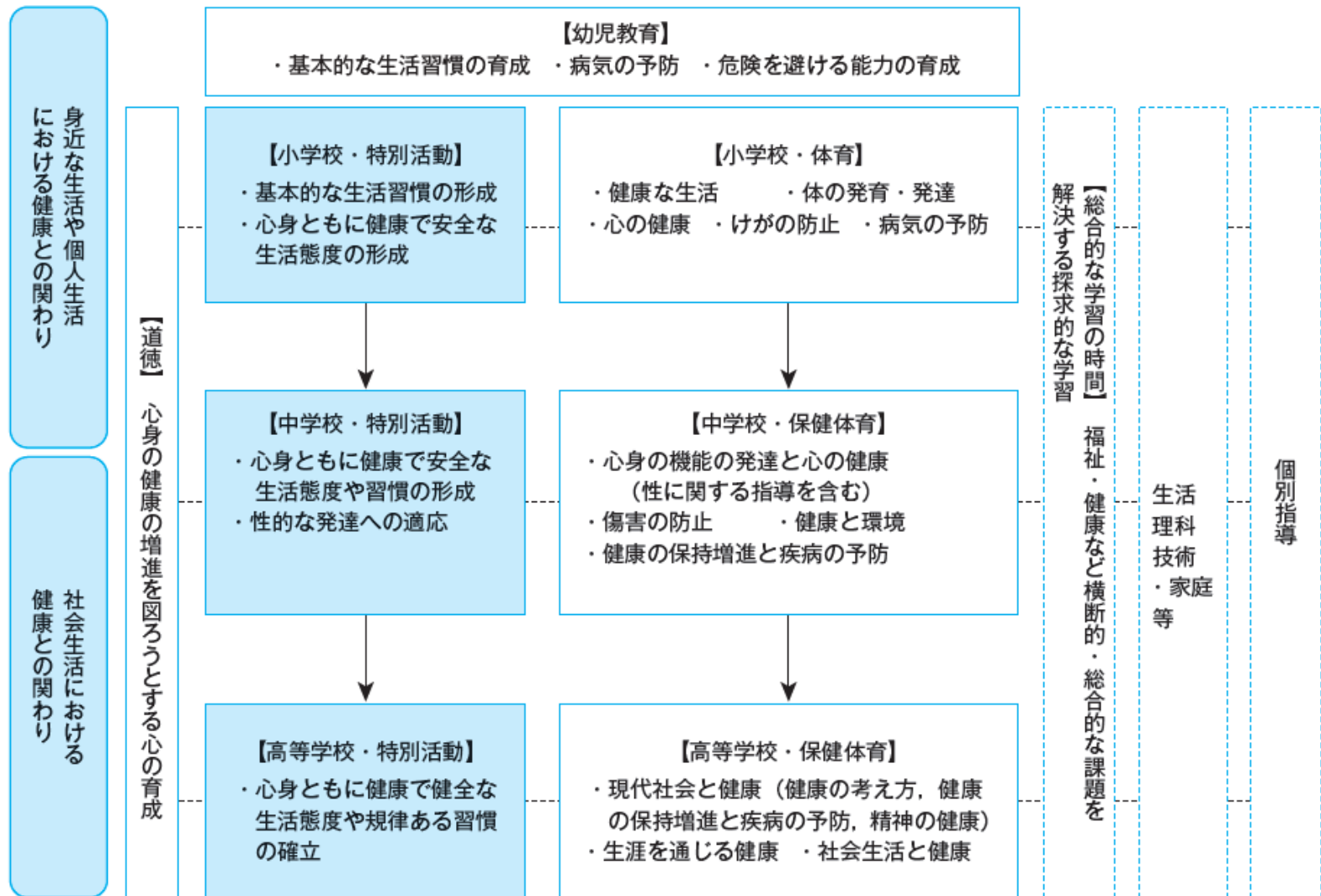


図 1-5 心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ（中教審答申より）

事例：神奈川県市立A中学校

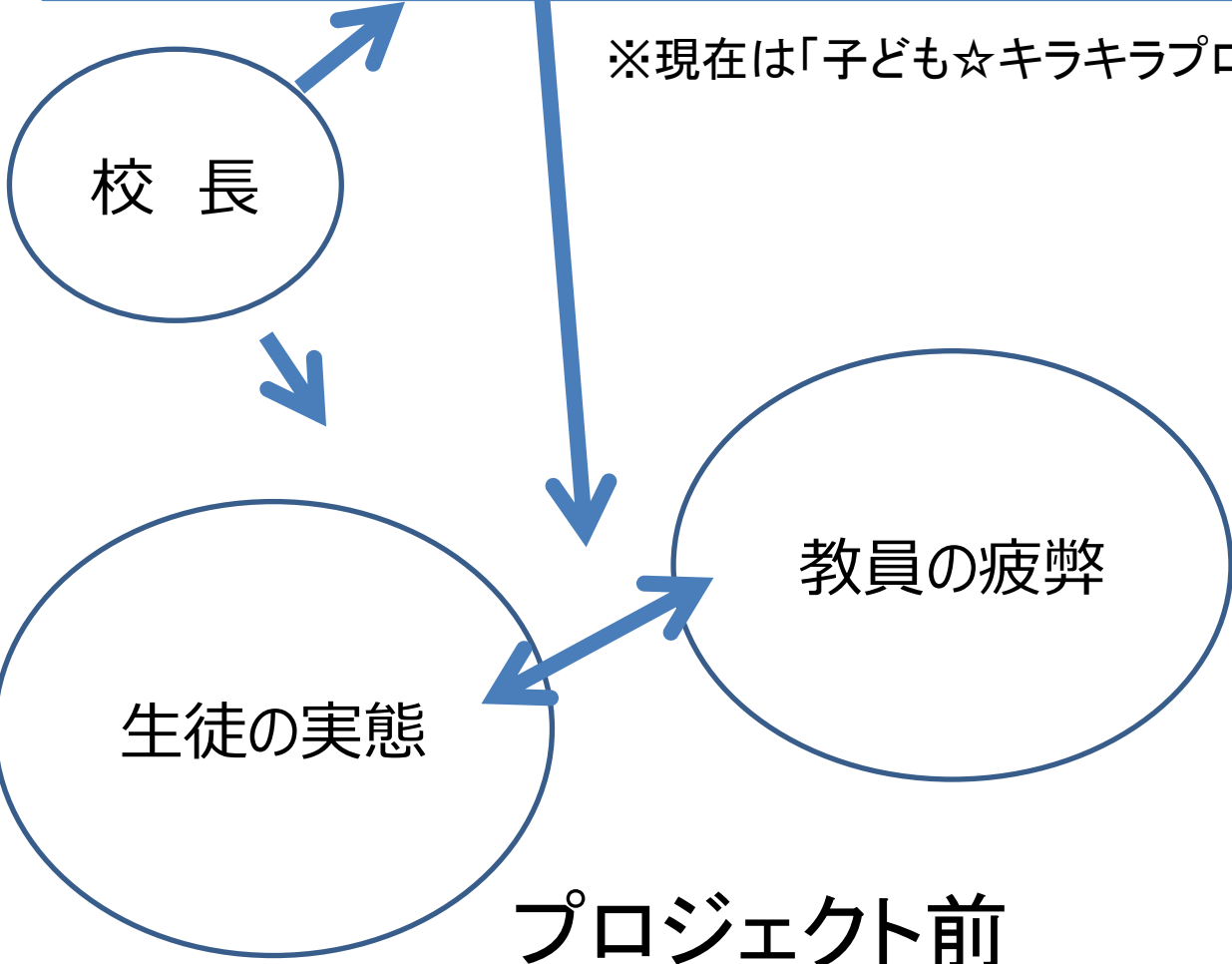
- 生徒の落ち着きのなさ
- 生徒指導上の課題
- 保護者・地域との関係性



- 生徒指導上の課題による教師の
疲労

「かながわJoy!Joy!スクール」

※現在は「子ども☆キラキラプロジェクト」



何が課題かを見えるようにする

①WEBサイトから
テンプレートをダ
ウンロード

②学校における健
康と幸福に関する
ニーズの把握

優先事項を決め、
電子メールにて送
付

成果を成し遂げ、
チャレンジ賞をう
けとる。さらに②へ

成果に向けての
取り組み

州の専門家による
検証と承認

英国ヘルシースクールを参考に

生徒の生活習慣や体力の状況 の実態把握



生活習慣診断ソフト（神奈川県教育委員会教育局教育指導部保健体育課制作）による実態把握

※現在はありません。（幼児用体力&生活習慣診断ソフト「カナッキーのすくすくチェック」がスポーツセンターよりでています。）

せい かつしゅう かん しん だん
生活習慣診断ソフト



たいりよく・うんどうのうりよくちょうさけっか
あなたの体力・運動能力調査結果はどうでしたか？

たいりよく
体力がありましたか？

たいりよくこうじょう ひ せいかつしゅうかん かんれん せいかつしゅうかん
体力の向上は、日ごろの生活習慣と関連があります。生活習慣が

しっかりしている人は、体力があり、何事にも頑張れる精神力も

そなわっています。これからの生活を楽しく豊かにするためにも

たいりよく こうじょう たいせつ
体力を向上させることは、とても大切です。

まえ じぶん じょうたい し ひつよう せいかつしゅうかん
その前に、自分の状態を知ることが必要です。この「生活習慣診

だん つか たいりよく・うんどうのうりよくちょうさ けっか ひ せいかつ
断ソフト」を使って、体力・運動能力調査の結果と日ごろの生活

しゅうかん しら
習慣について調べてみよう。

ひと おし
はじめる人は、「スタート」ボタンを押してください。

スタート

まいにち なんじ ね
毎日だいたい何時くらいに寝ますか

1 よる じ
夜8時まえ

2 よる じ ~ じ
夜8時~10時まえ

3 よる じ ~ じ
夜10時~12時まえ

4 よる じ ~
夜12時~

1

2

3

4


もどる



A中学生の 就寝時間と起床時間(%)

就寝時間	起床時間				合計
	6時前	6-7時	7-8時	8時以降	
8時前	0.9	0.9	0.4	0.0	2.2
10-12時	12.6	13.9	0.9	0.0	27.4
12時以降	13.0	44.4	12.6	0.4	70.4
合計	26.5	59.2	13.9	0.4	100.0

n=223



12時以降に寝て、7時前に起きる生徒
が約6割

1年vs.3年

就寝時間の学年比較

	8時前	10-12時	12時以降	合計
1年生(n=100)	2.0	42.0	56.0	100.0
3年生(n=123)	2.4	15.4	82.1	100.0
合計	2.2	27.4	82.1	100.0

n=223

起床時間の学年比較

	6時前	6-7時	7-8時	8時以降	合計
1年生(n=100)	41.0	56.0	3.0	0.0	100.0
3年生(n=123)	14.8	61.8	22.8	0.8	100.0
合計	26.5	59.2	13.9	0.4	100.0

n=223

TV時間の学年比較

	0-59分	1-1:59分	2-2:59分	3時間以上	合計
1年生(n=100)	14.0	33.0	19.0	34.0	100.0
3年生(n=123)	8.9	34.1	25.2	31.7	100.0
合計	26.5	59.2	13.9	0.4	100.0

n=223

メール時間の学年比較

	無効	0-59分	1-1:59分	2-2:59分	3時間以上	合計
1年生(n=100)	2.0	25.0	41.0	11.0	21.0	100.0
3年生(n=123)	1.6	22.8	30.9	20.3	24.4	100.0
合計		23.8	35.4	16.1	22.9	100.0

n=223

睡眠と精神的な健康の関係

(股村ら: 学校保健研究, 2013)

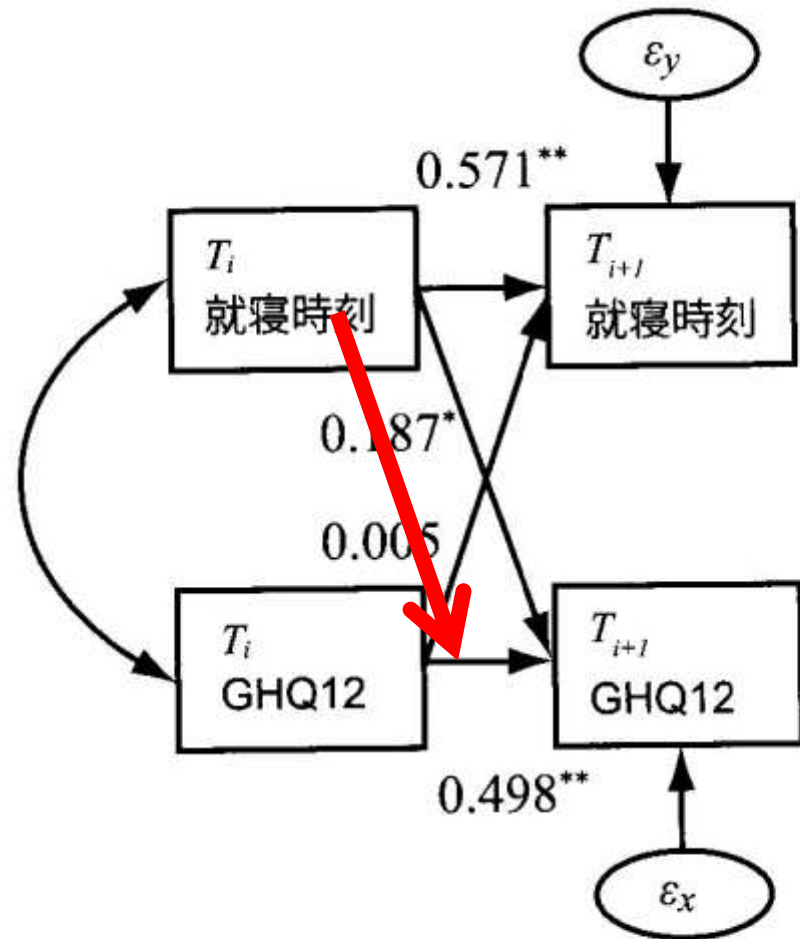
① 就寝時刻の遅れは、不安抑うつが悪化に関連

② 中学校 1 年生の就寝時刻の遅さと不安・抑うつの高さは関連

③ 中学校 1 年生の不安・抑うつの高さと就寝時刻のその後の変化率は関連

↓

④ 前年の就寝時刻が遅い子どもは、翌年の不安・抑うつが悪化する。



数値は係数の推定値

* $p < .05$, ** $p < .001$

図5 多変量自己回帰モデル 結果

ちょうしょく た
朝食は食べますか

1 毎日食べる

1

2 時々食べない

2

3 毎日食べない

3

もどる



A 中学生の食行動

朝食の摂取

	食べ ない	毎日食 べる	時々食 べない	合計
男子(n=112)	6.3	17.0	76.8	100.0
女子(n=111)	2.7	18.0	79.3	100.0
合計	4.5	17.5	78.0	100.0

n=223

昼食の摂取

	食べ ない	毎日食 べる	時々残 す	合計
男子(n=112)	8.0	26.8	65.2	100.0
女子(n=111)	22.5	37.8	39.6	100.0
合計	15.2	32.3	52.5	100.0

n=223

A 中学生の食行動

夕食の摂取

	時々 食べ ない	毎日食 べる	合計
男子(n=112)	4.5	95.5	100.0
女子(n=111)	11.7	88.3	100.0
合計	8.1	91.9	100.0

n=223

A中学校の取り組み

①健康づくり部門

②体力づくり部門

③生活習慣改善部門(joy!joy!PR部門)

④その他

1年目

課題把握・できることの確認
とりあえず取り組む



2年目

食育（給食）を切り口に幅広く・
実施体制の精査



3年目

さらなるプログラムの充実から
体力づくりへ

1年から2年への変化

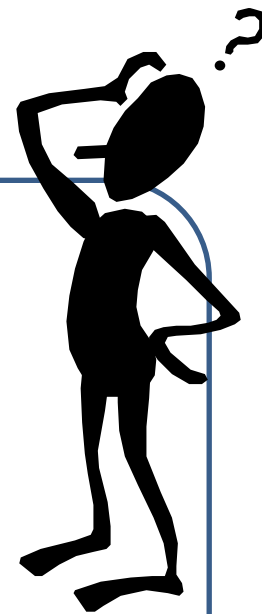
朝食の摂取

	無効	毎日た べる	時々食 べない	食べな い	合計
2011(n=100)	2.0	13.0	85.0	0.0	100.0
2012(n=107)	0.0	75.7	18.7	5.6	100.0
合計	1.0	45.4	50.7	2.9	100.0

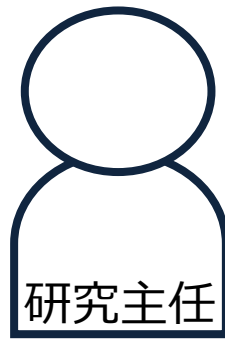
n=223

生活習慣づくり、健康づくり、体力づくりに協力してもらえる校内・地域の人的資源

エバラ食品、森永乳業、
管理栄養士、保健師、
小野祐希氏、佐伯美香氏など、

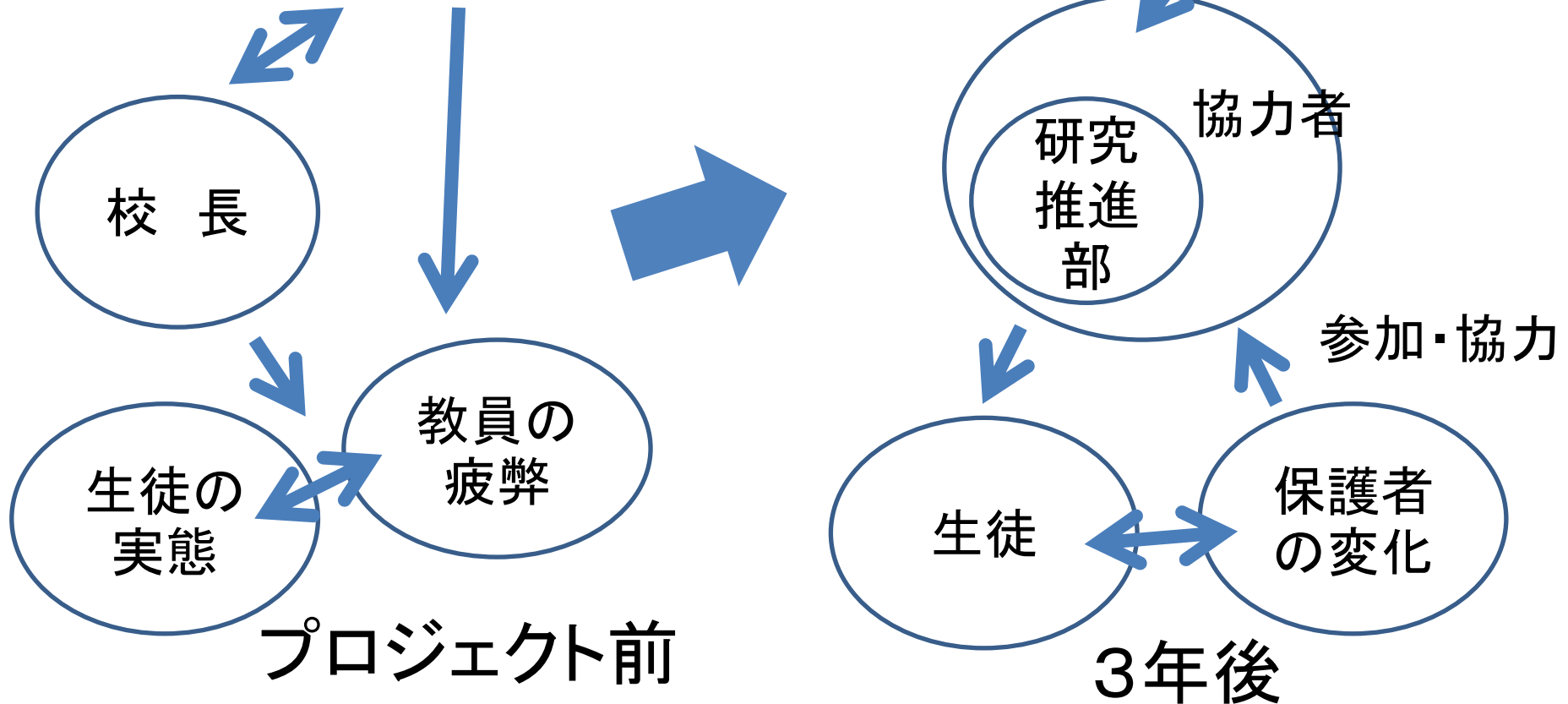


暇になりました



研究主任

「かながわJoy!Joy!スクール」



校外協力者

協力者

研究推進部

校長

生徒の実態

教員の疲弊

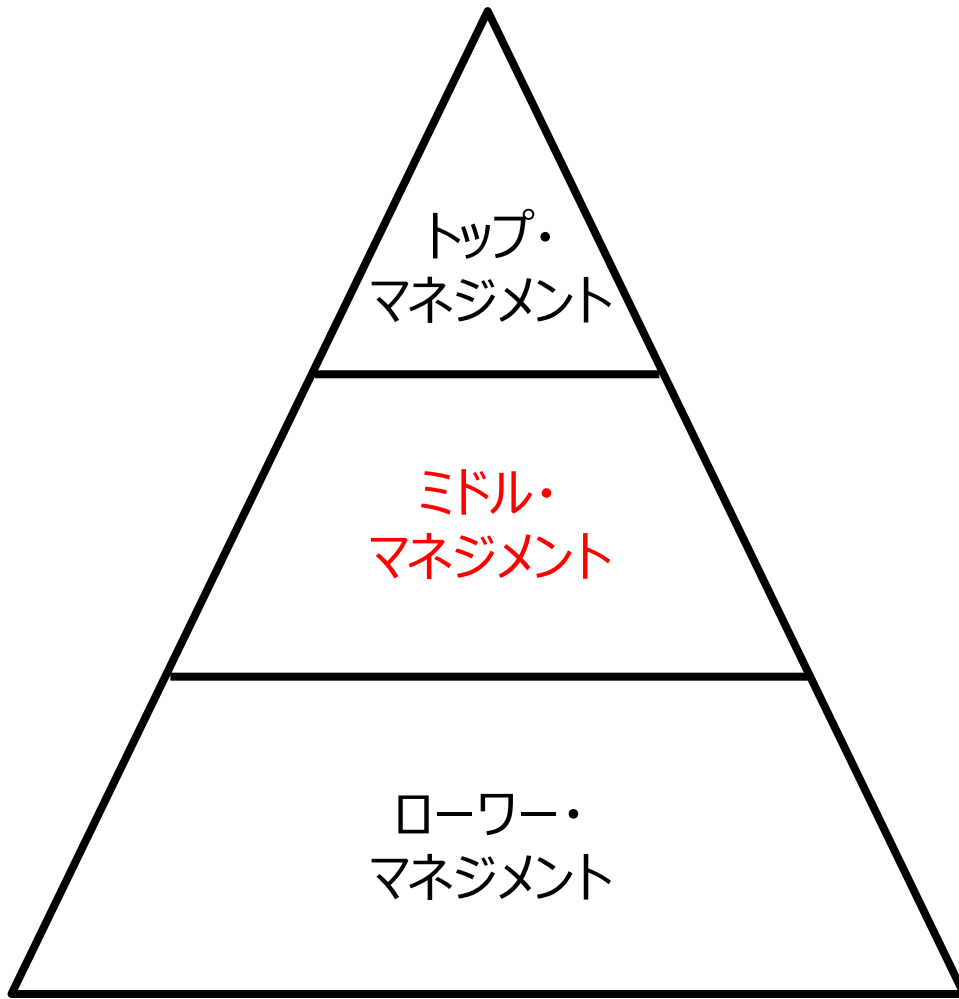
参加・協力

生徒

保護者の変化

プロジェクト前

3年後



トップ・マネジメントへの働きかけ

- ・構成員の意向や意見・現場の問題を伝達
- ・現場の条件や能力を考慮し選択肢を提案
- ・選択肢の価値の説明



ミドル・リーダー



ローワー・マネジメントへの働きかけ

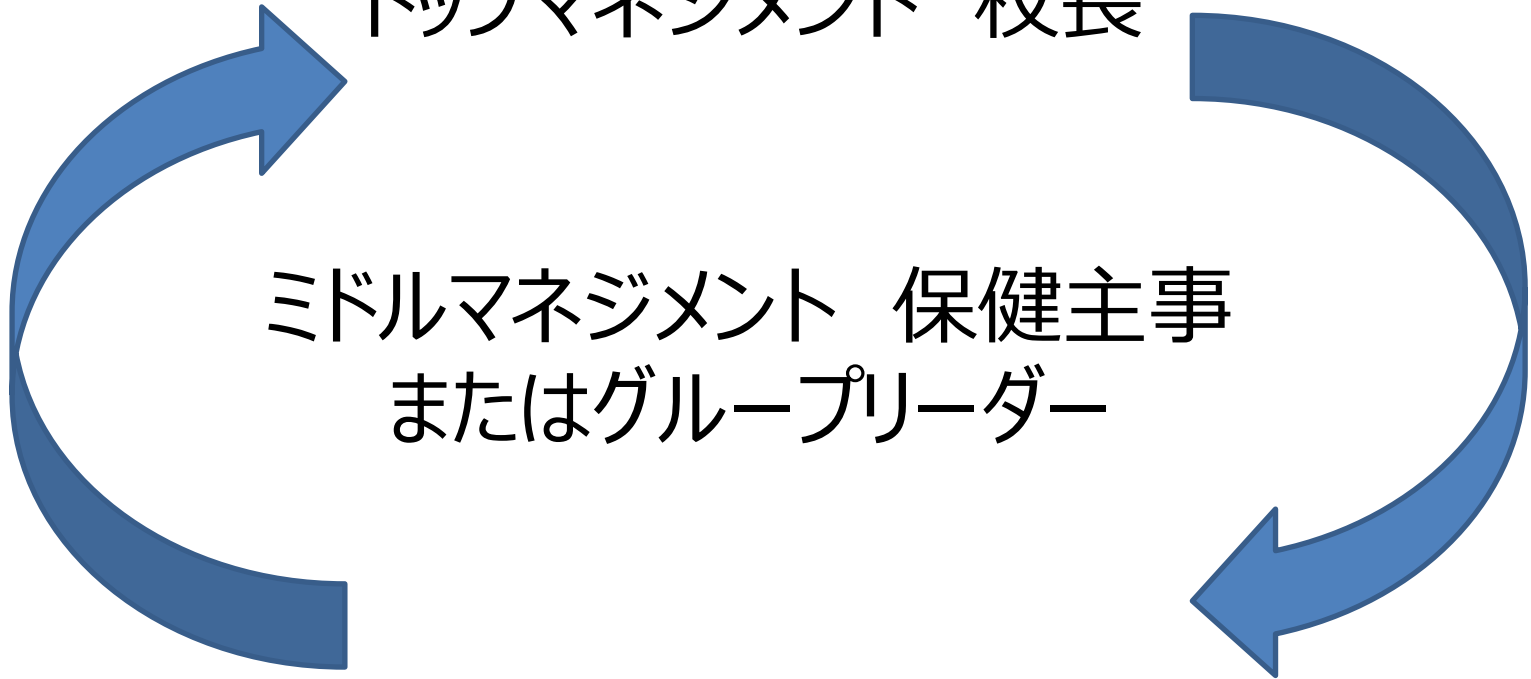
- ・諸活動に必要な情報を創造・提供
- ・総合的に解決策を伝達
- ・構成員に意欲喚起・行動促進
- ・活動を自分のものとして伝達

学校保健の推進のためのマネジメント

トップマネジメント 校長

ミドルマネジメント 保健主事
またはグループリーダー

ローマネジメント 養護教諭



リーダーの特性論 (ストッグディル R.Stogdill)

- ① 知能が優れている
- ② 自信を持っている
- ③ 支配性が強い
- ④ 社交性に富み優れた対人的技能を持っている
- ⑤ 活動性が高くエネルギッシュである
- ⑥ 多くの社会活動に参加している
- ⑦ 学業成績がよい
- ⑧ 責任感が強い



マクレガーの X Y 理論

X 理論と Y 理論



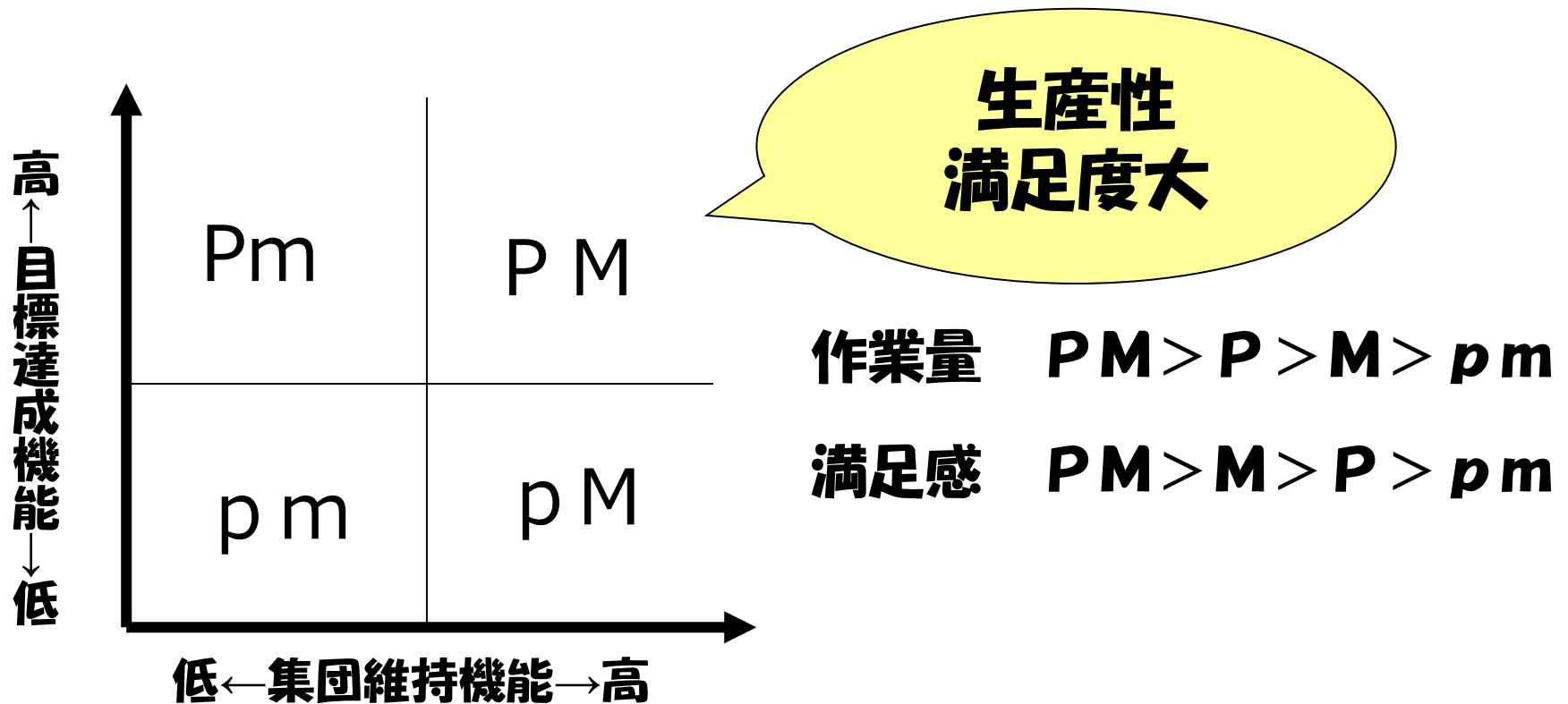
あなたはどっちに賛成？

企業の調査結果では、Y 理論方向で
いかないと人々はついてこない

P M理論 (三隅ら)

P機能 目標達成機能 (*performance*)

M機能 集団維持機能 (*maintenance*)



リーダーシップのスタイル

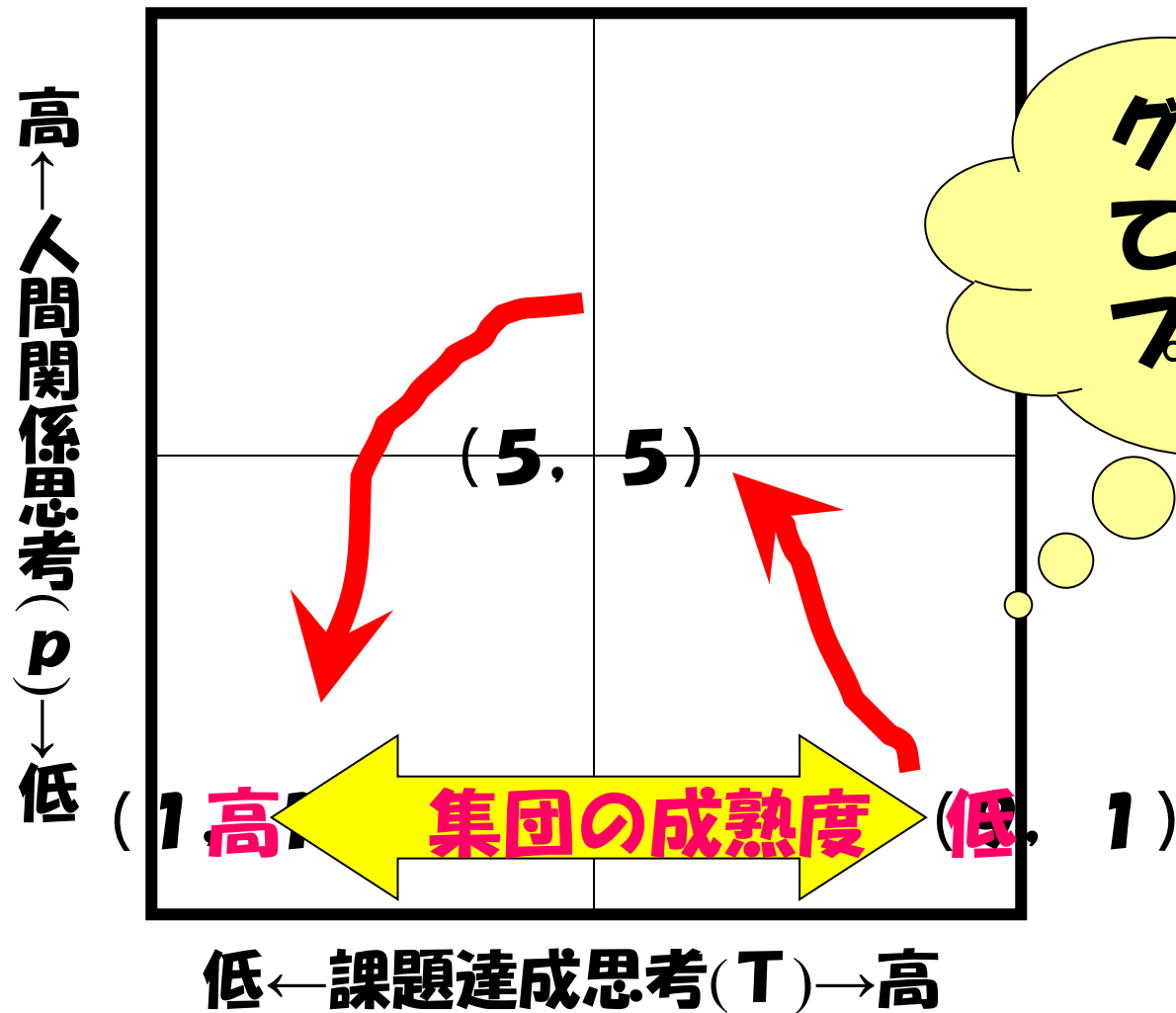
Person Oriented
Task Oriented

高
↑ 人間関係思考 (P)
↓ 低

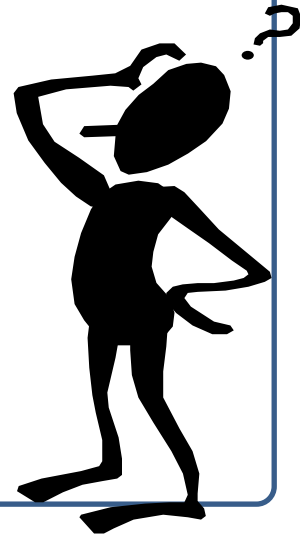


低 ← 課題達成思考 (T) → 高

状況対応理論 (S L 理論)



保健と特別活動，総合的な学習の時間を関連させながら，より効果のある保健教育について構成できるかを考えてみましょう



例 1) 年間指導計画を見直す

第6学年 年間指導計画		90時間										二期 (41時間)										三期 (16時間)																																																																					
学期		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
学	習	一週 (15.5時間)										二期 (41時間)										三期 (16時間)																																																																					
		保健										保健										保健																																																																					
		学びに向かう態度: 病気の起こり方について関心を持ち、進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしている。										学びに向かう態度: 病気の起こり方について関心を持ち、進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしている。										学びに向かう態度: 病気の予防の方法について関心を持ち、進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしている。																																																																					
		思考・判断・表現: 病気の起こり方について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。										思考・判断・表現: 病気の起こり方について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。										思考・判断・表現: 病気の予防の方法について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。																																																																					
		知識・理解: 病気の起こり方について理解し、知識を身に付けている。										知識・理解: 病気の起こり方について理解し、知識を身に付けている。										知識・理解: 病気の予防の方法について、実践的に理解し、知識を身に付けている。																																																																					
		※喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室と関連										※喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室と関連										※喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室と関連																																																																					

100

三期 (16時間)		75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
4	保健	体づくり				ボール運動											
4	保健	学びに向かう態度: 病気の予防の方法について関心を持ち、進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしようとしている。															
4	保健	思考・判断・表現: 病気の予防の方法について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。															
5	病気の予防 II	知識・理解: 病気の予防の方法について、実践的に理解し、知識を身に付けている。															
		※喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室と関連															

- 保健で学んだことを活用して、特別活動で実践的に取り組めるように 時間を配置する。
- 学校行事などに関連させて保健を配置する。

例2) 総合的な学習の時間と関連させてみる

第6学年 年間指導計画

学期		一期							
月		4	5	6	7	9	10	11	12
保健領域		病気の予防(1)				病気の予防(3)			
健康科 (総合的な学習の時間)	食心体	作っていき自分の健康(1)							
	食	和食の良さ(4)							
	心	身体測定・体力測定(行事)	心を一つに(4)						
	体		学級討論会をしよう(国語)、真の友情(道徳)			生活習慣を見直そう(4)	生活習慣と健康の関連について調べよう(総合)、生活リズム(学級活動)	つながりを未来へ(6)	生き物はつながりの中に(国語)、日本の歴史(社会)、先輩からのメッセージ(道徳)、自分の夢を伝えよう(NICA)

7		9		10		11	
		病気の予防(3)					
和食の良さ(4)		生活習慣を見直そう(4)		生活習慣と健康の関連について調べよう(総合)、生活リズム(学級活動)		つながりを未来へ(6)	
						生き物(社会)、夢を伝	

- 総合的な学習の時間を中心に「健康科」のカリキュラムを開発・実施している例。

横浜市立小学校 健康科の実践事例 (13年目)

健康科カリキュラムの構築

第4学年 健康科 体領域

健康科
「シャキッと姿勢！元気に生活」

体育（保健）
「育ちゆく体とわたし」

- ・よい姿勢ってどんな姿勢なのかな
- ・よい姿勢をすると体や心にどんなよいことがあるのかな

理科
「わたしたちの体のつくり」

健康科
「ほねの強い子 元気な子」

- ・骨のひみつを探ろう
- ・骨について調べ伝え合おう

◇横浜市体力向上推進校
◇横浜市授業力向上推進校

研究紀要

豊かな学び合いを通して、
健康な生き方をつくる子どもの育成をめざして

～6年間を見通した健康科カリキュラムの再構築～



平成27年11月27日

横浜市立宮谷小学校

みやがやっ子 健康ファイル



1ねん	5<み	14ばん	2ねん	4<み	10ばん	3ねん	1ね	10ばん
4年	3組	13番	5年	5組	12番			

名前	
----	--

保護者「家庭で印象的だったエピソード(自由記述)」への回答傾向

カテゴリ	サブカテゴリ	記述数	記述例
家庭で生きている	食	39	<ul style="list-style-type: none"> ・赤・黄・緑の食べ物の勉強をしてからは、「今日は何色が多いね」と話す機会が多くなった ・私自身も食育の大切さを改めて実感した ・1・2年生の頃はあまり食べられなかったのですが、学校で年齢に合った食事量があることを知ってからは、より食べるようになった ・健康科で学んだことが普段の会話で出たり、知識が蓄積していると理解が深まっていると感じた ・自分自身でバランス良く食べるようにしていた ・国語や算数等の学科も大事だが、毎日食べているものは本当に大切で、子どもなりに興味があるのだと分かり、つい面倒だと感じてしまう日々の食事を見直すきっかけになった。
	体	12	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢や目など気をつけるべきことの理由も学ぶことができた ・健康科の授業を受けることで体や食事への意識が高まり、家でも自ら帰宅後の手洗いうがいが続けている ・歯みがきビデオの通りに家でも歯みがきをしている ・6年間の長期的な学習から、基本的な生活習慣(手洗いうがい・歯みがき等)ががよくなる身についたと思う ・本人の健康への興味関心が高まり、バランスのとれた生活を意識するようになったので、中・高校生になっても、あまり夜更かしせずに過ごせるといいと思う ・「睡眠を見直そう」の学習では、自らの生活を円グラフにして目標とするリズムをつくっていた。中学生になっても継続してもらえればと願っている
	心	1	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんについて学んだときに、生まれるまでの気持ち、育児中に大切にしていたこと等を私が思い出して書いたが、その時おこを改めて振り返ることができ、娘にも伝えられてよかったと思う

カテゴリ	サブカテゴリ	記述数	記述例
家庭での調べ学習	子どもが取り組む姿	12	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食について熱心に調べ、授業参観で発表したことが印象に残っている ・内容だけでなく「調べる」「発表する」ことも多く、これから先に役立ててほしいと思う ・自分で調べた事を基に、学校で授業を進めていくことが多かったので、家で家族に聞いたり、本やインターネットで調べた事を一生懸命まとめていた
	保護者も一緒に調査	10	<ul style="list-style-type: none"> ・和食の出汁のことを調べるにあたり、図書館に行ったり、インターネットを使ってみたりと親子で学ぶ良いチャンスがあった。 ・健康科の学習を通して子どもと一緒に今の生活を見直したり、調べたりしてとても役に立ったと思う ・健康科の学習は親も一緒に調べることが多かったので、私の勉強にもなった ・一緒に調べたり、教えてもらったりと楽しい時間をもつことができた
家庭での会話		4	<ul style="list-style-type: none"> ・普段は改めて話さないようなことを授業がきっかけで話すことができた。 「おへそのひみつ」では、出産前のエコー写真の中でだんだん大きくなっていく胎児が自分だという事に驚きであり、不思議そうな顔で見っていたのがとても印象的だった。 ・普段家では細かく話をしない食べ物のよさや大切さや、どんな体が良いのか、命の大切さや成長の過程等、家ではゆっくり話す時間がなかったので、勉強を通して伝えることができ感謝している。
実践的な活動について評価		9	<ul style="list-style-type: none"> ・出汁入りのみそ汁と出汁をとっていないみそ汁の味を比べ、出汁入りの方が断然美味しかったんだと話してくれたことが印象的だった ・自分の生活習慣の記録作業を通して、自分の生活リズムを振り返り(当時は塾通いで就寝時刻が遅かった)、自己管理の意識が芽生えたのではないかと思います
課題	生活で生かされていない	3	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活、睡眠等、実際の生活で活用できていない ・知識としては頭に入っているが、習慣にすべきことを面倒で自ら実践しづらいことが難点。
	他教科と混同	9	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物のこと、体のことなどを質問してきたり、逆に「知ってた？」と話を聞かせてくれたりしていましたが、それが「生活」なのか「保健」なのか「健康科」なのか知らずに付き合っていました
他		1	
無記入・無回答		58	

保健教育と一緒に実践してくれる
人たちをなるべくたくさん探しましょう



保健教育に関わる人たちを探そう

- 教師、児童・生徒、管理職、栄養士、調理師、技能員、事務員、スクールカウンセラー、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、地域住民、警察などなど、
- 地域のマンパワー



保健と健康に関する指導

保健教育（健康の保持増進に関する指導）

保 健

⇒知識体系に基づいた教科・全国共通

健康・安全についての科学的認識の発達を目指し、基礎的・基本的事項を理解し、思考力、判断力を高め、働かせることによって、適切な意思決定や行動選択ができるようにする（的確な思考・判断を中核とした実践力の育成）。

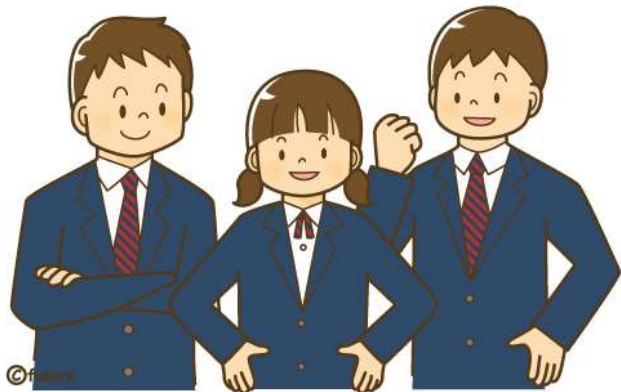
健康に関する
指導

⇒なすことによって学ぶ領域

学校や学級の児童・生徒の健康課題

当面する健康課題を中心に取り上げ、具体的な課題解決ができる資質や能力、さらには望ましい習慣の形成を目指す。

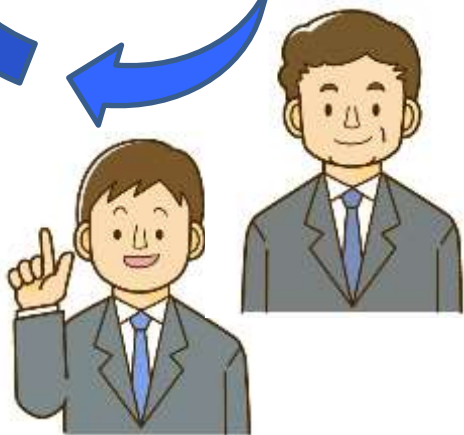
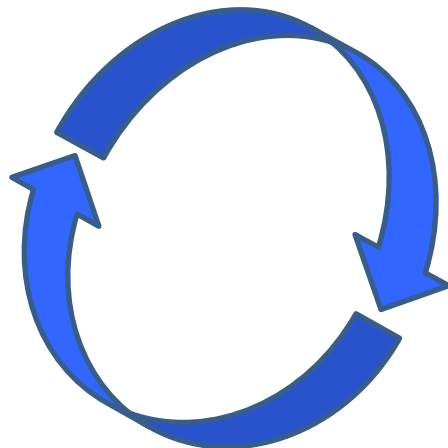
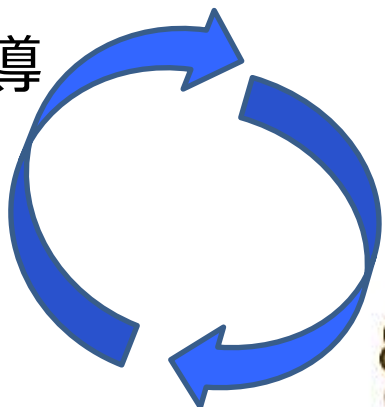
⇒個別の保健指導



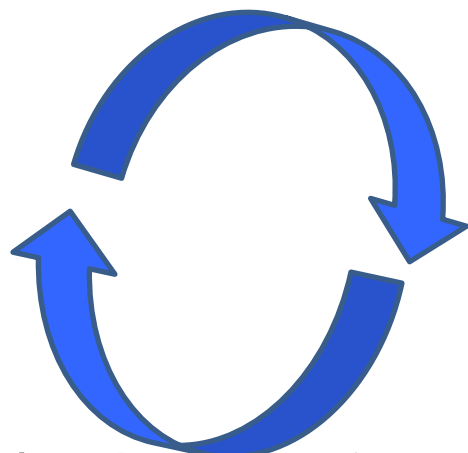
集団の保健指導
個別の保健指導
生徒保健委員会
保健だより

生徒

授業
生徒指導
部活



生徒指導
保健体育
クラス担任
管理職



情報提供・共有



養護教諭