佐賀大学教育実践研究　第39号
令和２年度（277～282）


実 践 報 告

# 生涯にわたって，元気に過ごせる児童・生徒を育てる学校保健
## －Withコロナ時代における心身の健康課題についての授業実践－

梶原　美佳*　・　桝谷　奈月**　・　栗原　淳***

# School Health that Nurtures Students who can Spend their Whole Life Actively in Good Health
## :Practice of Classes on Mental and Physical Health Issues in the COVID-19 Era

Mika KAJIHARA*，Natsuki MASUYA** and Atsushi KURIHARA***

【要約】
小中学校の保健学習で，新型コロナウイルス感染症を取り上げ，養護教諭が授業を行った。感染拡大による心身の健康課題に気づき，解決策を考えていくことで，コロナ禍の中で健康な生活を送るための力の育成を目指した。小学校では，新しい生活様式の中での心の健康づくりについて，中学校では，新しい生活様式の中での呼吸器・循環器のよりよい発達について授業を行った。

【キーワード】
保健学習，養護教諭，小中連携，With コロナ

## Ⅰ．授業実践の概要

本校学校保健では，児童生徒が自他の心身の健康に関心を持ち，課題に気づき，健康な生活をするために何をすればよいのかを考え，必要な情報を収集・分析・選択して実生活に活用し，社会や生活を改善していくプロセスを実践する力の育成を目指して研究を行っている。

今年は，新型コロナウイルスの感染拡大によって，休校や様々な行動制限など，児童生徒は，これまでとは違う生活をすることになった。そこで，新型コロナウイルスの感染拡大による心身の健康課題に気づき，健康な生活を送るための力の育成を目指し，授業実践を行った。

小学校では，体育科保健領域の５年生の単元である「心の健康」のなかで，新型コロナウイルスの感染拡大による生活環境の変化や，対人関係，家庭の中で自分たちが今抱えている不安や悩みを整理し，新しい生活様式の中での心身の不調を軽減するための対処方法について考えていくこととした。

中学校では，第１学年保健学習「心身の発達と心の健康」の単元を通して，新型コロナウイルス感染予防対策をトピック的に取り上げ，生徒たちに，感染症対策の管理的側面と思春期の心身の健康増進に向けた教育的側面とを一体的に捉えさせる学習を仕組むことで，Withコロナ時代を乗り越える力を身に付けて欲しいと考えた。また，「心の発達」「欲求不満やストレスの対処」に関して，単元計画の指導順を組み換えて，生徒たちが日常生活を有意義に送ることができないことに起因する不安やストレスへの対処に配慮することとした。

*佐賀大学教育学部附属小学校　**佐賀大学教育学部附属中学校
***佐賀大学教育学部

## Ⅱ．小学校の授業実践

### 1　単元名　心の健康～withコロナ～

### 2　本時の指導（３／３）

#### (1)　目標

今の生活の中で，自分の心の健康を守っていく方法を考えることができるようにする。

#### (2)　本時の展開

| 学習活動と児童の反応（　） | 教師の働きかけと形成的評価（◆） |
|---|---|
| 1　本時の活動の見通しをもつ。（７分） | 1　前時を振り返り，新型コロナウイルスや人間関係など，児童の日常の不安やストレスを整理していく。 |
| 今の生活の中でいやな気持とうまくつきあっていく方法を考えよう！ | |
| 2　不安やイライラした気持ちになった時の対処方法を考える。（18分）<br>・友だちと遊んでいると，嫌なこともいつの間にか忘れている。<br>・がまんをする。<br>・笑っていると，いつのまにか楽しい気分になるから，お笑い番組はいいと思う。<br>・友だちや家族に話を聞いてもらうと，気持ちがすっきりしたことがあるな。<br>・イライラすることがあっても，ねると次の日にはわすれるんじゃないか。<br>・ペットと遊んでいると，いやされて気持ちが落ち着く。 | 2-(1) 例を提示し，不安やイライラした気持ちに対処する方法を考えるヒントとする。<br>2-(2) 前時の学習内容や，これまでの生活を振り返りながら，対処方法を考えるように促す。<br>◆不安やイライラした気持ちへの対処方法を，考えているか。（ワークシート）【思・判・表】<br>B　対処方法を考え，書くことができている。<br>B→A　理由を問う。<br>C　対処方法を考えることができていない。<br>C→B　前時までの学習内容をヒントにするように伝える。<br>2-(3) 児童が考えた対処方法の効果や良さを整理するため，「一人でできる」「誰かとする」等に分類しながら，学級全体で共有していく。<br>2-(4) 対処の仕方について補充的に説明する。 |
| 3　今の生活のなかで，自分に合った心の健康づくりについて考える。（13分）<br>・自分は友だちと話すことが一番元気になる方法だから，マスクをきちんとつけて，くっつきすぎないようにして話を聞いてもらおう。 | 3-(1) 児童の考えを深めるため，児童が考えた対処方法が新しい生活様式の中で本当に実践できるのかを問う。<br>3-(2) 学級全体で考えた対処方法をヒントに考えるように促す。<br>3-(3) 児童の考えを紹介する。 |
| 4　本時の学習を振り返る。（７分）<br>・新しい生活様式の中でも，がまんしすぎずに，対処していくことが大切。<br>・一人一人，自分に合った対処の仕方がある。 | 4-(1) 誰もが不安や悩みを抱えること，自分に合った方法で対処していくことが心の健康や発達につながることに触れる。<br>4-(2) 振り返りをワークシートに記入する時間を設ける。 |

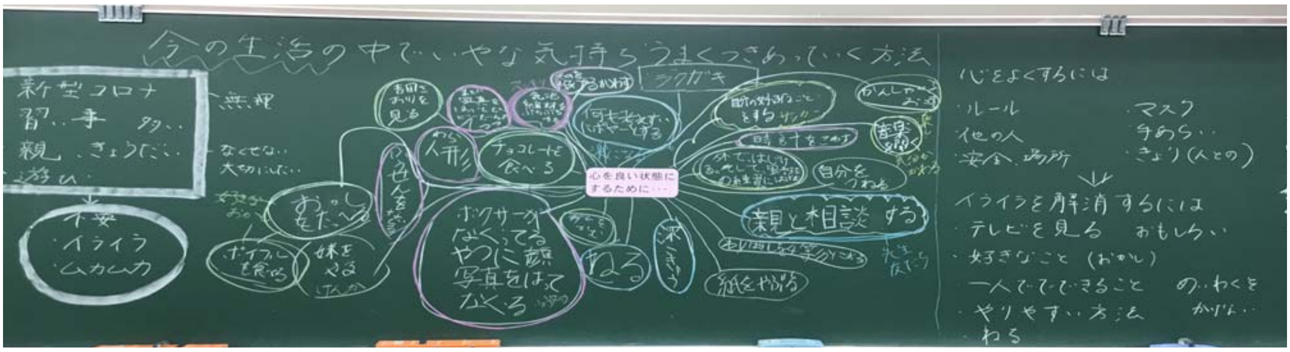


図１　授業の板書

## ３　授業の振り返り

### (1)　本時における「主体的な学び」について

授業の導入で，前時の心と体のつながりを確認した後，今，自分たちのストレスの原因になっているものを質問した。児童は「家族」「新型コロナ」「習い事」等をあげていった。そこで，「このストレスになっている原因をなくしてしまったら健康に過ごせるのではないか」と，もう一度質問をしたところ，「なくせないもの」「大切にしたい」等の答えがあがった。そして，心を健康にするためには，ストレスの原因になるものをなくすのではなく，ストレスを受けた時に感じるイライラや不安といったいやな気持ちとうまくつきあっていったらいいのではないかという課題を児童が導き出した（図1)。

振り返りには，「イライラした気持ちを良い気持ちにするには，原因をなくすことも大事だけど，まずは迷惑をかけない程度に発散をすることが大事だと思いました。」「ストレスがたまっても，対処する方法があれば，ストレスがある状態でも別にいいんじゃないかなと思いました。」といった記述があった。児童が出した意見から課題を導き出したことによって，自分事として健康課題の解決に向けて学習に取り組み，ストレスとの付き合い方について自分なりの気づきをもつことにつながったのではないかと考える。

### (2)　本時における「対話的な学び」について

本実践における，対話的な場面は，児童が自分で考えた嫌な気持ちとつきあう方法のイメージマップを少人数や学級全体で紹介したり，意見交流をしたりする場面である（図２）。少人数で紹介をする際には，新しく自分のイメージマップに書き加える児童の姿が見られた。また，学級全体では，「気持ちがすっきりする」「楽しい気分にかわる」「楽になる」など効果によって仲間分けをしていった。児童の振り返りには，「一人一人がストレスの解消の仕方がちがったので，いろいろなやり方を見つけられました」「イライラするのはみんな同じだけど，対処の仕方は人それぞれなんだなと思いました。私は，物に当たるとだいぶスッキリしますが，人はいろんな方法で気持ちをコントロールするんだなと感じました。」と記述しているものがあった。児童同士や学級全体での対話的な場面を仕組んだことで，ストレスへの対処方法の選択肢の広がりといった，児童の思考を広げることができた。

図２　自分のイメージマップを紹介し合う児童

(3)　本時における「深い学び」について

イメージマップを作る活動で，対処方法の選択肢が広がった後，この方法は，今の生活の中で本当に実践できるのかを質問をした。新しい生活様式や社会のルール，周囲の人のことを考えながらストレス発散をしなければならないという意見が児童たちから出された。そこで，その意見とイメージマップを参考にしながら，児童は，自分が実践したい対処方法を考えていった。

振り返りには，「イライラした時の方法を考えてみて，すっきりすればいいわけでもなく，ルールを守ったうえで解決する方法もあることが分かりました。」「イライラしている時は，笑顔になれないけど，今日楽しかったことを考えていくとだんだんなおっていく。」「今日心の状態を良くするにはどうすればいいかを考えました。その方法は，最近コロナも流行っているし，周りの人に迷惑をかけたらもっとイライラするから１人でできる好きなことをするといいということが分かりました。」等の記述がみられた。新型コロナウイルスの感染拡大により，児童は，今までとは違う生活環境の中で，ストレスと付き合っていかなければならない。そのことを踏まえて，自分に合った具体的な対処方法を考えることができており，児童の深い学びにつながったと推察できた。

## Ⅲ．中学校の授業実践

１　単元名「心身の発達と心の健康」呼吸器・循環器の発達

２　本時の指導

(1)　本時の指導目標

呼吸数や脈拍数などと呼吸器・循環器の発達の関係を理解し，発達のためにはどのような運動が効果的か考える。

(2)　本時の評価規準

ア　呼吸器・循環器の仕組みを知るとともに，年齢に伴って発達すること，機能を発達させるためには，持久力を高める運動が効果的であることを理解できるようにする。　【知識・技能】

イ　心身の機能の発達と心の健康について，自他の課題を発見し，新しい生活様式の中でできる解決方法とそれを選択した理由を筋道立てて記述できるようにする。　【思考・判断・表現】

３　本時の授業過程（全10時間　本時5/10時間）

| 過程 | 学習活動と内容 | 形態 | 教師の指導・支援 | 形成的評価 |
|---|---|---|---|---|
| 導入 | 1　本時の学習課題と学習の流れを確認する。<br>めあて：新しい生活様式の中で，思春期の呼吸器・循環器を発達させる方法について提案しよう。 | 斉 | 1-1　本時の見通しをもたせる。 | |
| | 2　発表班の話を聞いて，呼吸器・循環器の発達について知る。 | 斉 | 2-1　主張を明確にして発表させる。<br>2-2　発表を聞き，要点を記録するよう促す。<br>2-3　発表された内容に対し，質問，回答をするよう促す。 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3　思春期の呼吸器・循環器の発達と持久力の関係性を知る。 | 斉 | 3　思春期は，呼吸器・循環器の発達する時期であり，運動が持久力を高めることを確認させる。 | |
| | **問い：新しい生活様式の中で，思春期の体づくりに必要なことは何か。** | | | |
| 展開 | 4　自粛期間中の写真から，新しい生活様式の中で，思春期の体づくりに必要なことを考える。 | 斉<br>個 | 4　全米オープン優勝後の大坂なおみさんのインタビューやトレーニングの写真を通して，自己課題を解決するためには，目標を持つことが重要性であることに気付かせる。<br>○全米オープン優勝を目指す挑戦<br>have a goal<br>・新型コロナ自粛期間の過ごし方<br>・自己課題解決への努力 | |
| | 5　それぞれの考えを班や学級全体で交流し，考えを伝え合う。 | G<br>斉 | 5　新しい生活様式の中で，思春期の体の健康を保持増進する自分なりの「積極的な生活様式」の必要性を確認させる。 | |
| **展望** | 6　健康プランに盛り込みたいことをまとめる。<br>7　本時の学習を振り返り学習の自己評価をする。 | 個 | 6　学習を振り返らせ，自分なりの「積極的な生活様式」を記述することを促す。 | |

## 4　授業のまとめ

### (1)　本時における「主体的な学び」について

本時では，「呼吸器・循環器の発達」について，夏休み中に各自でまとめたレポートを中心に，過去の資料も活用しながら発表班が報告をした（図３）。その中で，呼吸器の発達を探るために，夏休み中に兄弟で，５分間のジャンプ実験をして，運動前と運動後の脈拍数の変化を調べた結果を報告する（図４）など，思春期が呼吸器・循環器の発達の時期にあることがデータで示されたことで，より自分事として生徒に印象付けられたと考える。このような参加体験型学習を展開し，生徒が興味関心を高める場を設定している。

図３　生徒による発表の様子

運動（５分間ジャンプ）前後の脈拍数の変化

本人：１３歳　体操部　　弟：６歳

図４　夏休み中のレポート（実験結果）から

（2）　本時における「対話的な学び」について

本時の問いである，「新しい生活様式の中で，思春期の体づくりに必要なことは何か。」について，課題を自分のこととして捉えさせ，課題解決のための実生活での対処の仕方を考えるよう促した。

図５　グループでの話し合い

まず，問いに対する考えを個人でまとめた後，班活動での交流を通して，自分の理解の状態を確認し，考えを深めたり広げたりしながら学習を進めていった（図５）。その後の全体交流では，「有酸素運動」が必要と答えた班や，「簡単にできる運動を毎日続ける」など，直接，呼吸器・循環器の発達につながる意見のほかに，「人が少ない時に」「家でできる運動」など，新型コロナウイルス感染予防と関連付けた話し合いができたグループもあり，これら必要な情報を収集・分析・選択して実生活の活用につなげることができた。友達の意見と自分の意見を比較し，多面的・多角的に見ることで，新たな視点を見つけ出して意見を持つことができたと考える。

（3）　本時における「深い学び」について

毎授業の最後にGENKIプラン2020（図６）を記入し，パフォーマンス課題の健康づくりプランを完成させていった。「呼吸器・循環器の発達」の項目には，「持久力を高めるために，家でできるなわとびを（週に４回くらい）15分しようと思う。」と呼吸器・循環器を発達させる根拠を述べ，具体的に課題を解決する方法を設定することができた生徒が45.7%いた。

図６　パフォーマンス課題のワークシート

コロナ禍での新しい生活様式における実生活において，呼吸器・循環器を発達させる方法を，他者との意見交換の中で，情報や知識とを関連付けて考え，最終的に自分の生活にあてはまる現実的な方法を再構成し，パフォーマンス課題にしていくことで，「主体的・対話的で深い学び」につながり，「社会の変化に柔軟に対応し，よりよい社会・生活を築くことができる力」の育成につながっていくと考える。

## Ⅳ．本実践のまとめと課題

今，社会で問題となっている新型コロナウイルスを授業の中で取り上げたことで，児童生徒は，自分事として学習に取り組み，生活を改善するための具体的な解決方法を考えることができていた。授業で考えた解決方法が，今後，日常生活で児童生徒の実践につながっていくことを期待する。

社会では，今後も様々な健康問題が起きることが考えられる。その時代に合った健康問題について，児童生徒自らが考える授業を行っていくことで，児童生徒が，自他の心身の健康への関心を高め，よりよい社会や生活へと改善していく力の育成を小中連携しながら目指していきたい。

課題は，授業での学びを実践に結び付けていくことである。実践することで，手応えを感じることができるような，児童・生徒の実践への意識を高める手立てを探っていきたい。また，「主体的・対話的で深い学び」を実現するための手立てとして，さまざまな場面での話し合い活動を設けているが，今後，withコロナの中で持続可能な学習形態を再考していく必要もある。