

生活習慣を振り返り、自らの健康に対する意識を向上させる生徒の育成
～食に関する指導と保護者への啓発活動を通して～

福島大学附属小学校 養護教諭 鈴木 智恵

1 研究の趣旨

夜型化や食生活の変化等に伴う様々な健康問題が生じている現在、生涯にわたって自らの健康に注意を払い、改善していく意識を高くしていくことが必要である。特に、心身の発育、発達が著しい中学生の時期に、自らの健康を管理し改善していく資質や能力を育成することが重要と考え、以下に述べるような仮説を設定し、本主題に迫った。

食に関する指導と保護者への啓発活動において4つの視点（研究内容）で指導や活動を工夫すれば、生徒は自らの生活習慣を振り返り、健康に対する意識を向上させることができるであろう。

2 研究の概要

- (1) 学級活動における食に関する授業の工夫
 - ① 視覚に訴える教材の使用
 - ② 学習活動、内容の工夫 ○学習過程を工夫する ○他教科との関連を図る
○給食献立表を活用する
 - ③ 学習シートの工夫 ○自身が取り組んでいくことを決め、その実践状況を
一定期間確認するチェック欄を設ける など
- (2) 全教職員による共通理解のもとでの給食指導
 - ① 担任外給食指導日（毎週水曜日）の設定
○毎回、指導用のカードを用い、全クラス同じ内容で指導する
 - ② 全教職員による給食の時間における指導の徹底
○準備、身支度、配膳 ○手洗い、うがい ○マナー ○片付け
- (3) 計画的、継続的な個に応じた保健指導
 - ① 対象・・・肥満傾向生徒、朝食欠食生徒
 - ② 内容・・・○生活習慣や食に関する問題点の確認 ○栄養バランス、朝食摂取の重要性
○各自実践内容の決定 ○定期的な実践状況の確認と指導・支援
- (4) 保護者の理解と意識高揚を図る啓発活動
 - ① 食に関する授業を授業参観日に設定
 - ② 保健日より、学校日より、給食献立表の工夫
 - ③ 食に関する授業内容のお知らせと保護者の意見等の活用
○食に関する授業実施後の学習シート、マイ弁当の取り組みシートの活用

3 成果と今後の課題

- (1) 授業後の生徒の反応や実践の様子、アンケート結果などから、カロリーや栄養バランスを考えた食事を摂るよう心がける生徒が増加したり、朝食摂取率が増加したりするなど、生徒の食に対する意識が高まったことがうかがえる。
- (2) 保護者の感想や意見からは、わが子に対する思いや願い、食に対する関心の高さや協力姿勢をうかがい知ることができた。保護者の意識の高まりが、わが子に対する様々な働きかけにつながり、生徒の食に対する意識の向上に大きく影響した。生徒の健康に対する意識を高める上での基盤づくりができたと言える。
- (3) 「食育・健康のファイル」を活用し、学習の足跡（内容）を確認したり振り返りをしたりすることで生徒の意識をさらに高め、家庭と学校とを双方向で結んで保護者と学校の連携を一層強くして取り組んでいきたい。
- (4) 時間の経過とともに、生徒の意識が薄れてきていることを感じた。授業で使用了資料を掲示して授業内容を想起させたり、学習シートにまとめた実践内容を再度実践させたりして、さらに、意識化を図っていきたい。