



# 保健室から発信する健康教育あれこれ

大館市立長木小学校 養護教諭 佐藤 啓子

## 1 はじめに

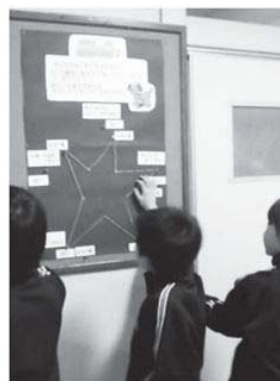
健康教育は、「心身の健康の保持増進を図るために必要な知識及び態度の習得に関する教育」で、学校安全、学校保健、学校給食が互いに連携を図りながら学校の教育活動全体を通じて計画的にすすめていくことが必要です。ところが、先生方も、子どもたちも非常に忙しく、どうしたら授業時間を使わずに保健室から健康について発信できるかいつも考えています。

## 2 指導の時間

- (1) 長い休み時間（中休みや昼休み）
- (2) 給食時間
- (3) 掲示
- (4) おたより

## 3 指導にあたって気をつけていること

- (1) 知識を教え、楽しませる指導をする。
- (2) 教材、教具の使い方を工夫する。
- (3) 理解しやすい言葉にする。
- (4) 興味がわくものを活用する。
- (5) 家庭を巻き込む。



《健康の星で生活リズムをチェック》

## 4 指導の様子

(1) 学校給食関係・・・毎月19日の「食育の日」、給食の時間を利用して指導。

### ① 育てたい子ども

- ア 食事のマナーをきちんとできる子ども
- イ 食事について正しい理解を深め、健康的な食生活を送ろうとする子ども
- ウ 給食に関わる人々の活動に支えられていることを理解し、感謝の気持ちをもつ子ども



《はねるのとびら風回転レール》

正しいはしの持ち方でチャレンジ



《おやつの話》

カロリーってどこに書いているの？

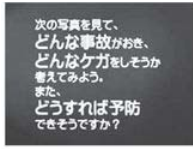


《食育の日のお話は、食育だよりでお知らせ》

(2) 学校安全関係

① 育てたい子ども

ア 日常生活に潜む危険を予知し、安全な行動をとることができる子ども



《学校内に潜む危険について考えさせる指導》

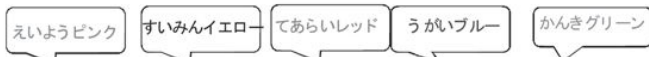
2時間目の休み時間を利用して  
パワーポイントで指導

(3) 学校保健関係

① 育てたい子ども

ア 健康の大切さが分かる子ども

イ 基本的な生活習慣について理解し、健康的な生活を送ろうとする子ども



今年度、長木小学校に登場した  
ヒーロー  
カゼ・インフルエンザ予防戦隊  
カカラネージャー！！

給食の時間、先生方の熱演で  
「つかみはOK！」



掲示もポスターも、保健だよりも  
カカラネージャー

学年	活動内容	ポイント
1	1学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	20
2	2学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	10
3	3学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	20
4	4学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	10

学年	活動内容	ポイント
1	1学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	20
2	2学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	10
3	3学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	20
4	4学期中：カカラネージャーの活躍を学ぶ。	10

3学期は、ウイルス対戦ブックを使用。  
1000パワー持っているウイルスキングを  
5人の戦士がそれぞれの技で  
200パワーずつたおし、や  
っつけてしまおうとするもの。  
楽しみながら予防していこうと  
いう取組。  
家庭の協力を仰ぎ実施予定。



毎年指導したい内容は同じですが、繰り返し指導することで、卒業までに、健康の基となる力を身につけさせることができるのではないかと思います。これからも記憶に残るような楽しい保健指導や、保健だよりの発行、掲示物を通して、健康教育を保健室から発信していきたいと思えます。