

「行動変容を促す健康教育プラン」の作成と健康教育への活用

— 養護教諭の特性に焦点をあてて —

Preparation of a "Health Education Plan to Encourage Behavioral Modification"
and its utilization in health education

— Focusing on the characteristics of Nurse-teacher —

齋藤久美*

Kumi SAITO

戸部秀之**

Hideyuki TOBE

【概要】 子供の心身の健康問題が多様化する中、学校現場の養護教諭からは、子供自身に健康に生活しようとする態度が身についていないと指摘する声が多く聞かれる。また学校での健康教育推進に、養護教諭の特性を十分生かすことができているとは言えない現状もある。そこで養護教諭の特性を生かして児童の自己管理能力を育む「行動変容を促す健康教育プラン」を作成した。また同プランを活用して実践した食物アレルギーの保健指導について成果と課題を検討したので報告する。

【キーワード】 行動科学の考え方、健康教育、小学生

1 はじめに

社会の急激な変化により子供の健康問題が深刻化、多様化している。学校現場ではそれらの問題を解決するため、養護教諭を中心に保健管理、健康教育、保健組織活動など様々な側面から課題の解決に向けてアプローチを行っている。しかし子供たちに健康に生活しようとする態度が身についていないことを指摘する声が多く聞かれる。これらの問題の解決には、子供たちに健康に関する自己管理能力（心身の健康に関する正しい知識を持ち、自分の健康状態を判断したり、生活習慣をコントロールしたり、危険な行動を防止したりすることができる力）を身につけさせることが重要であると考えられる。

一方、健康教育を実践する上で、養護教諭としての特性を十分生かすことができているとは言えない現状がある。平成10年の教育職員免許法の改正により、養護教諭が保健の教科を担当できるようになった。また学級活動等においては、それ以前より担任等との連携の元に健康教育の授業に参画してきているが、学校現場の養護教諭からは授業参画に関して様々な課題が挙げられている現状がある。

そこで、どのような健康教育を行えば養護教諭の特性

を生かすことができるのかを検討すると共に、現職養護教諭への調査を行い、「養護教諭が健康教育を実践する上での課題」を把握しようと試みた。さらに近年研究が進んでいる行動科学の知見を健康教育に活用することで、養護教諭の特性を生かして授業実践を行うことができると考え「行動変容を促す健康教育プラン」を作成した。また同プランを活用して食物アレルギーに関する保健指導の授業実践を行い成果と課題を検討したので報告する。

2 養護教諭の特性と健康教育についての検討

(1) 現職養護教諭への実態調査

1) 目的

「養護教諭が健康教育を実践する上での課題」を明らかにするため、現職養護教諭を対象に実態調査を行った。

2) 対象

2012年12月、S大学の上級免許取得認定講習に参加した現職養護教諭及び2013年2月、初等教育研修会に参加した現職養護教諭119名である。

3) 方法

無記名自記式質問紙調査にて「養護教諭が健康教育を実践する上での課題」について質問した。

* 埼玉大学教育学部非常勤講師，筑波大学附属小学校

** 埼玉大学

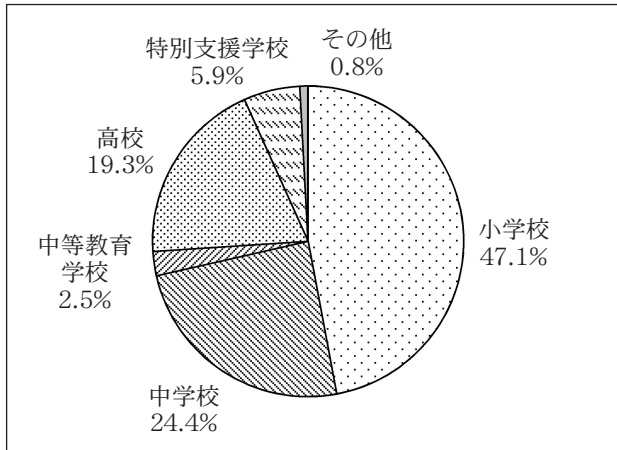


図1 勤務校種

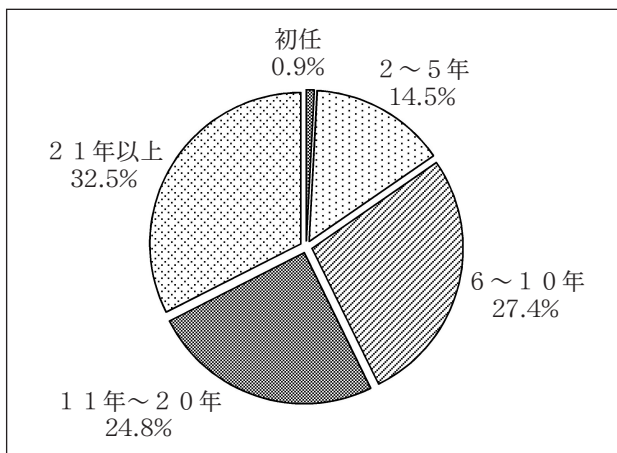


図2 経験年数

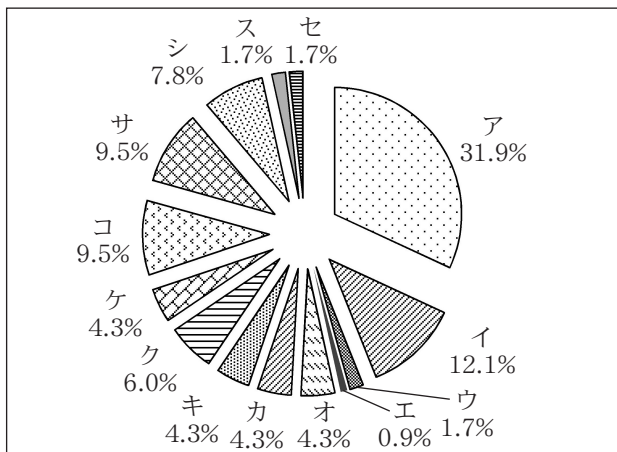


図3 健康教育を行う上で困ること

表1 健康教育実践上の課題の分類

小カテゴリー	大カテゴリー
ア 授業・準備の時間確保が難しい	学校の状況・体制等の問題 47%
イ 保健室を空けられない（不適応児の支援など）、空ける時の対応	
ウ 系統的に指導できない（計画的でない、年度をまたぐ）	
エ 健康教育を実施していない	
オ 他教員の理解（養護教諭の授業参画に対して）	周囲との連携の問題 12%
カ 担任との連携がうまく行かない（協力が得られにくい）	
キ 打ち合わせの時間がない	
ク 指導内容や教材作り	養護教諭自身の問題 20%
ケ 授業技術	
コ 苦手意識、自信がない、指導力不足	
サ 学習内容を行動に結びつけるのが難しい	健康教育の特性の問題 31%
シ 家庭を変容させるのが難しい	
ス 専門性をどう生かすか	
セ その他	
	その他 2%

表2 健康課題解決のための養護教諭の役割

役割	%
1 連携・コーディネート	18.9%
2 マネジメント、アセスメント	15.2%
3 リーダーシップをとる	3.8%
4 学校保健の知識	9.1%
5 健康課題を把握する	18.9%
6 授業、教材研究を行う	3.8%
7 授業に積極的に関与する	3.8%
8 行動変容につなげる指導を行う	5.3%
9 個々の子供をよく知る、支援を行う	10.6%
10 無回答	10.6%

4) 調査の結果

① 対象者の属性：図1，2参照

② 健康教育を実践する上で困っていること

養護教諭が健康教育を行う上で最も困っていることを自由記述してもらった内容を分類したところ、表1のような14項目に分類された。最も多かったのは「授業や教材研究を行う時間を確保するのが難しい」という回答で、

全体の31.9%を占めていた。次に多かったのは「（学校不適応の児童等の個別支援を行っているため）保健室を空けられない」で12.1%であった。

この14項目をさらに「学校の状況や体制等の問題」「周囲との連携の問題」「養護教諭自身の問題」「健康教育の特性の問題」「その他」の5つのカテゴリニーに分類、比較したところ、全体の約47%を「学校の状況・体制等

の問題」が占めていた。その他多い順に「健康教育の特性（家庭の生活習慣を変容させるのが難しいなど）」「養護教諭自身の問題」「周囲との連携の問題」であった。

③ 健康課題解決のための養護教諭の役割

「健康課題を解決するために養護教諭に求められる役割」について自由記述された回答は、表2のようなカテゴリーに分類された。

上位を占めているのは、「連携・コーディネート」「（学校保健活動の）マネジメント、アセスメント」「健康課題を把握する」であった。一方で「授業や教材研究を行う」「授業への積極的な関与」「行動変容につなげる指導を行う」など保健教育の授業に関する回答は全体の約1割であった。

④ 調査のまとめ

以上の調査結果から、養護教諭は児童の健康課題を解決するための自身の役割として、授業のみで健康課題を解決するのではなく、学校保健活動全体を総合的にコーディネートしながら、その一方策として健康教育の授業への参画をとらえていることがわかった。

また、医学的な知識など健康に関する専門的な知識を活用することや、健康診断結果や保健室利用状況等の保健管理活動で得られる児童の健康に関する情報から健康課題を把握・分析して分析し、教材化することも挙げられていた。

一方で健康教育実践上での課題としては、多くの職務を抱え、授業や教材研究を行う時間が確保するのが難しいことや、継続的に個別支援を行う児童生徒がいて保健室を留守にしにくい実情が表れていた。また、学びを日常生活での行動変容に結びつけることや、家庭の生活習慣を変容させることが難しいといった健康教育の特性を挙げる回答も多かった。

養護教諭自身の授業技術や教材作成等についての苦手意識や自信のなさを挙げた回答も2割に達していた。これは養護教諭の養成大学が教育系、看護系、心理系など多様であることが一因として挙げられるだろう。また教育職員免許法の改正により養護教諭が単独で授業を担当できるようになって15年以上経っているが、養護教諭として授業実践に取り組む必然性や意欲が高まっていないことの表れであろう。

また他の教員の理解を得ることや担任との連携の難しさを挙げる回答も12%ほどあり、養護教諭自身も授業実践についてさらなる研修が必要であると共に、養護教諭が健康教育の授業を行うことの意義について知ってもらう必要があるだろう。

(2) 養護教諭の特性を生かした健康教育とは

(1)で検討した視点をもとに、養護教諭の特性を生かした健康教育の内容や方法について検討した。

① 健康課題の把握

健康課題の把握においては、学校あるいは該当児童の欠席状況や保健室利用状況、健康診断結果、発育曲線等保健管理活動から得られる資料から健康状態を把握し、健康課題が何であるかを確認することが重要である。必要に応じて健康診断結果や発育曲線等を健康教育の資料として活用することも効果的であろう。

② 指導計画

指導計画作成においては、保健室経営計画や学校保健計画に健康課題解決のための健康教育を位置づけ、その解決について校内の教職員に協力を求めることが重要である。また特別活動の年間計画に、学級活動での健康教育や児童委員会活動、集会などを位置づけたり、全校対象の保健指導や宿泊行事前の保健指導などと授業としての健康教育双方の関連を図ったりするよう働きかけることも求められる。

保健室で実際の健康問題を前に行う個別の保健指導と、授業としての健康教育双方をリンクさせながら実践できることも、養護教諭の特性といえることができる。健康教育の授業に積極的に参画し、保健室で把握した健康課題を授業づくりに生かしたり、授業後の個別保健指導を保健室来室時に行ったりするなど、個別保健指導と授業をリンクさせることは、子供たちの健康課題解決の手立てとして効果的な教育活動である。

③ 指導内容・方法

健康教育の指導内容や方法については、養護教諭の専門性を活用する視点から、医学的な知識を生かすとともに、健康教育で学ぶ知識を行動変容に結びつけるための理論的な裏付けが必要であろう。

3 「行動変容を促す健康教育プラン」の作成

そこで近年研究が進んでいる行動科学の知見（以下「行動科学の考え方」と表記）を活用し、養護教諭の特性を生かした健康教育のプランを作成したいと考えた。

(1) 活用した主な「行動科学の考え方」

「行動科学の考え方」の中から小学生の健康教育に活用できるものを集めて整理し、活用方法を検討した。主に活用した考え方を以下に紹介する。

① 行動変容ステージモデル

健康教育における行動変容とは「健康にプラスとなる行動（運動習慣、バランスのとれた食事、病気の予防のための行動など）を身につけていくプロセス」あるいは「健康のマイナスとなる行動（夜ふかしなどの睡眠習慣、暴飲暴食、病気や事故の原因となる行動など）をやめていくプロセス」ととらえることができる。このプロセスには段階（ステージ）があり、その段階に応じた支援を行うことで効果的に行動変容を進めることができるという理論が「行動変容ステージモデル」である。

この理論におけるステージには「まったく解決しようと思わない『無関心期』」、「そうしようかなと思うけど、今はまだやる気がしない『関心期』」、「よしやるぞと準備を進めているけどまだ始めていない『準備期』」、「やり始めたけど、まだ間もなく安定していない（6ヶ月以内）『実行期』」、「その行動が続けられている（6ヶ月以上）『維持期』」の5つがある。そしてそれぞれの段階ごとに、ステージを上げるための支援が違ふと考えられている。支援のねらいはステージが進むごとに進んでいく。前半は健康や健康行動の重要性を認識させ、行動変容への自己効力感（自信）を高め、行動変容するぞという決意を引き出すなど、健康行動を行うやる気を高めることが目標になる。後半は行動の意志決定をし、実行を始めたなら、それが定着させるような支援を行う。実行するためのサポートを行ったり、問題解決を支援したり、行動を継続しやすいように環境を調整したりする。

② ヘルス・ビリーフ・モデル

人が健康によい行動を身につけるには「脅威（このままではまずいという危機感）を感じる」「行動をとることのプラス面がマイナス面よりも大きいと感じること」の2つの条件を満たすことが有効だという理論である。

そして脅威を感じるためには、その問題が「自分にもあり得る（罹患性）」「自分に重大な結果を及ぼす（重大性）」と認識することや「家族や教師、マスメディアなどから情報を得る、実際に病気の症状を自覚する」などの「行動のきっかけ」が必要である。

朝欠食が続く子への保健指導を例に考えると、行動のプラス面とは「朝食を食べることにより自分の健康への悪影響を防ぐことができること」、マイナス面とは「食べる時間がない、用意するのが面倒、早く起きなくてはならない」など朝食を食べよう努力する時にハードルとなることを指す。マイナス面よりプラス面の方が大きいことに気づくと、健康によい行動をとる確率が高まることがわかっている。また朝食を食べることへの自信（自己効力感）を高めることも非常に重要である。例えば朝食を食べないと運動のエネルギーが不足して気分が悪くなるだけでなく、脳のエネルギーも不足し、学習に集中できなくなることを教え、朝食を毎日食べるためにはどんなハードル（問題）を解決する必要があるかを子供たちと一緒に考えていくような指導の流れで保健指導を行うと効果的なのである。

③ 自己効力感

自己効力感とは、人がある行動を起こす前に、そのことを自分がどのぐらいうまくできるかという遂行可能感のことである。人は「そのことをすると健康にとってもよいことがある（結果期待）」と、「そのことをやる遂げる自信（セルフ・エフィカシー）」があると、健康によい行動をとる確率が高くなると言われている。学習で得た知識をもとに行動を起こす時には、「自信を高める」ことが非常に重要である。

(2) 「行動科学の考え方」と健康教育の内容についての検討

これまで保健室での保健指導や健康教育の授業実践を行う中で、「行動科学の考え方」を活用すると児童の思考がスムーズに進み、意欲的に学習に取り組む様子が見られた。また授業に苦手意識のある養護教諭にとっても迷うことなく理論にあった流れで授業を進めることができると感じていた。さらに「行動科学の考え方」は集団指導と個別指導のどちらでも活用可能であり、養護教諭の特性を生かしやすいという特徴もあることもわかった。

そこで「行動科学の考え方」を生かした働きかけや支

表3 行動変容を促す健康教育プラン（個別保健指導編）

行動変容を促す健康教育プラン（個別保健指導編）

	指導のねらい	働きかけや支援 ※「朝食を食べる」を例に
1	健康を損なうことへの危機感を高める。	<ul style="list-style-type: none"> 自分に起こりうる問題だと気づかせる（自分の事として認識） 朝食を食べないと、自分の健康や学習、運動、部活、特技などにどれほど重大な影響があるかを具体的に気づかせる。（重大性の認識）
2	健康行動に必要な知識や情報を提供する。	<ul style="list-style-type: none"> 行動のきっかけとなるアドバイスや情報を提供する。おきている症状や問題を認識させる。（生きて働く知識や情報の提供）
3	健康行動の有効性に気づかせる（問題や障害は解決できることに気づかせる）。	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べるとどんなよいことがあるかを、一緒に考え挙げていく。（数多く挙げられた方がよい） （健康行動の重要性） 毎日朝食を食べることの障害になることを挙げ、その解決方法を一緒に考える。（問題解決）
4	健康行動の意志決定とコミットメントを促す。	<ul style="list-style-type: none"> 自分で朝食を食べる意志決定し、周囲に話すことができるように支援する（意志決定・コミットメント）
5	実践と問題解決を支援する。	<ul style="list-style-type: none"> 実践を記録し、その経過で明らかになった問題の解決を支援する。サポートの活用をアドバイスする。 （セルフモニタリング、問題解決のステップ、ソーシャルサポート）

援を、保健指導や学習活動の流れに合わせて組みあわせ、様々な健康課題に応用可能な健康教育の基本的なプランを作成しようと考えた。

(3) 「行動変容を促す健康教育プラン（個別指導編）」の作成

体調不良を訴えて保健室に来室する児童の多くは不規則な生活習慣が原因である。一般的に、養護教諭は問診を行いながら児童の生活習慣と症状の関係や改善の必要性に気づかせるよう支援を行う。そして生活習慣のどこをどう改善すればいいのかを一緒に考えるというような流れで生活習慣の改善を促すことが多いだろう。この一連の流れにはすでに、多くの養護教諭が無意識のうちに「行動科学の考え方」と共通の手法を活用していると言えるものもある。しかし、より意識的・効果的に「行動科学の考え方」を活用することで、養護教諭の特性を生かして児童の行動変容を支援できるだろうと考えた。

そこで朝欠食により体調不良を頻繁に訴える児童への保健指導を例に、「行動科学の考え方」を生かした健康教育の指導のねらい及び介入（働きかけや支援）の流れを検討し、表にした（表3）。保健指導の流れは、表3のように5段階とし、働きかけや支援には行動変容ステージモデルやヘルス・ビリーフ・モデルを活用した。

第1段階では健康を損なうことへ危機感を高めることを指導のねらいとし、題材とする健康問題が自分に起こりうることだと気づかせ、朝食を食べないと、自分の健康や学習、運動、部活、特技などにどれほど重大な影響があるかを具体的に気づかせる（重大性の認識）。

第2段階では健康行動に必要な知識や情報を提供し、おきている症状や問題を認識させるようにする（生きて働く知識や情報の提供）。

第3段階では健康行動の重要性に気づかせ、問題や障害は解決できることに気づかせる。朝食を食べることの重要性を一緒に考えたり、毎日朝食を食べることの障害になることを挙げ、その解決方法を一緒に考えたりする（問題解決）。

第4段階では健康行動の意志決定とコミットメントを促すことをねらいに、自分で朝食を食べる意志決定し、周囲に話すことができるよう支援する（意志決定・コミットメント）。

そして第5段階では実践と問題解決を支援することをねらいに、実践を記録し、その経過で明らかになった問題の解決を支援する、サポートの活用をアドバイスするなど様々なサポートを行う（セルフモニタリング、問題解決のステップ、ソーシャルサポートなど）。

表4 行動変容を促す健康教育プラン(授業編)

行動変容を促す健康教育プラン（授業編）

	学習内容、活動 (例：食物アレルギー)	指導の流れ	行動科学の考え方	行動変容ステージ理論・ヘルスビリーフモデル・社会的サポート等
導入	1 友達との食事中に食物アレルギー症状が起きた場面を想定し、事態の深刻さについて話し合う。	◆ その健康問題の深刻さを理解させる。 ※学習への動機付けを高める	➢ 健康問題への危機感の認識	
展開	2 食物アレルギーの起こり方や症状を起こさないために気をつけることについて知る。 3 アレルギー症状が起きた時の対処法について学習する。 4 友達や家族に食物アレルギーの人がいたら、どんなことに気をつける必要があるか話し合う。 5 食物アレルギーの有無にかかわらず健康的な生活習慣を身につけ、抵抗力を高める必要があることに気づかせる。	◆ その健康問題が（自分の生涯にわたる）健康に与える影響について考えさせる。 ◆ 健康問題の解決に生きて働く知識や情報を提供する。 ◆ その健康問題が自分にも起こりうる事と認識させる。 ◆ 健康行動の重要性を実感させ、実行する上での問題や障害の解決方法を考えさせる。 ◆ 健康行動への自己効力感を高める。	➢ 健康問題の重大性・重要性の認識 ➢ 生きて働く知識や情報の提供 ➢ 自分の事としての健康問題の認識 ➢ 問題解決のステップ ➢ 健康行動への自己効力感	
まとめ	6 学習のまとめをする。	◆ 健康行動への意志決定を促す。	➢ 意志決定・コミットメント	
※事後	事後指導、評価	◆ 実践を開始・継続するためのサポートや問題解決を支援する。 ※集団保健指導や個別支援の場合	➢ 目標設定スキル ➢ セルフモニタリングと問題解決 ➢ 社会的サポート、強化	

(4) 「行動変容を促す健康教育プラン（授業編）」の作成

次に、(1)をもとに、授業形式での健康教育に活用可能な「行動科学の考え方」を導入・展開・まとめ・事後指導の各段階に合わせて配置し、学習評価との関係も検討した。そして授業で扱う健康問題に合わせて「学習内容・活動例」を考え作表し、「行動変容を促す健康教育プラン（授業編）」を作成した。このプランは小中高の全校種で共通して活用可能であり、各健康問題に置き換えて「学習内容・活動」を考えれば、行動科学の知見を生かした健康教育を実施可能である。さらに保健室で把握した健康問題を授業に活用することや、事後も保健室で個別のサポートを行うことを想定するなど養護教諭としての特性を生かすことにも重点を置いている。

(5) 「行動変容を促す健康教育プラン（授業編）」を活用した授業実践とプランの修正

作成したプランをもとに授業実践を行い、その結果からプランの修正を繰り返し、プランを完成した。行った主な授業実践は以下の通りである。

- ・4年生保健学習「育ちゆく体とわたし」
- ・5年生保健指導「歯肉の健康観察をしよう」
- ・5年生保健指導「食物アレルギーってどんな病気？」

※6 実践例の紹介参照

完成したプランを表4に示す。

6 実践例の紹介（5年生保健指導）

—食物アレルギーってどんな病気？—

(1) 指導のねらい

「行動変容を促す健康教育プラン（授業編）」を活用し、小学5年生に食物アレルギーに関する保健指導を実施し、効果と課題を検討した。食物アレルギーは特定の食物を摂取することによって、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じるアレルギー反応で、発症者の増加や低年齢化が問題となっており、本校でも同様の実態がある。食物アレルギーのある児童の支援では、保護者や主治医と担任・養護教諭・栄養教諭等が連携してアレルゲンとなる食品を摂取しないよう配慮し、万が一症状が起きた場合の救急連絡体制や薬の保管等について確認を行って

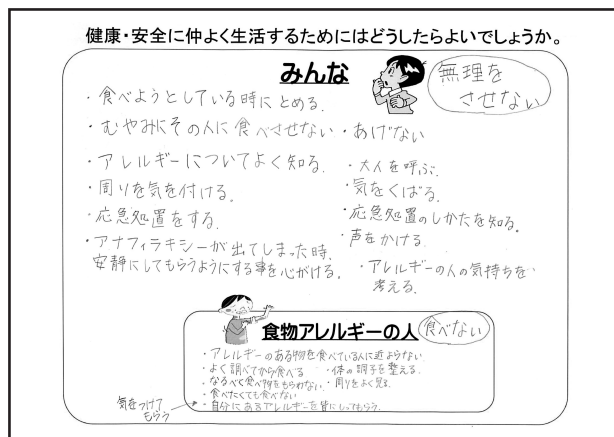



図4 児童が授業で記入したワークシート

授業「食物アレルギーってどんな病気？」の実際

学習活動	指導上の留意点・評価
<p>1 給食中に友達が食物アレルギー症状を起した場面を想定し話し合う。</p> <div data-bbox="175 421 513 577" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食中に体調が悪くなった人がいます。どうしてだと思いますか？またみなさんならどうしますか？</p> </div> 	<p>○給食中に食物アレルギーの症状を起した場面を設定し、その時にどうするかを話し合う。 ○食物アレルギーについて学習することを知らせる。</p> <div data-bbox="603 412 1433 537" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>児童からは「食べ過ぎた」「急いで食べたから」などの意見も少数あったが、すぐに「アレルギーが起きた」という意見が出され、話し合いが進んだ。</p> </div> <p>◆評価（関心、意欲、態度） 話し合いを通して食物アレルギーについて考え、意欲的に活動に取り組んでいる。（観察）</p> <div data-bbox="603 680 1433 801" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食物アレルギーの起こり方、症状、原因となる食べ物について説明した。図やイラストを活用して指導できるようパワーポイントの資料を活用し、児童と対話をしながら指導を進めた。</p> </div>
<p>2 食物アレルギーの起こり方、症状、原因となる食べ物等について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギーの起こり方、症状 ・アナフィラキシーについて ・食物アレルギーをおこす食べ物 ・まちがって食べてしまった時や症状が起きたときの対処法 	<p>○これまでアレルギーが起きたことのない児童も今後症状が出る可能性があることを知らせ、全員が注意する必要があることに気付かせる。 ○アレルギー症状が出たときは、薬を飲む、病院で診察を受けるなどすぐに手当をする必要があることを知らせる。 ○学校ではすぐに教師や友だちに連絡し、保健室で手当を受けるよう指導する。</p> <div data-bbox="603 1008 1433 1169" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>養護教諭が体験した身近な食材でアナフィラキシー・ショックをおこし、意識を失って倒れた児童の事例を話すと、児童は真剣な表情で聞き、自分の身近で重要な健康問題が起こる可能性があることに気づいた様子であった。</p> </div> <p>◆評価（知識・理解） 食物アレルギーの起こり方や症状、対処法について理解している。（観察）</p>
<p>3 アレルギーの有無にかかわらず「みんな」が健康・安全に仲よく生活するためにどうしたらよいか考える。</p> <div data-bbox="175 1438 513 1572" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「みんな」が健康・安全に仲よく生活するためにはどうしたらよいのでしょうか？</p> </div>	<p>○アレルギーのある子が気をつけることと全ての児童が気をつけることに整理して考えさせる。 ○アレルギーの児童本人は誤食をふせぐことが重要であることに気づかせる。 ○友達や家族などにアレルギーの人がいる場合は、アレルギーのある人の立場になって行動することが大切なことに気づかせる。（思いやり、食事のマナー、家庭科での調理など）</p> 
<p>4 学習のまとめをする。</p> <div data-bbox="175 1675 513 1800" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>学習したことや自分がこれから気をつけたいことをノートに書きましょう。</p> </div>	<p>○誰もが食事・睡眠・運動など健康的な生活習慣を身につけ、抵抗力を高める必要性に気づかせる。 ○これまでの保健の学習や担任の保健指導により学んできたことや実践してきたことを想起させ、自己効力感を高める。</p> <p>◆評価（思考、判断、実践） 食物アレルギーについて日常生活で注意が必要なものに気づき、今後努力したいことを言ったり書いたりしている。（観察）</p> <div data-bbox="603 1868 1433 2069" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>児童からは「身近に食物アレルギーの友だちがいるから、学習できてよかった」「危険な症状が起きた時は、先生に知らせたり保健室に運んだりするなど手当に協力したい」「自分の体のことをよく知って、健康に生活したい」などの感想が発表され、食物アレルギーを身近な健康問題として捉えられたことがうかがえた。</p> </div>

いる。しかし一方で、アレルギーのある児童自身と学級全体の児童双方に、アレルギーのおこり方や主な症状等についての発達段階に応じた知識を理解させるとともに、健康安全に生活できるような健康教育的な介入が重要である。

そこで、小学校5年生を対象に、「行動変容を促す健康教育プラン（授業編）」を活用した保健指導のプランを作成し、実践した。

(2) 指導計画

時	主 題	ね ら い
1	病気の起こり方	病気は病原体、体の抵抗力、生活の仕方、環境がかかわりあって起こることを理解し、健康な生活習慣を身につけようとする。
2	かぜやインフルエンザをふせごう	かぜやインフルエンザの起こり方を知り、予防の仕方を考え、実践しようとする態度を身につける。
3	食物アレルギーってどんな病気（本時）	食物アレルギーの起こり方と主な症状、症状が起きた時の対処法について知る。また食物アレルギーのある児童に配慮し、進んで健康な生活を送ろうとする態度を育てる。

(3) 授業の実際 : 前次ページ参照

(4) 実践の結果

食物アレルギーの授業実践では、児童は学校生活で食物アレルギーの症状を予防することや救急処置を迅速に行うことの重要性に気付き、自分たちにできることを考えていた。授業後の児童の感想の一部を表5に示す。

アレルギーのある児童には事前・事後に養護教諭による個別指導を行った。その経過の中でアレルギーのある児童が主体的に自己管理に取り組もうとする様子が見られるようになった。

IV 結果と考察

多様化する子供の健康課題を解決するため、養護教諭の特性を生かして児童の自己管理能力を育む「行動変容を促す健康教育プラン（個別指導編・授業編）」を作成し、実践を行いながら成果や課題を検討した。このプランの活用により、日頃授業実践には不慣れなことが多い養護教諭でも、迷うことなく授業を組み立てることが可能になり、行動変容を促す支援や活動を意図的に行うことができた。

表5 ノート抜粋 まとめと感想

◇ぼくは、食物アレルギーはありません。だから食物アレルギーの人の気持ちはわかりません。しかし、それでもぼくたちは、食物アレルギーの人の役に立てます。例えばその人がアレルギーのものを食べそうな時に注意をしたり、食べさせないようにしたりしてアレルギー反応を起こさせないことです。そうして友だちと協力していきたいです。

◇私は授業前のアンケートで、私は「よく知っている」に○をつけましたが、授業を受けたことでよりアレルギーのことがわかりました。特にアレルギーの症状が起きた時の対処についてよく知ることができました。私自身もアレルギーをもっているの、健康・安全に過ごすための工夫をしてみたいと思いました。そしてみんな（周りの人）にもアレルギーを身近に感じ、大変さを知って気をつけたり気にかけてくれたらうれしいなと思いました。

授業実践を通して、児童から多くの質問が出たり、友達と話し合う様子が見られたり、ノートに板書以外にも多くの記述がみられるなど、意欲的に授業に取り組んでいる様子が見られた。このことから作成したプランは、児童が健康問題を自分事としてとらえ、健康行動を実践しようとする意欲を高めるのに効果的であったと思われる。

また養護教諭としての特性を生かし、授業と個別保健指導を連動させて健康教育を行うことは、児童の自己管理能力を高めるのに効果的であると考えられる。

V 今後の課題

子供たちがより主体的に健康行動を実践し、健康問題を未然に予防できるような健康教育を実践するためには、授業の事前事後を通して教師や家庭が連携し、子供たちの日常の健康行動をサポートするような環境作りが重要であるとする。今後は「行動科学の考え方」および養護教諭だからこそその視点を生かし、よりサポートのタイミングや内容を明確化し、指導の流れに位置づけていきたい。さらに家庭と連携して活用する健康教育の副教材作成の可能性を探って行きたい。

参考文献

戸部秀之、齋藤久美：行動科学を生かした保健の授業づくり。少年写真新聞社7-44, 2011