

健康教育研究委員会

1 研究テーマ

自分の心や体の健康に関心を持ち、自ら健康な生活を選択して、実践しようとする力を高めていく指導はどうあったらよいか。

2 研究内容 研究授業実施

期 日 平成 20 年 11 月 19 日 (水)

学 校 名 小布施町立栗ガ丘小学校

題 材 名 「朝ごはんはどうして大切なの？」

授業学級 3 年 1 組 (男子 17 名 女子 15 名 計 32 名)

授 業 者 北村 信子 養護教諭

食育については、各校で食育推進委員会を設置し、食育カリキュラムの作成、実践に取り組んでいるところであるが、栗ガ丘小学校でも今年度、食育を重点研究とし、食育カリキュラムの実践、事例の蓄積を進めてきた。

その中で、健康教育での「食育」の位置づけや実践、児童の実態・課題から、よりよい生活習慣が実践できる指導のあり方について、研究を深めていくこととした。

3 研究の成果

(1) 指導の実際

① 生活リズムアンケート (元気カード) の実施

生活リズムのアンケートでは、ほとんどの子が朝ごはんを食べているが、お家の方の感想からは、「もう少し食べてほしい。」「時間がかかる。」などがあげられた。子どもたち自身は「食べている」と思っているが、ご飯やパンなどの主食だけだったり、進んで食べられない子もみられる。また朝の排便の習慣がある子も少ない。

そこで、朝ごはんの必要性を理解することが、しっかり食べるという意欲につながるだろうと考え、本題材を設定した。

② 保健指導

- ・身体測定後、生活リズムについて「学校モードにスイッチオン」(9月)
- ・排便指導「バナナうんちは元気なしるし」(エプロンシアター)

チェックカードなどで自分の生活習慣をふり返り、見直す機会をつくった。

③ 公開研究授業

| 学 習 活 動 | 児 童 の 様 子 | 指 導 ・ 支 援 |
|---|---|---|
| ① 自分たちの朝ごはんの様子をふり返る。 ・お家の方の感想から、自分の朝ごはんは十分であったか、考える。 ・ごはん (主食)、おかずとしっかり食べているか考える。 | ・毎日食べているよ！ ・お母さんの言葉？ ・わたしはちゃんと食べているけど…。 ・パンだけのときもある。 | ・自分たちは「食べている」と思っているが、しっかり食べてほしいというお家の方の思いを知らせる。 ・バランスのよい朝食を掲示し食べてほしい量を伝える。 |

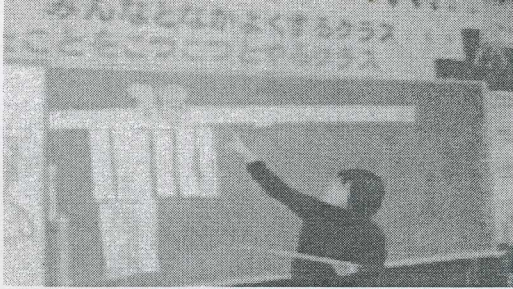
どうして朝ごはんは大切なんだろう

② 朝ごはんの大切さについて、グループごと考え、発表する。

③ 朝ごはんの役割を知る。

○脳にエネルギーがまわる

- ・生活リズムロープで、脳のエネルギー状態を考える。



○体温が上がる

- ・サーモグラフィーで下がっていた体温が、朝ごはんを食べると体温が上がることを知る。

○体のリズムを整える

- ・脳も体も動き出す。
- ・ウンチがしたくなる。

④ 朝ごはんを食べると体がどのように変化するのか、ワークシートに記入する。

- ・わかったことや感想を発表する。

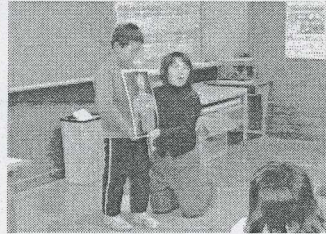
- ・朝ごはんは元気のみなもと。

- ・朝ごはんを食べると、勉強ががんばれる。

- ・食べないとだるくなる。

- ・夕飯から朝食まで、こんなに時間があいているんだ。

- ・朝ごはんを食べると脳も目がさめるね。



- ・朝ごはんを食べると、体温が上がるんだ。



- ・生活リズムロープで、朝食は脳のエネルギーを補給することを話す。

- ・サーモグラフィーを提示し、朝食後では体温が上がっていることを理解させる。

- ・主食だけでなく、おかずもとらないと体温は上がらないことも話す。

- ・のうや体全体が目さます。

- ・体の体温が上がって、のうがはたらく。

- ・ウンチがしたくなる。
- ・早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる。
- ・ごはんだけじゃなく、おかずも食べるようにしたい。

- ・脳や体にとって朝ごはんが大切であることを知らせる。

- ・実践するためにはお家の方の協力が必要であることを知らせ、家でも話すように伝える。

(2) 事例から明らかになったこと

- ・子どもたちに朝食の大切さを理解させると共に、朝食をおいしく食べるために生活習慣をどのように工夫したらよいかを考えさせることを通して、食への意欲をもたせることができた。

4 来年度への課題

- ・TTなど学級担任とともに取り組んでいき、健康教育を進めていけるとよい。