

「そうやった！」が実感できる保健指導

— 小学部 5・6年生「目を大切にしよう」 —

大阪精神医療センター分教室

1 はじめに

本分教室は大阪精神医療センターに併設しており、児童・思春期病棟に入院している児童生徒が在籍している。様々な養育環境や発達障がい等によって、不登校をはじめとする様々な困難を抱えている。

分教室への転入前の児童の様子は、昼夜逆転、長時間の動画視聴、ゲーム依存など、生活習慣に課題のある児童生徒が多い。「子供たちの目を守るために知っておきたい近視の知識（文部科学省）」によると、生活習慣の乱れが、近視の進行につながることや近視が眼疾患の罹患リスクを高めるといわれている。そのため、生活習慣が目の健康に与える影響は大きい。

そこで、目の愛護デーである10月に「目の健康」をテーマとして、小学5・6年生5名を対象に保健指導を実施した。本稿では、その実践内容について報告する。

2 保健指導「目を大切にしよう」

（1）事前調査

「目の健康」をテーマに保健指導を実施するにあたり、授業対象児童へ視力検査を行った。加えて、「見えにくさ」「見えかた」などの困り感や生活習慣について、どのように感じているのかを知るため実態調査を行った。

調査の結果、目の健康への意識については、目を大切にするために意識し実践していることがある児童がいる一方、長時間のゲームやテレビ視聴などが目によくないことは何となく分かっている児童、目を大切にすることが分からない児童、実態は様々であった。

また、視力がB以下の児童3名中全員が生活の中では「見えにくい」という意識や実感がなく、調査の中でも「分からない」と答えていた。また、望ましくない生活習慣である自覚はあるが指摘はされたくない様子で、苛立ちを含んだ感情混じりに否定的に表現することがあった。

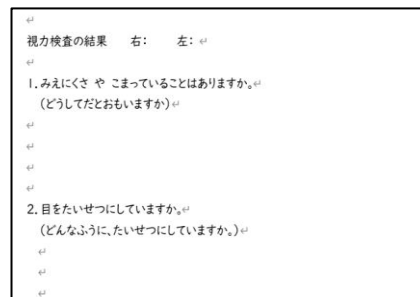
これらのことから、指導する際には、目の健康について行動変容を前向きに思えるような言葉がけが必要であることが分かった。

（2）児童全体への配慮事項

指導に当たっての児童全体への配慮事項として、次の3点に留意した。

①こまめに活動や発言場面を設ける

発達障がいや、不登校期間が長く登校経験が乏しい児童の多くは、本人の学習意欲だけで50分間集中力を保ち続けることは難しい。話を聞き続けるだけの一方通行的な指導内容にならないよう、考えて発言する場面をこまめに設けた。



視力検査の結果 右: 左:

1. みえにくさやこまっていることはありますか。
(どうしてだとおもいますか。)

2. 目をたいせつにしていますか。
(どんなふうに、たいせつにしていますか。)

図1 事前調査用紙

I 実践報告

②発言の際のルールを提示する

「挙手して、授業者に当てられてから発言してください」とルールを提示した。授業者が主導を握る形をとることで、言語活動に偏りがなく、安心して自分の意見を表現できる場面づくりに努めるためである。

③話し合いの場面では、他の人の意見にも耳を傾けるよう促す

様々な考え方があることを理解し、自分の意見を伝えることの重要性とともに、他児の意見を聞き入れ、意見を尊重する必要性についても意識してほしいと伝えた。

また、パワーポイント教材を使用することで、視覚的に分かりやすく、またクイズを取り入れることで興味関心を持ちやすく、集中を保てるように工夫した。

(3) 指導内容のポイント

①目のはたらき「見る」

「?ボックス」という手だけが入るボックスを使用し、視覚情報を使わずに中身が何か考える。大きさ、距離、形、色など、見て認識する情報の多さを体験することで、目が情報集収として重要な役割を担っていることを実感し、目を大切にしようと思う意欲の向上を図った。



勝敗にこだわる児童も多い。そのため、視覚情報の重要性を感じるためのワークであり、結果の正解・不正解や優劣がないことを説明した。

②目のはたらき「表現する」

目には、情報収集として「見る」という身体機能としての役割以外にも、「感情を表現する」という心とつながる役割があることについても気づいてもらえるように工夫した。

③目を守る

眉毛、睫毛、涙など、外からの刺激から目を守る仕組みが備わっていることを伝え、水泳ゴーグルやサングラスなど身近なものを挙げながら、環境などで目への影響が異なることを伝えた。

視力について、視力 1,0 と視力 0,1 の見え方の画像を提示し、比較させることで、自分の見え方に関心を持たせた。ただし、視力低下においては生活習慣のみならず、遺伝や眼疾患などによる場合もあることから、視力低下が良い・悪いではなく、自分に合った視力矯正や治療や目に優しい生活を心がけることに着目させた。

④目を大切にする生活

目が疲れたり傷ついたりする原因や、目を大切にする生活がどんな生活か、他児と意見交換を行い、それぞれの考えを深めさせた。

目の健康のポイントとして「時間」「距離」「姿勢」の 3 つを挙げ、自分の生活と結びつけながら、自分の目を大切にするための目標を立てた。

⑤目に関するクイズづくり

他の病院に入院している刀根山支援学校の分教室の児童生徒が作成してくれた歯に関するクイズを例に出し、学んだことを活かして目に関するクイズを行った。他分教室の児童生徒との交流の一環になると考え企画した。クイズ作りを通して自分の心身や目に対して探求心をもって取り組み、興味の引き付け方などの表現力を発揮できるように工夫した。発表の場面では、自分の考えや他児の考えを互いに認め合う経験を重ねさせた。

I 実践報告

3 児童の様子

入退院などで児童の入れ替わりもあったが、当該学年に対して保健指導を行うのは3度目であった。以前の実施した保健指導の様子として、発言の際に誰が言うか、言いたかったことを先に言われたなど児童間でトラブルになることがあった。また、授業者や他児が発言している際にさえぎって話してしまうことが多かったこともあった。

しかし、本時では、挙手してから発言、とあらかじめルールを提示して発言が平等になるように指導したことで、大きなトラブルはなく、発表の場面ではたくさんの児童が積極的に発言してくれた。パワーポイント教材の中にクイズ形式の問題を設けたため、こまめに考えて発言する場面が増え、全員の児童が挙手をして発言することができた。また、発問の際に「合ってるか分らんから言いたくない」と渋る児童に対して、他の児童が「一回、言ってみたら?」、「(間違っても)いいやん」と、応援するような声をかける様子も見られた。児童の素直な様子としては、視力低下と姿勢に関係があると分かった途端、皆揃って姿勢を正すなど、自分の課題をすぐさま改善する姿は、とても印象的だった。

特に印象に残っている児童の様子を次のとおり、紹介する。

- ・児童Aは、事前アンケートで目の健康に対して「目の反逆者や」とネガティブに捉えていたが、「視野と視力の関係」など、目に関して興味を持ち質問していた。自分の目標を立てる際には、自分なりに実現できる範囲の目標を立てていた。
- ・児童Bは、分教室では個別指導から段階的に集団に移行してきた児童である。授業の直前に集団活動が続いたことや服薬状況などの要因のうえ、目の構造など複雑な内容になってくると、集中力が続かず、途中、授業に参加できない場面があった。しかし教室を飛び出すなどの大きな逸脱行動はなかった。授業者やサブの教員が隣に立って声掛けを続けたことで、最終的にプリントワークに取り組むことができた。
- ・児童Cは、事前調査で「たぶん、目を大切にしない」「目を大切にする方法が分からん」とつぶやいていた。授業の中で、自分で考え、他児と意見交換して自分が思いつかなかった意見もプリントに書き込みながら、目を大切にするための目標については3つ書き上げていた。

4 さいごに

(1) 実践後の様子

本分教室では、養護教諭が月ごとに保健指導の内容と関連する壁面掲示物を作成し、児童が保健に関して興味を持てるよう工夫している。

目の健康について実践した10月は、体と心のつながりを感じられるよう、目に表れるさまざまな表情をイラストで示したものや、目の錯覚など体験的な掲示物を作成し掲示した。児童が楽しそうに掲示物の仕掛けに取り組んでいることと、授業での指導が加わり、児童が心身の健康を意識するきっかけとなったと思われる。

また、実践後に他教員より、見えにくいからと教室座席を前方に移動したり、姿勢が崩れている児童に気づき、「目に良い姿勢って、どうやったっけ?」と声をかけた際に「あっ、そうやった」と気が付き姿勢を正す様子が見られたと報告があった。児童の行動変容が見られた場面だった。これらのことから、授業に加えて、壁面掲示物の教育的効果や、教職員との細やかな情報共有からわかる実態把握の重要性について、改めて認識することができた。

I 実践報告

(2) 「そうやった！」が実感できるために

本分教室の児童は、養育環境や今までの経験から、自分の気持ちに気付けない、あるいはうまく表現できずに身体症状で訴えたり、他害や自傷で現したりすることがある。また、発達の遅れや不登校による生活習慣の課題などもある。感情をうまく言葉にできずに身体症状で表したり、不適切な言動で自分や他人を傷つけたりしてしまうときは、教職員がその都度、話を聞き、感情の整理や振り返り指導を行っている。小さな積み重ねによって、他人を信頼し、自分の気持ちを言葉にできるようになっていく。

保健指導や壁面掲示物では、体や心の健康、体と心のつながりについての内容を取り上げている。さまざまな機会で、養護教諭が心身の健康について発信していくことは、児童が自身の心身の状態に関心を持ち、自分や他人を大切にするという意識する初めの一步に繋がるのではないだろうか。

これからも、授業後や退院後にも「そうやった！」と思い出して、行動変容に繋がるような保健指導を行っていきたい。

<参考文献>

- ・文部科学省「児童生徒の近視実態調査について」（令和6年7月31日）
https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/2024/attach/mext_01403.html