

【研究主題】 I C Tを活用した有効な保健指導のあり方を求めて

【副題】 子ども・保護者・教職員が共に学べる資料の作成と活用

【学校名】 長浜市立長浜小学校

【氏 名】 長浜市南部（6 小学校）養護教諭部会（代表） 谷田 淳子

1. はじめに

学校現場ではG I G Aスクール構想によって I C T化が進み、子ども達はデジタル端末を日常的に使用するようになった。養護教諭においても教育活動全体の方向性の中で、専門性をより発揮するための I C T活用の重要性が求められるようになってきている。しかし、I C Tの特性を理解し業務に活用しきれていないのが現状である。

養護教諭が、I C Tを活用して学校保健活動を推進していけば、より有効的な保健指導を行えるようになると考え、活用方法を模索していくこととし、さらに学校と家庭が同じ教材、同じ情報で子どもたちの育成に関わることで、健康教育の一貫性が強化され则认为、本研究を進めることとした。

2. 研究の方法

- (1) 共通デジタル保健だよりの作成と配信
- (2) 担任による I C T保健指導の実施
- (3) 長期休業中における保健だよりと資料の配信
- (4) デジタル保健だよりや保健指導と連動した掲示物作成
- (5) 教職員アンケートの実施
- (6) I C Tを活用した指導資料作成方法のスキルアップ(Canva を使って)

3. 取組と結果

(1) 共通のデジタル保健だより配信

保護者の I C T利用も一般化され、今まで紙媒体で配布していた学校からの配布物もデジタル配信と変わりつつあり、保健だよりも同様に配信へ移行されてきた。一方で、子どもや担任が保健だよりを見る機会が少なくなることも危惧され、このデジタル保健だよりを子ども・保護者・教職員三者が読み、健康情報を共有することが不可欠であると考えた。デジタル保健だよりは、カラー版で読みやすく視覚に訴えた資料となり、興味を引きやすいという利点がある。保健だよりは保健指導のツールとして活用しているものであるが、作成には内容の選定、文書作成、イラストの準備等の労力を必要とする。

そこで各校で作成していた保健だよりを市内共通（

南部小学校6校）の保健だよりとして作成することとした。共同で作成することで時間的負担の軽減になり、内容をグループ内で検討したことにより中身の濃い保健だよりになった。

デジタル保健だよりの場合、掲載する資料の精選も重要であるが、保護者は適配された保健だよりをスマートフォンで見ることが多いため、文字とイラストのバランスや配置、『読んでみよう』と思える見出し等に留意して作成をおこなった。

＊デジタル配信をした保健だよりの一覧

2024.1月	睡眠	寝る時間は遅くはないですか？
2024.2月	朝食	朝ごはんにはこんな効果があります
2024.3月	運動	外で元気に遊ぶといいこといっぱい!!
〃	メディア	メディアを使う時は
2024.5月	生活リズム	生活リズムと体内時計 朝の生活リズムを見てみよう
2024.8月	生活リズム	規則正しい生活を取り戻そう 2学期の準備はできていますか？
2024.9月	朝食 熱中症	朝食は元気を出すエネルギーのもと 熱中症に気をつけよう
2024.11月	睡眠	どうして眠るのかな 睡眠チェックと睡眠の質をあげる工夫
2025.1月	冬の生活	心とからだの声 寒い冬を元気に過ごすために
2025.3月	生活リズム	1年間の生活のふりかえり 新年度に向けての準備
2025.6月	歯の健康	鼻呼吸と口呼吸の違いについて 噛むといいことがある
2025.7月	夏休みの 過ごし方	暑い夏の過ごし方 熱中症予防



2025.7月発行の保健だより

(2) 担任によるICT保健指導

保護者向けに作成した保健だよりは、保護者だけのツールに配信されているため、子どもが見ることが少ないと考えられる。そこで、保護者向けに作成した保健だよりの内容を子ども向けの指導内容に変えて、担任による保健指導を実施した。

指導資料は、イラストやグラフを多く取り入れて、視覚的に興味をもって見られるわかりやすい内容となるようにした。指導内容によっては、クイズや生活アンケート結果を取り入れる等、子どもが主体的に参加できるような工夫もしている。

担任が教室で指導をするときは、大型モニターやプロジェクター等に映し出して子ども達の反応を確認しながら指導をしたり、大事な部分は拡大して見せたりして、健康知識を学ぶ機会とした。また、子ども達のデジタル端末に配信することで、自分の行動や健康状態を可視化することができた。

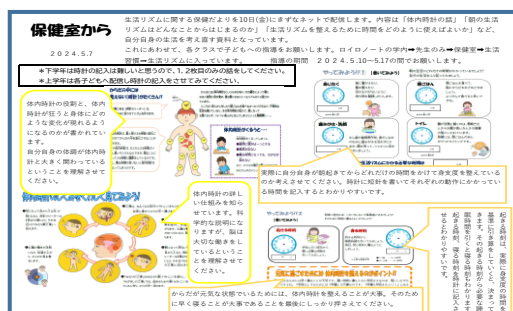
指導のようすを見ていると、タブレットに自分の生活を書き込みながら、「ちょっと寝るのが遅いかな。」や「朝はもっと早く起きないといけないな。」等という発言があった。



2024.5月
生活リズムと体内時計
朝の生活リズムを見てみよう

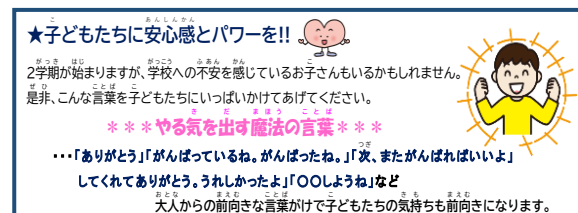
また、個々の教職員の指導内容にバラつきがでないよう、デジタル資料と一緒に指導のポイントを示した資料も同時に配信した。指導のポイントは養護教諭としてどこに着目して指導を行うのか明確にしたものである。

指導のポイント例



(3) 長期休業中における保健だよりと資料の配信

長期休業中の生活習慣を見直すポイントを知らせ生活の立て直しが図れるようにした。心と身体の準備をすることで新学期のスタートがスムーズになるように、長期休業終了1週間前（冬季休業時は3日前）にデジタル保健だよりを配信した。長期休業明けは、登校への不安を感じる子どもが増える傾向にあるため、心の準備が親子でできるような言葉がけを掲載した。



2024. 8月夏休み配信の保健だよりの一部

保護者向けに配信した保健だよりに合わせ、子ども向けの資料も作成し、担任から子どものタブレット端末に配信をしてもらった。休業中の配信が子どもの心に負担をかけないよう、楽しんで生活を見つめ直せる資料などを積極的に取り入れた。

長期休業明けの指導は、今までは新学期が始まってからの実施となっていたが、デジタル配信となり、休業中に各個人のタブレットに配信することで生活リズムの改善を促がす機会となった。



(4) 掲示物の作成

掲示物によるアナログな健康情報の発信は必要と考える。ICT化が進む中でも、保健だよりや指導資料に合わせた内容の掲示物を作成することは意義があるため、配信をされて一度目にした内容をじっくり読む（見る）場所を設け、繰り返し正しい知識

が学べる機会とした。とりわけ、【見て・触って・学ぶ掲示物】を作成して貼ることで興味や関心を引き掲示板を見に来てくれる子ども達も多かった。



掲示物を見に来ている子ども達と掲示物

(5) 教職員アンケートの実施

①デジタル保健だよりの配信について

実施時期 令和6年3月

対象者 教職員

市内南部小学校 (10校)

主な内容 保健だよりのデジタル配信について
掲載内容について

回答人数 169人

アンケート結果

保健だよりをデジタル配信することについて、「大変よい、よい」と回答した教職員は90.9%であった。「ペーパーレス化が図られている。」「カラー版で見やすく、配信後時間が経っても見られる。」という感想が多かったが、中には、配信だと読まれているかわからないと懸念する声もあった。配信した内容について、「大変わかりやすい、わかりやすい」と回答した教職員は85.1%であった。「子どもの実態に合っている生活調査結果を載せることで自分の生活と比較できる。」「子どものつぶやきが出てくる場面があった。」という感想であった。

担任からは、「普段できない保健指導が資料を活用しながらすることができた。」「時間をかけずに配布でき、ディスプレイに映して説明ができたので、子どもたちがよく聞いてくれた。」等、指導に前向きになっている意見の回答があった。

②ICTを活用した保健指導について

実施時期 令和6年12月

対象者 教職員 (※ICTを活用した保健指導
を行なった市内南部小学校(6校))

主な内容 ICTを使った保健指導について

子どもの反応について

回答人数 91人

アンケート結果

ICTを使った保健指導について、「大変よい、よい」と回答した教職員は82.5%であった。

「子どもの端末に残るため繰り返し見られる。」

「カラーイラストで見られるため、わかりやすい。」「担任が指導したいタイミングで活用できる。」「今までできていなかった保健指導ができた。」等、担任が日常の中でタイムリーに保健指導ができる機会となったという回答があった。

子ども達の反応については、指導をした教職員の79.1%が「大変興味を持って見ていた、興味を持って見ていた」と回答しており、ICTを使った保健指導は有効であることがわかった。

しかし、指導内容が全学年一律になっているので「高学年児童には内容がやさしすぎる。低学年向きが多い。」という意見もあった。これを受けて、子どもの発達段階に応じた資料も必要と考え、資料の内容をよりよい方向に変更した。(6)参照

(6) ICTを活用した指導資料作成方法のスキルアップ (Canva を使って)

今までから、保健だよりの作成にはエクセルを使用し、その内容をわかりやすく分割して指導資料を作成していた。子どもにわかりやすいように工夫をしても、エクセルで作成すると文字が多かったり、イラストの加工ができなかったりという短所があった。パソコンを活用した指導を行っていても、教職員間での連携など図られておらず、養護教諭のみが指導を行っているという現状であった。

養護教諭において、専門性をより発揮するためのICT活用の重要性が述べられているが、養護教諭を対象にしたICT研修会が開催されることは少なく、専門性を活かした資料作成が個々の力量任せになっていたため、ICTを活用することがなかなかできない状況であった。

昨年、長浜市が推進しているICTツール (Canva) の活用について市のICT支援員から研修を受ける機会があり、このツールを使うことで、見やすく・分かりやすい資料が簡単に作成できることを知った。実際に使ってみたところ、インパクトのある文字やイラスト(動くイラスト)があったり、画像を加工することができたりして、今まで苦勞して

いた部分が解消することができ、より興味を引く資料を作成することができるようになった。また、子どもの反応を思い浮かべながら楽しく作業することができ、資料作成の意欲が高まった。

担任から指摘のあった学年の発達段階に合わせた資料があると指導がしやすいという意見を踏まえて、同じテーマで「下学年用」「上学年用」として内容を考慮して資料を作成することにした。

Canvaで作成した保健指導資料



4. 成果と課題

(1) 成果

共通の保健だよりを作成し、南部小学校全体で発行したことで統一した健康情報の発信や注意喚起をすることができた。伝えたいことが伝わる保健だよりにするにはどうすればよいかを考え、グループ内の一人ひとりの資料作成能力を高め合うこともできた。

今までは、保健指導をする際にアナログな指導教材を使い、自らが子どもの前に立って話をする必要があったが、ICTを活用することによってより効果的な資料作成ができ、学校内での共有や養護教諭間での資料の共有も簡単にできるようになった。

日常生活の中で担任による保健指導は重要であるが、担任によって取組はさまざまであり、担任の経験値が指導内容に影響していると思われた。同じ資料を共有したことにより、指導時期や内容を明確にしたことで、以前より学校全体で健康教育の意識が高まった。また、市内小学校（6校）で養護教諭

の経験値や保健業務の優先度から保健指導が充実していない現状であったが、資料を共有することで足並みを揃えた指導ができるようになった。

掲示板も保健だよりと同様の内容とすることで、指導のツールとして活用でき正しい知識を学べる場の提供に繋がった。

今まで、長期休業中に保健だよりや子ども向け資料を配信することには考えが及んでいなかった。ICTを活用することによって、休業中にも家庭と保健室が繋がれることに気づき、配信することができた。

これらの取組により、伝える側の視点からはICTを活用した保健だよりの配信や保健指導は有効であることがわかった。

(2) 課題

ICTを活用した保健だよりの配信や保健指導は有効であることがわかったが、伝わる側にとってどれだけ効果があったかについては検証ができていない。

保健だよりが一方的な配信では紙媒体と変わらない可能性がある。ネット環境が充実してきた現代において、調べたいデータがすぐに調べられるようになってきているため、保護者にとって「子どもに有効な情報源」になるような保健だよりを発信していかなければならない。

保健指導についても、実際に健康意識の向上が見られたかどうかの評価までには至っていない。

これらの課題を踏まえて、評価の方法を検討し、個々の行動変容に繋がるような保健指導にしていく必要がある。生活全般を対象とする保健指導の内容は多岐にわたり、一度指導を行ったからと言って定着するものではないため、繰り返し指導を行う必要がある。ICTでデジタル化されてきたことで、資料は労力をあまりかけずに作成できるようになってきたが、今後は配信する保健だよりや保健指導が教職員、保護者、子どもの双方向の学びになるよう、更にICT活用力の向上に努めていきたい。

[参考文献]

- 心と体の健康（健学社）
- 健（日本学校保健研修社）
- 健康教室（東山書房）
- 健康ニュース（少年写真新聞社）
- 作ろう！遊んで学べるオモシロ掲示（東山書房）
- 簡単 保健イラスト資料集（健学社）