

7 ヘルスリテラシーとレジリエンスを高める健康教育

本校の児童生徒には、肥満、運動不足のほか、メタ認知能力が低く仲間と上手く関われない、自己解決能力が低いことに課題がある。そこで、義務教育9年間の健康教育において心身の「ヘルスリテラシー」と「レジリエンス」を高めることが、生涯を通じて心身ともに健康に生きる児童生徒を育てることにつながると考える。

本校は、白川村に1つの学校であるため、義務教育期間の指導が児童生徒の生涯の健康だけでなく、村全体の健康課題に直結する。そのため、家庭や地域の実情を踏まえ、学校が健康づくりの中心となって、学校医や白川村役場（村民課）、保育園等の関係機関と情報交換や連携を図り、健康教育をコーディネートしつつ、一連の取組を心のケアの体制づくりにもつなげている。

1 児童生徒と白川村の健康課題の把握

(1) 健康観察結果や各種調査等の活用

毎朝行う健康観察では、学級担任が児童生徒の体調に加え、朝食の摂食の有無や就寝時刻等も併せて確認し、年5回行う「いじめと心のアンケート」では、「いじめ」、「学校生活全般の様子」、「生活習慣」、「頑張っていること」についての項目を加え、児童生徒の心身の健康状態の把握に努めている。

また、年2回行う「hyper-Q U」の結果が出た際は、児童生徒の自己評価と各種アンケート結果、教職員の見立てを合わせて事例検討会を行い、保育園から変わらない人間関係の中でも、よりよい集団づくりと個のスキルアップができるよう指導している。

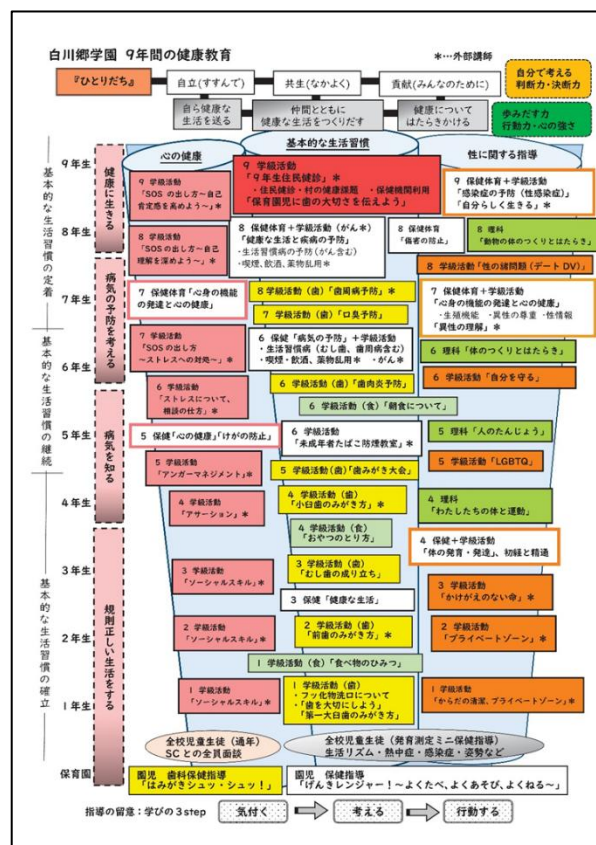
(2) 白川村住民の健康実態の把握

年2回、地域学校保健委員会を行う。この委員会の構成員は、学校医や学校歯科医、学校薬剤師、学校と保育園の保護者代表、白川村役場保健師、管理栄養士、白川村教育委員会、本校教職員、保育園職員であり、保育園、学校、村役場からの報告や検討事項から子どもや成人の健康実態や課題を共有し、課題解決に向けた12年間の健康教育についての方針や取組等を協議している。

2 9年間を通じた系統的な健康教育の実践

(1) 9年間の健康教育指導計画

学園の教育目標である「ひとりだち」に向けた9年間の健康教育指導計画を作成している【図表1】。この計画に紐づけ、児童生徒の発達段階や村の特性・実態を考慮し、食事



【図表1】9年間の健康教育全体計画

や運動、睡眠、歯、性、心等についての指導計画をそれぞれ作成している。それぞれの学習活動では、児童生徒が深く学ぶことができるよう、学校医や学校歯科医、白川村役場の保健師、管理栄養士などの外部講師や地域人材を積極的に活用している。これらの指導計画については、常に実践をもとに見直し、改善を図ることで、9年間の系統的な健康教育の学びを生み出している。

（２）ひとりだち健康カルテ

卒業時に「ひとりだち」するためには、9年間のいつ、どんな力を身に付けるとよいか、児童生徒自身が見通しをもって積極的に取り組むことが大切である。そこで、常に今の自分の状態を振り返り、どう改善すればよいかを考え、主体的に健康により行動を自己選択・自己決定していくことができるよう、「ひとりだち健康カルテ」を活用して

いる【図表２】。記載されている体力テストの結果や睡眠・朝食調査の結果、健康診断の結果等から自分の課題を把握し、自分で目標指標や健康目標を設定して実践し、振り返る取組を重ねることを通じて、1年生からPDCAサイクルでヘルスリテラシーの育成を行っている。

（３）9年生住民健診

9年間の健康教育のまとめとして、9年生は、村が主催する「白川村住民健診」を受診している【図表３】。事前学習として、白川村の保健師から白川村住民の健康実態を聞き、身近な問題として捉えるとともに、定期受診の大切さを学び、目的意識をもって住民健診に臨んでいる。事後学習では、健診の結果を元に、学校医と白川村の管理栄養士から親元を離れた後の食生活等について学び、一人ひとりが生涯を通じた健康について深く考えることができるようにしている。加えて、保護者と夏季休業期間に学校医の医院を受診し、学校医と村役場の管理栄養士から住民健診の結果説明と食事、運動等に係る個別指導を受ける【図表４】。

3 レジリエンスを育てる教育相談等の実施

社会な課題となっている「ひきこもり」、「精神疾患」を予防し、自分らしく健康に生きていくためには、義務教育9年間でレジリエンスを高め、たくましく、しなやかに生きる資質・能力を身に付けることが重要である。児童生徒の自己理解と援助を求める力を高め、心の安定を図るために、教職員の教育相談への理解をより一層深め、教育相談体制を充実

ひとりだち健康カルテ（5～9年生）

各健康項目	5年生					6年生					7年生					8年生					9年生				
	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期	
健康診断 A:健康 B:軽度 C:要経過 D:要治療 E:要入院																									
体力テスト																									
睡眠調査																									
朝食調査																									
達成目標	【5～6年生】望ましい生活習慣を“理解して”“継続する”【7～9年生】望ましい健康な生活を“理解し”“振り返り”“広める”																								
振り返り	健康診断の結果を元に、自分の健康状態を確認し、改善の目標を設定する。 体力テストの結果を元に、自分の体力を確認し、改善の目標を設定する。 睡眠調査の結果を元に、自分の睡眠を確認し、改善の目標を設定する。 朝食調査の結果を元に、自分の朝食を確認し、改善の目標を設定する。 達成目標を振り返り、自分の達成度を評価する。 達成目標を振り返り、自分の達成度を評価する。 達成目標を振り返り、自分の達成度を評価する。 達成目標を振り返り、自分の達成度を評価する。																								

【図表 2】ひとりだち健康カルテ（一部）



【図表 3】住民健診を受診する 9 年生



【図表 4】事後指導を受ける 9 年生の親子

させ、「チーム白川郷学園」で教育相談を実施している。

(1) 児童生徒理解に向けて

本年度、隔週で「ブロック長会」を開催し、児童生徒の情報を共有して、支援や指導について協議している。その情報を毎週の「終礼」や「ブロック会」で共有し、全教職員で全校児童生徒を見守り育てる体制をとっている。

(2) 心といじめのアンケート

児童生徒の悩みや困り感について、早期発見・早期対応できるよう、年5回「いじめと心のアンケート」を実施している。令和の時代であっても、記入時の姿勢や態度、筆跡等からもその子の心の状態を把握できるメリットがあることから、本校ではデジタルではなく紙媒体で実施している【図表5】。児童生徒が記入した心配な内容（特に、いじめに関すること）については、その日のうちに学級担任が聞き取り、教育相談主任を通じて共有し、対応できるようにしている。

加えて、毎日の生活記録の記述はもちろん、デジタルでも保健室前のポストでも、児童生徒が相談したいときに相談できるような仕組みがある。

R7. (1~6年生) 心・いじめアンケート (9月)

学年 () 番 名前 ()

このアンケートは、みなさんが安心して過ごすためのものです。ほかの人には見せません。今の気持ちを、○で囲んでください。

	どちらかに○をする
① 学校が楽しい	(楽しい) ・ (たのしくない)
② 心配なことや、なやみごとがある	ある ・ (ない)
③ わる口を言われる	いわれる ・ (いわれない)
④ むしをされる	(される) ・ (されない)
⑤ もちものがなくなったり、こわされたりする	する ・ (しない)
⑥ わざとぶつかられたり、たたかれたりする	する ・ (しない)
⑦ いやなことをむりやりやらされる	やらされる ・ (やらされない)
⑧ さみしいきもちがある	(さみしい) ・ (ない)
⑨ 先生に話したいことがある	ある ・ (ない)

先生に話したいことがある人は書いてください。

() 先生に書いてほしい。

☆書き終わったら、しずかにずわってまらしましょう。先生が集めます。

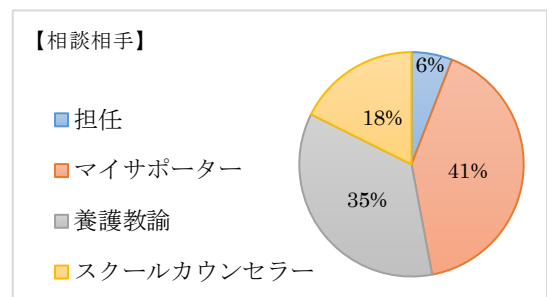
【図表5】心といじめのアンケート

(3) 担任やマイサポーターによる教育相談

2か月に1回程度の教育相談アンケート後に、児童生徒のニーズを踏まえ、学級担任やマイサポーターが教育相談を行っている。また、年3回の「教育相談週間」では、主に「心といじめのアンケート」の結果等を踏まえて、学級担任と懇談する場を設けている。

本校では、児童生徒全員がマイサポーターとなる教職員を選択する。マイサポーターとなった教職員は、日常的に児童生徒との信頼関係を築き、児童生徒をサポートしていくことで、何かあったときの頼れる存在となっている。また、マイサポーターの存在は、児童生徒に安心感を与え、不登校やいじめ、自殺、自傷行為等の未然防止や早期発見・早期対応につながっている【図表6】。

児童生徒は、学級担任やマイサポーターとの関わりを通して、「相談する」→「解決する」という行動のプロセスを体験的に学ぶことができおり、助けを求める力や、問題に直面したときに周りの力を借りながら自ら積極的に粘り強く解決しようとするレジリエンスの力を高めている。加えて、学級担任を中心にマイサポーターや教科担任、異学年交流班の担当教職員などが交流することで、チームで支援方法を考える時間が生まれ、チーム支援体制の強化に繋がっている。



【図表6】子どもが選ぶ相談相手

(4) スクールカウンセラーの活用

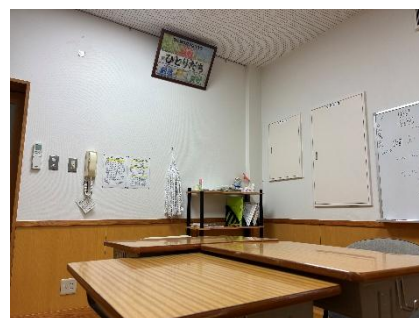
スクールカウンセラー（以下、SCという。）が、全ての児童生徒と面談する時間を設けており、児童生徒は何か困ったときに頼れる大人の一人として認識している。また、面談や授業参観等を通して、SCが各学年の傾向を掴み、SOSの出し方授業やアサーション等のソーシャルスキルの授業に心の専門家として参加している【図表7】。



【図表7】SCによる授業

4 校内支援教室「ひかり」の新設

本年度、校内支援教室「ひかり」を新設した。県内で先進的な取組をしている学びの多用化学校、教室の実践を踏まえ、時間割や学習内容、教科担任を児童生徒自身が選び、子どもが好きなときに好きな場所で学べる体制をつくっている。根底にあるのは「一人ひとりのありのままを受け入れる」精神です。日頃から児童生徒の姿を丁寧に見取り、どんなときも一人ひとりを受け止められているからこそ実現できる。【図表8】校内支援教室「ひかり」



不登校に限らず、心身の不調で登校が難しい児童生徒が、「ひかり」教室で相談したり、学習に取り組んだりする。学習サポート、個別支援、情緒安定・居場所の提供など、ゆっくりと学校生活に復帰するための場所として、家庭、行政等の関係機関とも恒常的に連絡を取り合いながら柔軟な支援を行っている。（本年度、地域の企業から当該教室にエアコンの寄贈もいただいた。）

5 全国学力・学習状況調査の質問紙調査に見る成果

全国学力・学習状況調査の生徒質問紙における、本年度9年生の回答結果を示す。
（グラフ最上部から：全国回答状況→令和7年度本校9年生→令和6年度・・・→開校時）

