

学校保健

基本的生活習慣の確立に向けた指導方法の検討

—うがい指導の実践を通して—

佐原美穂

1 はじめに

中央教育審議会答申(2005)の「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について」では、今後の幼児教育の方向性が示されており「人の一生において幼児期は、心情、意欲、態度、基本的生活習慣など、生涯にわたる人間形成の基礎が培われる極めて重要な時期である」¹⁾と述べられている。しかしながら、子どもの育ちの現状として「近年の幼児の育ちについては、基本的生活習慣や態度が身に付いていない」²⁾という指摘がされている。

基本的生活習慣とは、二つの基盤に立つものに分けて考えられると谷田貝(2008)は述べている。一つは生理的基盤に立つ習慣であり、もう一つは社会的・文化的・精神的基盤に立つ習慣である。前者は、主に食事、睡眠、排せつの習慣であり、後者は主に清潔、着脱の習慣である³⁾。これらの基本的生活習慣を幼児期に身につけておくことで、生涯にわたって健康な生活を送ることができる。これは保健体育審議会答申(1997)で示された「時代を超えて変わらない健康課題や日々生起する健康課題に対して、一人ひとりがよりよく解決していく能力や資質を身に付け、生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるようにすることである」⁴⁾という「健康教育の目標」とも重なってくる。幼児期はまさに健康の基礎を培う、大変重要な時期なのである。

本園でも基本的生活習慣年間計画が示されており、保育の中で取り組みを進めているところである。その中で“自分でできることが自分でできた”という喜びや“いいかげんではなく、自分ですべきことは自分でしよう”という自己抑制をふまえ

た自己発揮を育むことも大切にしている。このように教師とかかわっている姿や日頃の様子から、“自分でできた”という喜びを更に感じられるように養護教諭としての立場で指導方法を検討していきたいと考える。

本研究では、子どもの日頃の様子や担任等からの情報収集から基本的生活習慣の中の社会的・文化的・精神的基盤に立つ習慣である清潔“うがい”に着目をして研究を行う。その上で、基本的生活習慣の確立に向けた効果的な指導方法を検討することを目的とする。

2 “うがい”に着目した理由

(1) 各種調査から

各種調査について谷田貝(2008)が次のようにまとめている。1936年に山下によって実施された基本的生活習慣の発達基準に関する調査に清潔に関する項目がある。その中で、うがいの自立の標準年齢は4.0歳であると報告されている。その後、日本の社会環境やライフスタイルは年々、多様化・複雑化していく。

そんな中、西本が時代の変化を追うように山下の調査を追試している。2003年に西本によって実施された調査では、うがいの自立の標準年齢は2.6歳であると報告されている⁵⁾。その他の項目は、時代は変わろうと標準年齢の変化はあまりみられないのに対し、うがいについては向上していることが明らかとされている。また、これらの変容した理由として「清潔への意識の違いから生じていると思われる」⁶⁾と述べている。

つまり、これらの調査から大人が清潔を意識することで子どもたちは“うがい”を習慣化できる

と捉えられる。

(2) 本園の園児の姿から

9月～10月にかけて3歳児を対象に、うがいをする習慣がどの程度確立しているかを見取るために行動観察を園内巡視時に実施した。行動観察をした時間は、好きな遊びをする時間の後である。

行動観察の結果、見られた姿を一部抜粋して紹介する。

【3歳児 A児】

手洗いの途中で「腕まくりをして」と教師を呼ぶ。手洗いをした後、うがいをせずに戻ろうとしたため、担任教師は「うがいはしたかな？」と尋ねる。
すると「忘れとった」と言い、手に水をふくんだあと口に入れるが、うがいをせず「ピューッ」と水を鏡にかけて自分の席に戻る。

【3歳児 B児】

水を手ですくい、口に入れる。その後、ブクブクうがいをする。一回水を吐きだし、もう一回口に水を入れ、はじめはブクブクうがいをし、そのままガラガラうがいをした。2秒ほどの時間、きちんと上を向いてうがいをしている。

【3歳児 C児】

手で水をすくうことはできているが、口にふくみ、すぐにそのまま吐き出す。その後は何もせずに自分の席に戻る。

【3歳児 D児】

手で水をすくい、3秒ほどの時間、ガラガラうがいをしているが、視線は鏡を向いているため、のどまで水が達していないような方法である。

このように、すでに適切な方法でうがいをする習慣が確立している子もいれば、一方で、口に水をふくんですぐ吐き出してしまう子や鏡に意識が向くため鏡に向かって水をかける子もおり、まだ

適切な方法でうがいをする習慣が確立していない幼児もいた。

(3) 保育カンファレンス・研修から

本園では定期的に保育カンファレンスや研修などを設けて、養護教諭も一緒に参加をしながら日々の保育について情報共有や協議をしている。その中で、基本的生活習慣の確立について各クラスの実態などの情報を交流し合う機会がある。日頃の子どもたちの姿から情報を収集し、健康教育に活かすことが養護教諭には求められており、大変良い機会である。

次にあげているE児の姿は、研修の中で出た気づきの中から抜粋したものである。

【3歳児 E児】

先生と一緒に水をすくい、口にふくんでいた。思い切りうがいをしようとしているが、上手に出来ずやめてしまった。思い切りうがいをしようとするため、E児にとってうがいは「のどに入りそうで怖いこと」という意識があるのではないだろうか。もしかすると水の量を多く口の中にふくんだことが恐怖心に繋がっているのかもしれない。

以上のことから、各種調査では2.6歳という年齢がうがいを自発的にできる標準年齢とされているが、本園の3歳児の子どもたちを行動観察で細やかに観察してみると、うがいを自発的に取り組んでいる子は少ない現状にあることが分かった。また、自発的に取り組んでいるものの、方法が適切ではない子もいた。

このことについて、問題点を明確化してみると次のように整理される。

- ①要因については、入園してからうがいについての指導の時間を十分に確保できていないことが考えられる。
- ②背景には、うがいの適切な方法が分からないことやうがいをすることでどのような良いこと（健康面）があるのかがイメージできていないということが考えられる。

以上の点について念頭に置きながら指導方法を

検討していった。

指導方法として、主に行動観察から見えた子どもの姿から、3歳児の子どもたちにとって難しいと思われた視点に焦点を当てて教材研究をした。

3 “自発的に”そして“適切な方法”でうがいができるようになるための工夫

(1) 視覚的教材を用いて

行動観察の様子からブクブクうがいはできてもガラガラうがいはできないという実態があることが明らかとなった。幼児は言葉だけで説明をしても理解することは難しく、興味も向かないのではないかと考える。

そこで「うがいのときに上を向く理由」が視覚的に分かる教材を作成することにした。そうすることで、うがいをするとどんな良いことがあるのかが分かってくるのではないかと考える。

感染症の予防にうがいが推奨されている理由として『喉などの粘膜に付着したウイルスをうがいをすることで洗い流すことが有効であり、尚且つ、喉を潤すことができる』という点が挙げられている。よって、上を向くことで予防効果が高まるのである。そのことを、理論的な説明だけではなく、視覚的な教材によって、子どもの行動変容に繋げていきたいと考えた。

デコレーションボールをウイルスに代用し、上を向いてうがいをすることで喉についたウイルスが「ペッ」と吐き出された水と一緒に出てくるというイメージを子どもがもてるように工夫をした。さらに、子どもたちが「ガラガラ・・・」という音にも意識できるように、ストローで音を出せるような工夫もした。

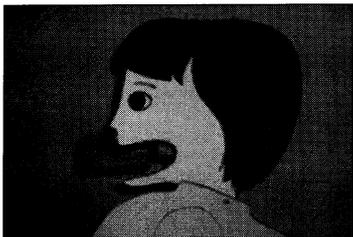


図1 厚紙とペットボトルで作ったうがい人形

(2) 掲示物を利用して

行動観察の様子から数名の子に“鏡に向かって水をかける”“鏡を見ながらうがいをする”というような手洗い場にある鏡を意識するような姿がみられた。子どもの心理として、目の前に鏡があれば見たいくなるのも当然であろうと考える。しかしながら、視線が鏡に向かっている子は、うがいをしようとする意欲はあるものの、頭部が後ろに傾かず、うがいとしての効果が低いように思われた。

そこで子どもにとって興味をそそる目印があればそこを見てうがいができ、上を向くという習慣を形成することができるのではないかと考えた。ただし、『上を向く＝真上』だとE児のように恐怖心をもつ可能性もでてくる。そこで、子どもの視線から斜め上あたりにバイキンの掲示物を吊るすよう配慮をした。

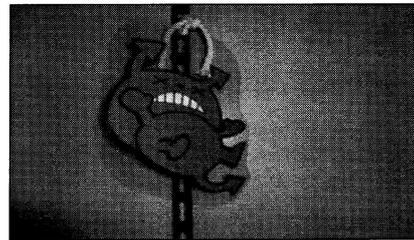


図2 掲示物『はいはい。バイキンさん』

4 保健指導の実際

本園では、毎月発育測定が計画されている。養護教諭は、その時間を利用して15分程度の保健指導を実施している。

内容は、時期や実態に沿ったものとしており、子どもたちがからだや健康に興味をもつようなものとしている。

本研究については次の通りである。

(1) 実施時期

11月の発育測定前の時間（15分程度）

(2) 対象児

3歳児21名（男児10名 女児11名）

(3) 題材名

「のどつきバイキンをやっつけよう」

(4) 保健指導の流れ

①自分たちの口の中にあるバイキンを知る

○私たちの口の中には2種類のバイキンが存在する。

- ・おさんぽバイキン
- ・のどつきバイキン

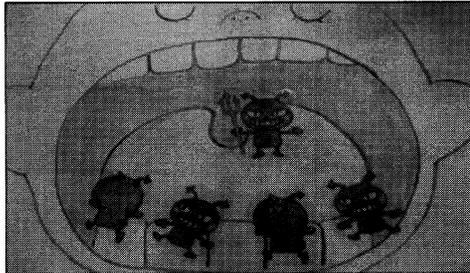


図3 口の中にはこんなバイキンがいるんだよ

②それぞれのバイキンをやっつけるための技を伝授する

○おさんぽバイキンは、口の中や歯にいるのでやっつけるためにはブクブクうがいをする。

○のどつきばいきは、喉にいるのでやっつけるためにはガラガラうがいをする。

③うがい人形を使ってのどつきバイキンをやっつけてみよう

T：前を向いてうがいをしてみるよ。
ガラガラガラ・・・
(ストローでブクブクと泡立たせる)

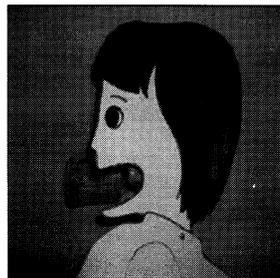


図4 前を向いたうがい

T：前を向いてうがいをしたけど、バイキンさんでできたかな？

P：でてこないよお。

T：じゃあ、今度は上を向いてうがいをしてみようか。
ガラガラガラ・・・
(ストローでブクブクと泡立たせる)

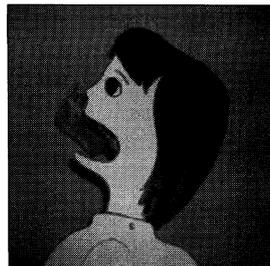
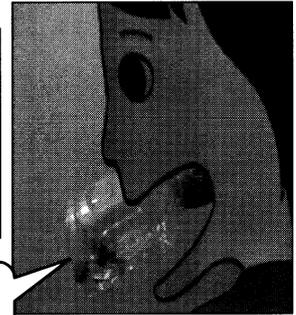


図5 上を向いたうがい

T：ペッ！！
うがいをした水を吐き出すように人形を傾ける。
P：あっ！
でできた！！



バイキンに見立てたデコレーションボール

図6 水を吐き出すと？

④みんなで一緒に練習をしてみよう

○うがいのときの約束事をみんなで確認しながら練習をする。

- ・腕まくりをする。
- ・始めにブクブクうがいを一回する。
- ・吐き出した後、ガラガラうがいを二回する。

⑤今日からバイキンさんを見てうがいをしよう

○今日からバイキンさんを手洗い場に掲示することを伝える。

○養護教諭は「みんながうがいをしているところを今度見にくるよ」と声をかけ、子どもにも意欲をもたせる。

⑥バイキンさんを吊るすよ

○全員揃っている時間にバイキンを手洗い場に吊るす。

<拡大図>

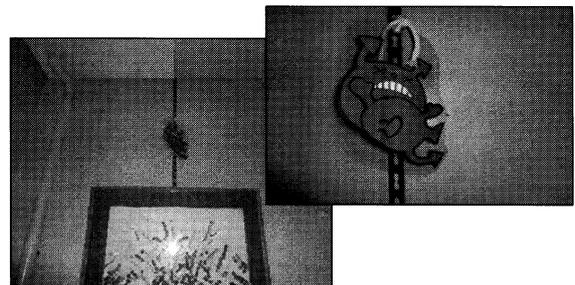


図7 バイキン吊るすよ

5 指導後の子どもの姿

指導後から一週間ほど経ち、子どもたちにどのような行動変容がみられているかを見取るために定期的に観察を行った。その際、見られた子ども

の姿について一部抜粋して紹介する。

【3歳児 C児】

保健指導前は一回のみ水を口にふくみ、そのまま吐き出す姿がみられたが、保健指導後はブクブクうがいを1回とガラガラうがいを2回行っていた。視線は上を向き、4秒ほどの時間、上手にうがいができている。

【3歳児 D児】

保健指導後も鏡を見ながらうがいをする姿がみられたが、担任教師による「バイキンさん見てる？」という言葉かけにより、上を向いて「ガラガラ・・・」と2～3回ガラガラうがいできていた。

【3歳児 E児】

保健指導前は、うがいに恐怖心をもち上手にうがいできなかったが、保健指導後、次のような姿がみられた。自分の手で水をすくい、まずはぶくぶくうがい。次に「ガラガラ・・・」と音をたてながら斜め上に掲示しているバイキンを見ながら上手にガラガラうがいをしていた。終わったあと、養護教諭の方を見て、にこっと笑って席に戻っていった。



図8 うまくできたよ

掲示物を活用した。これらの効果を指導後の行動観察で見た子どもの姿から検証する。保健指導では、子どもにとって難しいと思われた視点を視覚的教材を用いて指導することで、子どもたちが「やってみよう」と思い、最終的に「やったってきた！」と達成感を感じられるように工夫をした。

保健指導後に最も効果がみられた教材はバイキンを手洗い場に吊るした掲示物である。目に見える具体物があることで、言葉だけで行動を促すよりも行動化に繋がったのではないかと考えられる。さらに、うがいをする時間も指導前と指導後では違いがみられた。指導前は、大半の子が1秒～2秒ほどしかできておらず、長時間うがいすることは3歳児にとって難しいことなのだろうと感じていた。しかしながら、指導後の姿をみると4秒程の時間、バイキンをみながらうがいをする姿が多くみられた。うがいの時間を長くさせたいとは思っていたもののそれを教材で示すのは難しいと思われたが、バイキンの掲示物による効果の可能性もあるのではないかと考えられる。

また、うがい人形を使ってガラガラうがいのお手本をみせたことも効果があったと感じる。子どもにとって普段目に見えないバイキンがガラガラうがいをする事で出てくるんだということの思い浮かべることができたのではないだろうか。指導前は、口にふくんだ水で遊ぶ姿がみられたが、指導後はうがいをした後思い切り「ペッ」と吐き出す姿が多くみられた。

一方で、教材についての課題も挙げられる。ペットボトルに水を入れることで、実際に近い状況をつくったが、そうすることで指導中にペットボトルから水が漏れてしまった。教材を今後活用していくためにも、教材研究を繰り返して行う必要がある。

次に基本的生活習慣の確立に向けた援助について検証をする。保健指導前と保健指導後で園内巡視をしながら行動を観察し実態把握を行った。また、観察をするだけでなく、子どもたちを認める言葉かけをした。行動を観察して記録として残しておくことで“こういうことが以前はできてい

6 考察

本研究の目的は、基本的生活習慣の一つである清潔の中から“うがい”に着目をし、基本的生活習慣の確立に向けた指導方法を検討することであった。

研究をする上で子どもたちが“自発的に”そして“適切な方法”でうがいができるように教材や

なかったけどできるようになったな” “こういう姿は以前はなかったな”と変容した具体的な姿で認めることができ、子どもたちの自信につながったのではないかと考える。

また、今回の研究を通して改めて教師（大人）の存在の大きさを実感した。冒頭の各種調査の中でもあったように、

大人が清潔を意識することで子どもたちは基本的な生活習慣を習慣化できるということを再認識することができた。ここでいう大人とは、幼稚園

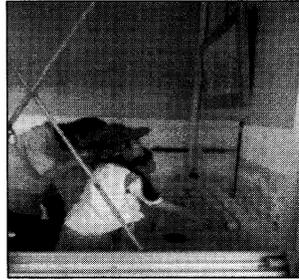


図9 子どもと一緒に

園でいうと教師のことである。保健指導後、行動観察をしていると、年少組の教師が子どもたちのモデルとなり、子どもたちと一緒に指導されたことを実践している姿があった。聞き慣れなかったであろう保健指導で使ったバイキンの名前までも子どもたちと手洗い・うがいをする中で何度も復唱している姿がみられた。このような援助が基本的な生活習慣の確立には最も大切であり、子どもたちが行動変容するための大きな影響力となったと考えられる。養護教諭として、このような援助につながる保健指導を今後も実践していく必要がある。

7 おわりに

今回の研究では、子どもの行動観察を重点に置いた指導方法を検討していった。行動観察で子どもたちの実態を把握しながら指導方法を検討することで、子どもたちがどのような所に難しさを感じているのかを理解することができた。そして、基本的な生活習慣を確立させるためには、継続した指導や援助をしていくことが大切であり、子どもたちの中で習慣となったときに“自分でできた”という喜びに繋がるのだろうと改めて感じた。本研究の期間では、まだ十分観察できていない子や指導後の姿を観察できなかった子もいる。養護教

諭という立場で、継続して園内巡視をしていながら行動を観察していき、今後の指導や援助につなげていきたい。そして、子どもたちが生涯を通して健康に生きるための基本的な健康習慣を形成していくことをめざしていく。

<引用及び参考文献>

- 1) 中央教育審議会：「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について（答申）」―子どもの最善の利益のために幼児教育を考える―，2008.
- 2) 前掲書 1)
- 3) 谷田貝公昭（2008）「子どもの生活習慣はどう変化したか」『児童心理』2008年8月1日号，p. 37，金子書房.
- 4) 保健体育審議会：「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について（答申）」，1997.
- 5) 前掲書 2)，p38.
- 6) 前掲書 2)，p42.
- 7) うがい人形の作成にあたって、「見て触れて学ぶ今月のワクワク掲示物」（『健康教室』2014年1月1日号，pp. 24-28，東山書房.）を参考にした。