

# 保健指導案

奈良教育大学附属幼稚園 養護教諭 清水智佳子

(.....は、7月の際にご意見をいただいた部分で加筆した部分)

## 1. 活動名

『毎日暑いね、暑くなったらみんなの体はどうなる?』—水分補給の大切さ、飲むタイミングについて知ろう—  
2022年7月14日(水) 実施 4歳児 そら組 (男児15名 女児15名 計30名)

## 2. 子どもの姿と読み取り

・登園後の手洗いや朝の支度をしてから、自分の好きな遊びをやり始めるようになってきた。個別に声をかけて、支度の流れを支えていくことが必要な子どももいるが、ほとんどの子どもが、園の生活リズムがわかり、見通しをもって生活することができるようになってきている。しかし、教師に言われたからやっている、流れ作業になっているところもあり、何のために手洗いをやっているのか理解してやっていないところもある。

・暑い日には、汗をたくさんかいて遊び、のどが乾いたら自分で水筒のお茶を一気に飲んで水分補給する姿が見られる。歩いて登園してきた後は数人であるが、自ら水分補給をする子どもも見られる。教師から声をかけられたタイミングでお茶を飲む子どもがほとんどであり、汗をかいて遊んでいたり、顔を真っ赤にして遊んでいても、声をかけられないとお茶を飲もうとしなかったり、声をかけても面倒くさかって飲まなかったり、少し口にするのみで必要な水分量を補給できていない場合もあったりする。汗をたくさんかいた後にお茶を飲むことで、「あーおいしかった。」「汗いっぱい出たわ。」「〇〇ちゃん、頬っぺたまっかっかやわ。」「今日はたいよう暑すぎるわ。」と、水分補給することでほっと一息ついたり、体の変化や気温や気候にも気づいて話したりする姿も見られる。水分補給や休息については徐々にではあるが、声をかけられたらできるようになってきている。

・登園したら自分のアサガオを見て、「昨日より伸びてる!」「葉っぱがいっぱい出てきてる!」など毎日の変化に気づいて話したり、水やりをしたり、友達のアサガオと比べて、「〇〇ちゃんの葉っぱの方が大きいな。」「(つぼみを指さし)〇〇ちゃんだけ花ついてる。一番に花咲きそう。」気づいたことを話したり、時にはお互いのツルを持って伸ばし、長さを比べたり、自分の身長と比べていたりしている子どもの姿が見られる。自分で種をまいて育てたアサガオの生長楽しみにし、愛着をもって毎日観察し、日々の変化に興味が出てきている。また、アサガオのツルと自分の身長と比べる姿は、「大きくなる」ということに関心を持っているようである。また、友達のアサガオの生長の変化で感じたことを言葉に出したり、よく見て観察したりと、友達と共通の事象に同じように関心を持ち、一緒にすることが楽しくなっている。

・水遊びやプール遊びの支度の仕方がわかり、自分でしようとする姿が見られる。また、安全に遊ぶための約束を守り、担任の話や指示をよく聞いて、プール遊びを楽しむ姿が見られる。遊びの中でも楽しく遊ぶための大事な約束を理解し、行動することができるようになってきている。

## 3. 目指す子どもの姿

- ・健康に過ごすために必要な行動を知り、必要性が分かって行動にうつし、自ら健康な生活をつくろうとする。
- ・自分の体を守るために、自分でできることを進んで行おうとする。(夏休みも2学期以降も続けて行おうとする)
- ・暑い夏を元気に過ごすために、自分でできる水分補給について知り、自分の体を守るために必要なタイミングで水分補給を自ら進んで行なうようになってほしい。

## 4. 活動の目標(ねらい)

- 水分補給の大切さや水分補給のタイミングについて知る。(知識及び技能の基礎)
- 自分なりに感じたり、考えたたりしたことを伝えようとする。(思考力・判断力・表現力等の基礎)
- 知ったことを自分で行動にうつそうとする。(学びに向かう力・人間性等)

## 5. 評価規準

知識及び技能の基礎	思考力・判断力・表現力等の基礎	学びに向かう力・人間性等
① 人間の体の中には水(水分)がいっぱいあることを知る。 ② 汗をかいて体の熱を出していることを知る。それが続くと熱中症になることも知る。 ③ のどがかわく前にこまめに水分補給することが元気に過ごすために必要であることを知る。	① 養護教諭の話に興味を持って聞く。 ② 養護教諭の問いや話をきいて、自分の経験から知っていることを言う(伝えようとする)。	① のどがかわく前に水分補給をしようとする。 ② 家族にも知ったことを話そう、夏休みも気をつけようと思う。 ③ 繰り返し行動に移していく中で理解していく。

## 6. 環境構成

### ・活動内容の設定理由

連日暑い日が続き、声をかけられたら水筒のお茶を飲もうとするが、必要なタイミングに自分で飲もうとする姿があまり見られず、家に帰ってから体温がこもって体が熱くなったり、週末体調を崩したりする子どももいる。

最近の子どもの姿から、見通しをもって生活する姿や先生をよく話をきいて行動する姿、自分で考えてやろうとする姿が見られてきているので、暑い時期を元気に過ごすための大切な話として伝えたいと思った。

そこで、子どもが自ら水分補給の大切さやタイミングが分かり、行動にうつせるようにしたいと考えた。また、夏休みに入ることや、9月以降も暑い日が続くので、今回の保健指導だけではなく、2学期以降も個別に声をかけたり、必要であればクラスで話をしたり、長期的な視野で幼児が、日々健康な生活をつくることにつなげられるようにしていきたい。

### ・教材について

幼児でも知識を理解し、自らの行動変容につながるように、イラストで分かりやすい保健指導内容をパワーポイントで作成する。自分ごとに考えられるように、今までの生活の中で友達が水分補給している写真を提示して、身近な問題としてとらえられるようにする。

### ・展開の工夫

暑い日が続いている中で、子どもたちが感じている体の変化などを思い返し、水分補給の大切さ、水分補給のタイミングについて、健康に過ごすために必要な知識を知り、重要性がわかって行動にうつすことができるように、水分補給の大切さ、水分補給のタイミングというこの2点のポイントに絞って保健指導を行なう。

幼稚園でいつ飲んでいるか、どんなタイミングで飲むと体にとっていいのかなどが具体的にわかるように、子どもたちの生活の中の朝登園後、遊んだ後、のどが渴いたなど思ったときなどの場面で、お茶を飲んでいる姿を写真に撮り提示することで、視覚的にとらえられ、水分補給のタイミングを自分の生活と照らし合わせることができるようにする。また、友達がやっている健康に過ごすための良い行動(今回は水分補給)を自分もやってみようと思えるようにする。

保健指導の内容は、ほけんだよりで家庭にも伝え、夏休みも継続して、知ったことを続けて行動にうつせるようにつなげていく。

## 7. ESD との関連

### ・活動を通して養いたい ESD の視点

○責任制・・・自分の体を大事に考える。自分の健康を守るために必要なことを知り、行動しようとする。

### ・活動を通して主に育てたい ESD の資質能力

○批判的に考える力・・・

水分補給をおこなっていたかどうか、自分の生活を見つめ直す。

○未来像を予測して計画を立てる力・・・

暑い夏・夏休みを元気に過ごそうと思う。

○進んで参加する態度・・・

自分で気づいて、こまめに水分補給をしようとする。

### ・ESD で育てたい価値観

○幸福感に敏感になる。幸福感を重視する。・・・自分が元気(健康)であるあることが嬉しい、幸せと感じる。

### ・貢献できる SDGs

目標3:健康・福祉

目標4:教育

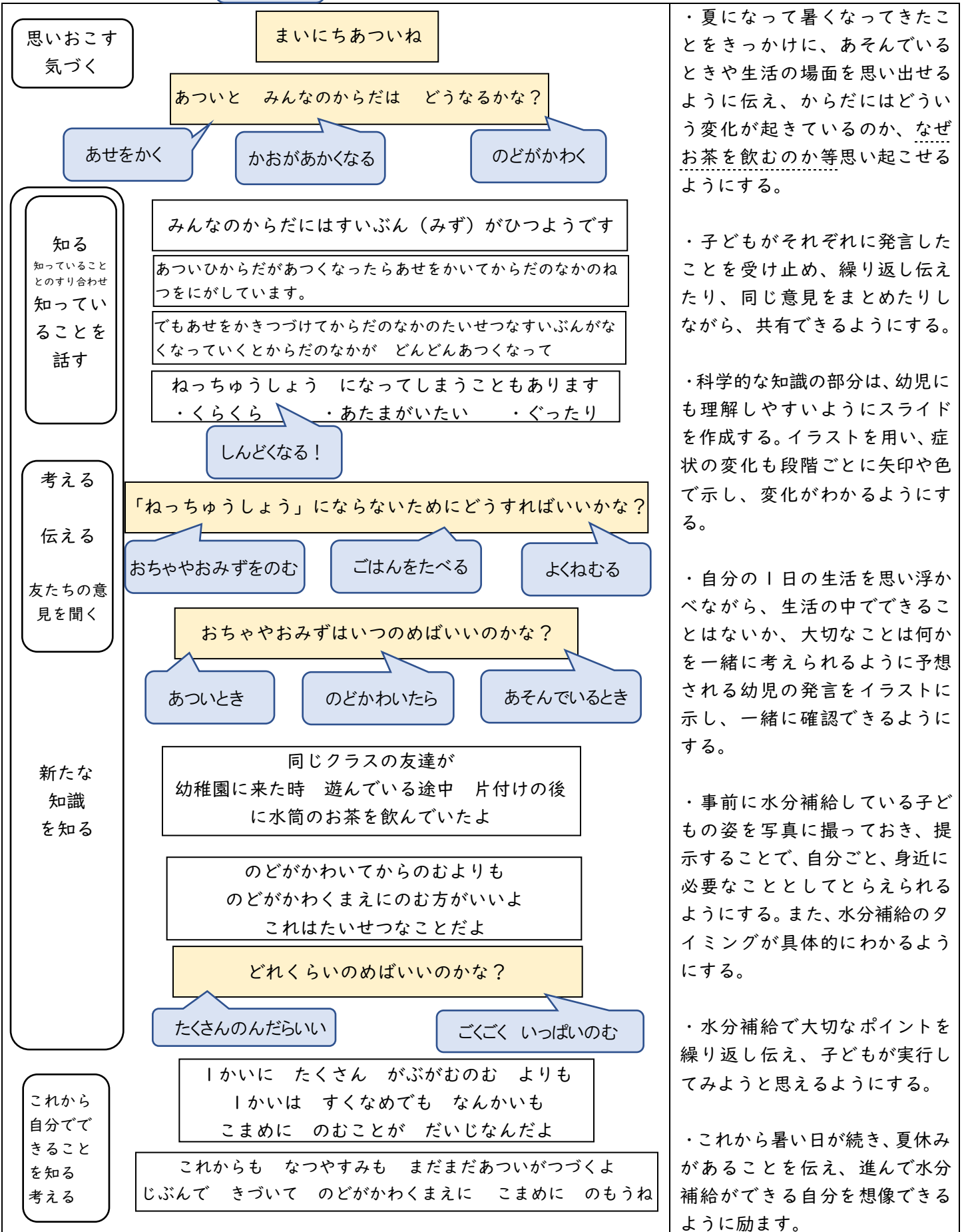
## 8. 展開

『毎日暑いね、暑くなったらみんなの体はどうなる?』—水分補給の大切さ、飲むタイミングについて知ろう—

2022年7月14日(水) 実施 4歳児 そら組 (男児15名 女児15名 計30名)

(保健指導展開)

予想される  
子どもの発言



## 保健指導を含めての展開

予想される子どもの活動	保育者の環境構成と援助
<p>○保健指導『毎日暑いね、暑くなったらみんなの体はどうなる?』で、夏の自分の体の変化に気づき、からだの働きや症状や暑い季節に健康に過ごすために水分補給の大切さや水分補給をするタイミングについて知る。</p> <p>○保健指導後、自分でのどがかわく前に水筒のお茶を飲む。</p> <p>○次の日や夏休みも、保健指導で知ったことを思い出し、自分で気づいて「のどがかわく前に こまめに のむ」を行動にうつす。</p> <p>○家族みんなで元気に過ごすことを喜ぶ。</p> <p>○2学期が始まって、幼稚園生活の中でも、「のどがかわく前に こまめに のむ」を続ける。</p>	<p>・暑い日が続いている中で、子どもたちが感じている体の変化などを思い返し、水分補給の大切さ、水分補給のタイミングについて、健康に過ごすために必要な知識を知り、重要性がわかって行動にうつすことができるように、水分補給の大切さ、水分補給のタイミングというこの2点のポイントに絞って保健指導を行なう。</p> <p>・友達がお茶を飲んでいる姿の写真を見ることで、実際の飲むタイミングが理解できるようにする。また、健康に過ごすためにやっている友達の姿を自分事としてとらえられるようにする</p> <p>・知ったことを行動にうつしている姿を認め、これからも続けていくと健康な毎日が過ごせることを伝え、継続していくことの大切さを伝える。</p> <p>・ほけんだよりで、保健指導の内容について家庭にも伝え、夏休み中も子どもが進んで水分補給している姿を認めてもらえるようにする。また、親子で一緒に家族みんなが元気に過ごせる喜びを感じられるように伝える。</p> <p>・子どもたちから夏休みの話を聞く中で、(水分補給も続けて)元気に過ごせたことを一緒に喜ぶ。また、個別に声をかけ、保健指導の内容を思い出しながら、2学期以降も必要な場面で水分補給を続けられるように励ましていく。</p>

## 保健指導当日の子どもたちの様子・次の日の姿 [資料 ほけんだより抜粋 (2022. 7. 15. 発行)]

**7/14(水)**  
**そら組で『水分補給』について保健指導を行いました**

毎日暑い日が続く、自分のからだにどうい変化が起きているのか、一緒に考えてみました。

「暑い日、からだはどうなるの?」という問いかけに、

かおが  
あかくなるで

からだが  
あつくなる!

『ねちゅうしょう』  
になる!

と、こたえてくれました。 「おでこがぬれているのは、何かな?」と聞くと、

あせが  
いっぱいです!

かみのけも  
ぬれるで!

からだあつくなったら、  
ねつだしてんねんで!

からだには、水分がとても大切であること、体が熱くなったら汗をだして、体の中の熱を逃がしていること、体の中の水分が減って体が熱くなり過ぎると「熱中症」になってしまうことなど、からだのはたらきや症状の変化について話をしました。

そして、**のどがかわく前に飲む、何回もこまめに飲む**、という水分補給のタイミングや量についても話し、自分で水分補給をして、暑い夏休みも元気に過ごそうという話もしました。

保健指導の後には、担任の先生に「お茶を飲んでから、お帰りの用意をしよう。」と声をかけられると、「ちょっとでも、飲んでいたほうがいいからな。」「のどがかわく前にのむもんな。」と、保健指導の内容を思い出しながら飲んでいる様子もみられました。

次の朝、「こまめに、のむねんな。」「ちょっとでも飲むといいねんな。」と話してくれる子どもや、登園後に手洗いしてから水筒のお茶を一口飲む子どもの姿も見られました。

自分の体を守るために必要なこと、自分でできることを知り、自分で行動にうつし、自ら健康な生活をつくってほしいなと思います。夏休みも、自分でこまめに水分補給をしている姿を見かけられたら、おうちの方も一緒に水分補給をしながら、これからも続けて元気に過ごせるように声をかけてあげてくださいね。



など、経験から自分の体に起こっていることを思い起こしながら、口々に話していました。



## 2 学期 9 月の様子

・「夏休みもお茶とかお水とか、お父さんと一緒に飲んでたで。」「少しずつ飲むといいねんやったな。」など、保健指導の内容を思い出したり、夏休みに自ら水分補給をしていたことを話したりしながら、お茶を飲んで水分補給する姿が見られた。

◎同じクラスでの「感染症予防」保健指導の様子

- 11月 ・園では、手洗いをていねいにする子どもが多い。登園して朝出合い挨拶かわし、会話することが楽しい。
- 感染症がはやる季節に入ることを知り、毎日元気に過ごすために、毎日の生活を振り返りながら、自分でできることを考える。自分でできることをふやしていけるようにする。
  - 自分の体は自分で守り健康な生活を毎日続けることは大事で、みんながうれしいことにつながることに気づく。
  - 元気に過ごす（免疫力を高める）生活について知（振り返）り、効果的なうがいを思い出す。（知識・技能の基礎）
  - 自分なりに感じたり、考えたりしたことを伝えようとする。日頃、自分でできていることやこれからできることを話す。（思考力判断力・表現力等の基礎）
  - 自分の体（健康）は自分で守り、元気に過ごす生活を送ろうとする（学びに向かう力・人間性等）

[資料 ほけんだより抜粋(2022.12.20.発行)]

☆4歳児 そら組(12月1日)☆

そら組さんでは、これから感染症がはやる季節に入ることを知り、元気パワー（免疫力）を強くする方法について自分の生活を振り返ることにしました。3歳児の保健指導で伝えた効果的な『まーほーうがい』のことも思い出し、自分ですでにできていることやそれを自分が元気に過ごすために進んでやってみることを一緒に考えてみました。「よく寝る」「ゆっくりお風呂に入る」「なんでも食べる」など、手洗い・うがい以外に自分でできる元気パワー（免疫力）を強くする生活について考えたことを話してくれていました。「よくわらう」「にっこりわらう」と、元気パワーが出てくる話も加えて話しました。また、元気パワーを強くする（免疫力を高める）生活を続けることが自分の体は自分で守ることになり、それを毎日続けることは大事で、毎日元気であることは自分も家族も友達もみんながうれしいことにつながるというお話をしました。のどの奥のウイルスを追い出すには、『まーほーうがい』を3回するという思い出しながら一緒にやってみました。そら組さんでも、登園後の手洗いの様子の写真を見せながら、自分のハンカチで手を拭いている友達の姿では「紙ペーパー使わなくても自分のハンカチで拭いたらいいやんな。」や、泡のついた蛇口に水をかけて洗い流す友達の姿には「次に使う人がうれしいね。」などの話も出て、友達の素敵な姿を今度は自分もやってみようと思ったようです。次の日から、「きょう、ハンカチで拭いてるで。」「きょうもハンカチ持ってきたで。」「泡ついたら洗い流すと次の人困らへんな。」など言いながら手洗いする様子も見られました。



ESD との関連

・活動を通して養いたい ESD の視点

○責任制・・・自分の体を大事に考える。自分の健康を守るために必要なことを知り、行動しようとする。

・活動を通して主に育てたい ESD の資質能力

○批判的に考える力・・・

健康な生活を送るために自分でできていることは何か自分の生活を見つめ直す。

○未来像を予測して計画を立てる力・・・

免疫力を高める生活や手洗い・うがい等自分でできることを続け、寒い冬も元気に過ごそうと思う。

○進んで参加する態度・・・

自分で気づいて、元気に過ごすために自分でできることを進んでやろうとする。

・ESD で育てたい価値観

○幸福感に敏感になる。幸福感を重視する。

・・・健康な生活を送れていることは、自分も周りの人（家族や友達や先生等）も嬉しいことで、幸せなことだと感じる。

・貢献できる SDGs

目標3:健康・福祉

目標4:教育