

学力向上の礎は、健康・健口で子どもが元気になること

「学べる器」を育む健康・健口プロジェクト

～With コロナが終わった今だからこそ健口食育から

子ども自らの自治活動へ

佐世保市立黒髪小学校:福田泰三先生



ここ3年withコロナで子どもたちのライフスタイルも大きく変化し、学校生活においても大きな変化が起きました。特に感じたことが、3年前のコロナ発祥の年のコロナ感染予防のために外出制限が出され、家庭で過ごす子どもが多くなった年から家庭でゲームをする子が増えたことです。これは無理もないことだと感じます。家庭学習も出されていたものの集中して取り組むのも1時間が限度の子が多く、働きに出かけている家庭では残りの時間をゲームやスマホをしている子もいたと聞きます。学年が上がるにつれ、スマホやゲームをする時間も増えたという子も多く、それは夜更かしの原因にもなっています。

コロナになり、友達と外で遊ぶ時間も減りダラダラ過ごしていることが現状だったみたいです。

また外遊びなど制限され、交友関係などにも影響が出てきているようにも感じます。交友関係の中で、子どものルールができあがり、遊びを通して、自分ができることや友達が得意なことなどを認め合ったりしながら育っていきます。遊びを通して子どもは、社会性を身につけ、人間関係を学んでいきます。しかし、閉ざされたwithコロナ渦で、自分に対する評価も低くなり、人と比べながら自分のあり方を見失っている子も増えてきたように感じます。学年を受け持つ4月に、「子どもたちに自分のことを好きですか」という問いを今年度も行いました。すると、30人中23人は、自分のことが嫌いという回答でした。理由は、「みんなできるのに自分はできない。」「学校へ行くとき、心配や不安がこみ上げる」「勉強が分からない」「苦手なことばかり」「友達に責められていた」「できないこと多すぎ」「うらぎられた」「自信がない」等でした。

このような回答はここ近年増えてきているように感じます。このような状況だと楽しい学校生活を送ることはできません。学校は楽しみを自分たちで創り上げるからこそ、楽しくなるところなのです。ですから、まずはじめないといけないことは「自分を好きになる」

ということです。自己肯定感を高めていかないとはいけません。そのためにできることや必要なことは、くらしの中にかくさんあるのです。

自己肯定感が低い子が集まっているクラスの傾向を観察してみると周りの人に対して「無関心」です。また面倒なことは、避けようとする傾向があります。仕事を頼むと、人のために仕事をすることを拒みます。何事も自分にとって損か得か判断し、欲得で動くという傾向が強く、人によって態度を変える子が多いように感じます。

学級では、「うざい」「だまれ」など「言葉が汚く」なったり、掃除など教師の前だけでいやいや取り組んだりという傾向が見られます。「教室が汚れていたり、ものが落ちていたり、整理整頓ができず、雑然としています。

給食の好き嫌いも偏りがあり、残菜が多い日もあります。「嫌いなものは食べない」ということは、「嫌なことはしない」「めんどくさいことはやらない」ということにつながるので、学力も二極化している傾向があります。

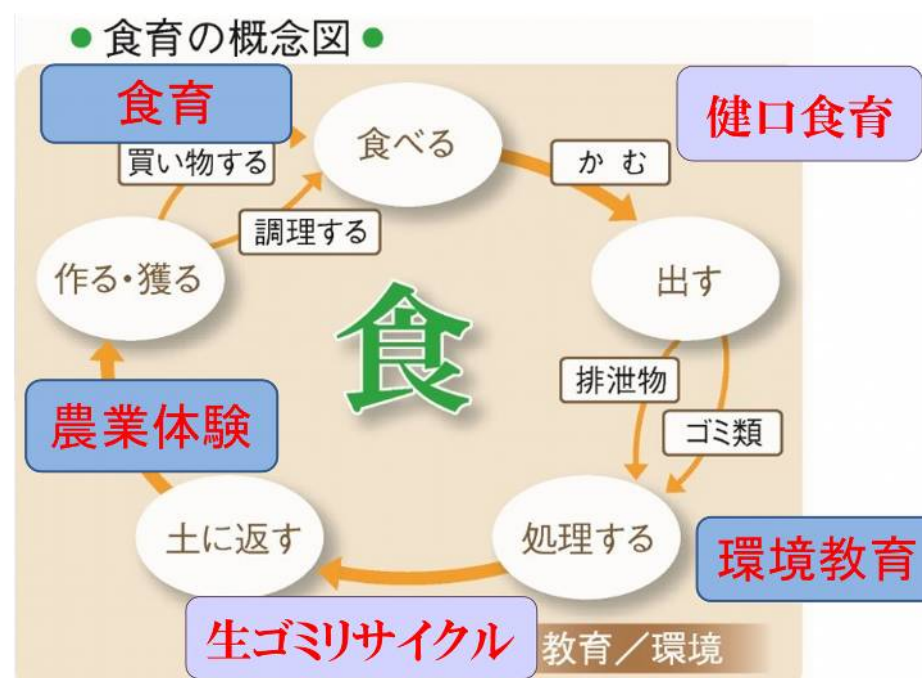
だからこそ「食」と「言葉の力」で子どもを元気にしていく必要があるのです。子どもに注意を促していく必要もありますが、叱るばかりではなく、「子どもが育つ環境を変えていく」ことが大事です。ワクワクしながら、楽しんで協力しながら学べる取組みを仕掛け、自ずと子ども自身の変容を促すことがポイントです。

食育が子どものワクワクを促すきっかけに

その一つが、食育と環境教育を兼ね合わせた「生ゴミリサイクル元気野菜づくり」です。

この活動は、生ゴミを土に返し、元気野菜を作る活動です。給食から出る残菜などの生ゴミを土に返ししながら子どもは、日頃どれだけ食を無駄にしているのかに気付きます。しかし、汚いと思っている生ゴミも土に返すことで微生物が分解し、土が元気になり、その

土でおいしい野菜を収穫できることを実感した子は、生ゴミも使い方によっては、エネルギーとなり循環させていくことで無駄がなくなることに気付きます。「食の循環」につい



て考えを深めるきっかけになるのです。自分たちで育む野菜に対しても愛着を抱くと共に、食物の生産の方々のことも考えを深めることができます。

収穫した野菜で、どんな料理ができるかなど、家庭でも会話がはずみ、子どもが台所に立つきっかけにもなります。

私の学級でも、生ゴミリサイクルを行いました。ニンジン育てていたのですが、夏休み明け、雑草が生い茂りニンジンは全滅しました。しかし、失敗かのように思えた活動ですが、野菜を育てるということは、命を育むということに気付きます。命を育むには、水やりや雑草抜きなどの環境のお世話が必要になってくることに気づきます。それが食物の向こう側を感じるということなのです。それに気づけたことは大きな成果であり、次に育てる大根では、進んでお世話をする子が増えました。声を掛け合いながら水やりをする姿は微笑ましいものがありました。収穫したら何をつくるかなども家族で話していたみたいです。子どもたちは冬休みに、家族のために大根料理をつくりました。子どもたちの感想からも分かるように、自分がつくる料理をどのようなリアクションで家族は答えてくれるのか考えます。家族が喜ぶ姿を嬉しく思います。それこそがコミュニケーションなのです。同時に人が喜ぶことが自分にとって嬉しい出来事と思える自己有用感が育むのです。

自ずとくらしの中で、「自分はありのままの自分でいい」と思えるのです。自己肯定感。自尊感情が育つというのはこのようなくらしの中での繰り返しで、人は人間になっていきます。

意識しないと気付かない、コロナ渦の影響が学校生活に及ぼしたこと

コロナになり、学校生活で子どもにも変化がおきました。「口呼吸」「姿勢が悪い」子が目立ってきた感じがします。悪い姿勢、猫背の子が増え、同時に口呼吸の子が増えたように感じます。日頃マスクをしていて気付きにくいのですが、給食時マスクを外すと口呼吸の子がほとんどです。家庭で過ごす時間も増えスマホやゲームなどの習慣からくる姿勢の崩れが猫背気味となり、自ずと口がぽかんと開いている子も増えてきているように感じます。またコロナ感染予防で、マスクの着用も追い打ちをかけているようです。冬になるとリップを持参している子が多く、睡眠前は、唇の乾燥を防ぐリップを塗ると話す子も以前に比べ増えました。

口呼吸・姿勢の悪さを意識しない子どもたち

授業中に、姿勢が悪いことを指摘するとその場ですぐ直しますが、数分も経たないうち

に姿勢がまた崩れていきます。姿勢が悪いのが習慣化した子にとって、姿勢を正しくしようという意識がありません。悪い姿勢だと「集中力が低下する」ということを知らないのです。

日頃から姿勢が崩れている子は、机に寝そべるような姿勢が楽な姿勢と感じているようです。それでは、学力向上といっても、集中力が低下しているので、学習するにも大変です。理由としては、姿勢が崩れると体の軸も傾くので視線も傾き、物事を正確に理解しようと左右の目から入る情報のずれを一つにまとめる作業が働く脳が、疲れやすくなり集中力が低下するからです。

「確かな学力」を身につけるためには、しっかりと学べる力、姿勢が大事です。学べる力とは、集中して学び取る力です。そのためにも「視線を水平」「背筋を伸ばす」肩の高さが左右同じになる」正しい姿勢で学習に臨むことが大切なのです。

そこで、頭で考えるよりも実体験を元に意識してもらうことにしました。

訓練用吹き戻し「長息生活」を使った実験

今回の実験の目的は、「姿勢により呼吸がどのように変わっていくのか体験する」「呼吸で集中力がどう変わっていくのか体験する」「噛む効果で集中力はアップするのか体験してみる」の実験を通して、子どもに「呼吸」や「姿勢」を意識させることとしました。

訓練用吹き戻し「長息生活」の〈レベル 3 超高負荷型、図 2〉*を使い、はじめに姿勢が悪い状態で、次に姿勢を良くして吹き戻しをし、それぞれ長さを測って比べてみました。



姿勢が悪いときと良いときの吹き戻しの様子

次の実験は、悪い姿勢と姿勢を正しくしたときとで 100 ます計算をしながら集中力の差を比べてみる実験をしました。

姿勢を正すことで、息がしやすいことに気付き、背筋を伸ばすことで、呼吸がしやすくなり、たくさん息が吸えるということ、集中することができたということ、数字が見えやすく、背筋を伸ばすことですらすら解けたということに、はじめて気付いたという様子の子がいたことには驚かされました。あたりまえと捉えていたことも、日頃姿勢が悪い子どもたちにとっては、なるほどと実感したように感じたのが不思議でした。

子どもにとっての変化として、この実験をする前まで姿勢への注意・口が開いているという注意は、指導時には直しますが子どもの中では「面倒くさい」という感じで姿勢を



正さないといけないという意識をするまでには至ってないように感じました。

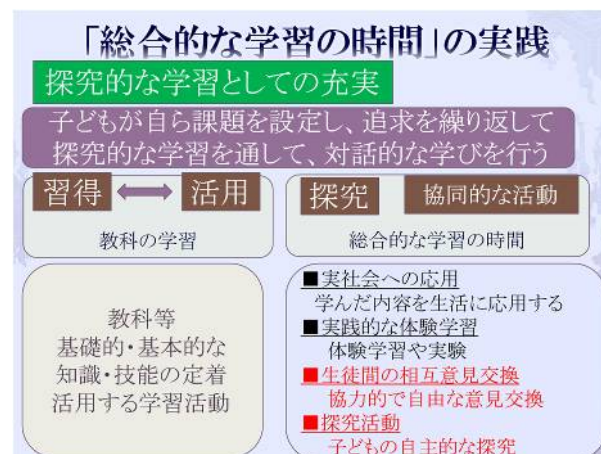
実験を通して実際に呼吸について意識をすると、姿勢の崩れを指摘されても「あ、そうだった」「姿勢を正そう」という気持ちになりました。姿勢を正すことの大切さを実感して知ることで、言動も変わっていきます。

口呼吸・姿勢の悪さを意識しないから、探究学習が必要

正しい姿勢が大事であるということを実感したものの、なぜそれがいいのか理由を説明できる子は少ないです。

それは、私たちが小さな頃から、「よく噛みなさい」と言われ続けていますが、なぜ噛まないといけないのかということをお教わったという経験の人は少ないのと同じで、お教わったにしても、あまり必然性がなく「そうなんだ」という感じで軽く受け取ったのと同じです。

だからこそ、そのあたりまえを自分事として探求していくことが大事なのです。あたりまえの中の疑問が課題となり、友達と協力しながら対話をし探究していくことで、様々な視点で問題解決をするために考えや意見も深まるという経験として、自分の言葉として人にも説明ができるのです。自主的な探究は、根拠を明らかにした情報を収集し、考えをまとめることで、伝えたいことが深まっていきます。学びには、必然性や必要感があり、学びが生活へ生かされていくことで、学びの楽しさを感じます。



総合的な学習の時間を使って、食育・食べ方・正しい呼吸や正しい姿勢について探究する「健口食育」活動を行いました。

知識を得るための学びでは、くらしの中には取り入れられず習慣化につながりにくいことがあります。実験を通して実感した子どもは、「姿勢の悪さ」と

「口呼吸」が学習にどのように影響しているのかに気付き、姿勢を正すことに必然性・必要性を感じているためさらに探究していくことで、学びが自分事に楽しんで追求することができます。子どもたちの感想では、

総合をして文章力、そして、資料を見つけ、まとめる力がついたと思います。それ以外にも唾液の効果・噛むことについても分かりました。今はプレゼンテーションの練習をしていて前まではめんどくさいと思ってやっていたけれど、今では楽しくなってきました。(5年男子)

前まで総合はあまり好きではありませんでした。なぜかという自分の意見を言えなかったり、あまり集中できなかったりしていたからです。でも5年生の総合はとても楽しくて面白いです。なぜかという自分の意見を前より言えるようになり集中したからです。(5年女子)

これらの活動を通して、「口呼吸と鼻呼吸について」「口呼吸と姿勢の関係」「噛む効果について」など子どもの探究活動を行いまとめ、参観日で来校した保護者に提案をしました。

プレゼン(5年女子)

参観日でプレゼンをしました。私は人に注目されるのが苦手なので、プレゼンテーションは、はじめは嫌でした。でも今まで発表は恥ずかしいものだと勘違いをしていました。プレゼンをしていると、周りの人がたくさんフォローしてくれました。するとだんだん緊張がなくなって逆に楽しくなりました。



今日はたくさんの方が来てくれて、とても発表が楽しかったです。他の発表を見ていると自分とは違う考え方があって、次またプレゼンがあった時は、マネしてみたいと思います。いつもよりにぎやかで有意義な時間でした。

プレゼンで思ったこと(5年男子)

総合のプレゼンで思ったことがあります。それは「共創」という言葉です。前までみんなプライドが高かったり、友達を信用していなかったりして、こちらの「競争」をしていました。だからこれからは、「共創」を大切にして高めあっていこうと思いました。

保護者からもたくさん感想が寄せられました。

参観日に来られた保護者の感想

普段の参観と違い、個々の個性が見られ、身振り手振り、パネルやなりきり等がよく考えられていました。成長を感じることができました。

楽しくプレゼンをしていてこちらまで楽しくなった。絵とか説明とでとても分かりやすく、子どもの成長に驚かされた。

会場内の雰囲気がとても明るく各グループ協力し、一致団結しているように感じた。一人一人がそれぞれはっきり文章をほとんど暗記して発表していて大変びっくりした。5年生で経験できてすごい成長ではないかと思う。グループ学習では得意な子が主にすることが多くなってしまいやすく、自信がつく子とそうでない子に分かれやすいのですが、ここでの活動では、一人一人が自信にあふれているように思った。とても素敵な一日でした。

この健口食育の活動は、子どもや家族にとっては身近な問題です。これまで意識されていなかった視点に着目し、それが集中力の低下にもつながっているということに気付いた子にとっては、学び方への意識も変わっていきます。自ずと姿勢を正そうとする子も出てきました。また学習でのグループ学習を通して友達の良さを認め合い、これまではできなかったことに対してコンプレックスを抱いていた子も、できる友達と比べるのではなく、その子の良さを学びの対象として捉えることで人間関係も良くなりました。互いを認め合い、向上し合うことで自分が周りの役に立ちたいと思った子たちの人間関係は、良くなりクラスの雰囲気も明るく楽しいものに変わっていきました。子どもたちが互いに学び合う空間になると友達の見方がかわり、接し方も変わっていきます。

2月自分の成長についてというアンケートをすると

- ・人と比べないでいいと思えるようになった。・自分は自分の良さがると感じた
- ・自分のいいところを見つけられるようになった。・ポジティブに考えられるようになった。
- ・できたことを褒められるようになった。自分を認め、周りの人を認められる・自信がついた

・友達を信じられるようになった。・これまで話をしたことがない人と話ができ、考えが広がったし、楽しくなった。・料理をしながら楽しい話ができ、元気になれた。等

歯科医師のアドバイスを生かし、次年度につなぐ健口食育活動

この学びを全校児童に提案していくため健口食育プレゼンを歯科医師にも見てもらいアドバイスをいただきながら、来年度に向けての取組みとして企画していくことにしました。



口呼吸と姿勢との関係をプレゼンしている様子



プレゼンを診ている歯科医師の先生方



歯科医師が子どもたちにアドバイスをしている様子

健口食育の学びを黒髪小学校全校児童に広げ実践し学べる力を育む礎に

来年度に向けて全校児童に「健康・健口になるため」の方法として、委員会活動で年間を通してくらしの中で意識できる活動を提案する企画を立てました。

「正しい姿勢(立腰)の啓発」「猫背防止のストレッチの奨励」「鼻呼吸にするためにあいうべ体操の奨励」「給食はよく噛んで食べる啓発」「早寝早起きしっかり朝ご飯の奨励」を委員会活動の来年度の実践事項の提案とすることにしました。実践していく方法としてどの委員会が受け持ち、具体的な企画を立てそれぞれの委員会で提案することにしました。

1 全校児童に伝え・納得してもらい・やりたくなる実践を提案する委員会

- ① (あいうべ体操の奨励・むし歯・歯周病予防のための歯磨き奨励) 保健委員会
- ② (食事でよく噛んで食べる啓発 はじめの一口は100回噛もう運動) 給食委員会
- ③ (立腰の啓発・早寝早起き朝ご飯の啓発) 生活委員会
- ④ (猫背予防体操) 体育委員会

2 持続可能な活動のための提案内容

実践していく事柄・期間について話し合う

目的(何のため)と目標(どんなことをしていくか)を立てる

○黒髪小学校プロジェクトテーマ

黒髪小学校全校児童が、「健康・健口」になるため「早寝・早起き・しっかり朝ご飯・鼻呼吸・立腰」が習慣化できるための提案をしていこう。

○目的

黒髪小学校全校児童が、健康・健口で元気になり、学べる力を育み、楽しい学校生活を送るため

1 保健委員会（あいうべ体操の奨励・むし歯・歯周病予防のための歯磨き奨励）

プロジェクトでの効果

あいうべ体操を通して全校児童が鼻呼吸の正しい呼吸ができる。鼻呼吸・給食後のブラッシングをきちんとすることで、むし歯予防・歯周病予防ができる。

給食委員会での提案

- ・毎朝健康観察あと30回のあいうべ体操の奨励で病気予防をする。
- ・給食後のブラッシングを行う
- ・給食時間の校内放送で、「あいうべ体操の効果・口呼吸は危ないについて」

目的

- ・あいうべ体操で鼻呼吸になり実践、習慣化していきながら健口・健康になるため

2 給食委員会（食事はよく噛んで食べる啓発 はじめの一口は100回噛もう運動）

プロジェクトでの効果

全校児童が食事をよく噛んで食べ、「ひ・み・こ・の・は・が・い・い・ぜ」効果が出て、健康・健口に過ごすことができる。

給食委員会での提案

- ・はじめの一口100回噛むことの啓発と奨励
- ・できたら一口30回噛んで食べる奨励ですが、学年クラスの実態に応じて対応
- ・準備・配膳時間短縮ゲームで、給食時間をゆとり持ち、しっかり噛む奨励運動を行う。
- ・給食時間の校内放送で、「ひ・み・こ・の・は・が・い・い・ぜ」の説明

目的

- ・ 1口30回嚙むことの実践

3 生活委員会（立腰の啓発・早寝・早起き・しっかり朝ご飯の奨励）

プロジェクトでの効果

全校児童が授業前に立腰号令を奨励し、正しい姿勢を意識し、授業に臨めるようになる。
早寝・早起き・しっかり朝ご飯を通して規則正しい生活を送り、全校児童が健康に元気になる。

生活委員会での提案

- ・ 授業前の立腰号令の啓発と奨励
- ・ 早寝・早起き・しっかり朝ご飯を意識して習慣化できるよう啓発

目的

正しい姿勢を意識するため
早寝・早起き・しっかり朝ご飯を意識して習慣化するため

実践していくこと

- ・ 体位測定後には、机・椅子の高さを調整する。
- ・ 隣の人に悪い姿勢じゃないか確認してもらい合う（月1アンケートで）
- ・ 月曜日に、全校児童一斉に立腰タイムを校内放送で啓発する

4 体育委員会（猫背予防体操の奨励）

プロジェクトでの効果

全校児童が猫背を防いで姿勢をよくできるストレッチを啓発し、健康に過ごすことができる。

体育委員会での提案

- ・ 体育でのストレッチ運動の啓発と奨励
- ・ タブレット使用授業後での1分間猫背防止ストレッチ運動の奨励
- ・ 猫背の弊害などポスターで掲示する
- ・

目的

猫背等の悪い姿勢改善のため

この活動は黒髪小学校全校児童が健口・健康になるためだけではなく、子どもたちの自治活動を育むことも目的の一つです。With コロナになり、他学年との交流も減ってきたので、学校での子どもたち自身が行事にかかわる時間もなくなりました。だからこそ、これからは児童会活動を活性化させ、他学年との子どもの関わりを増やし、健口・健康を学校の伝統として受け継ぐことが大切なことです。児童会では、縦割り遊びを行い、他学年との交流遊びを通して外遊びも行いたいと考えています。それは、「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」をしたくなるような環境づくりにつながります。学校でたっぷり外遊びをしていくことで、早寝につながるよう学校生活でも子どもを元気にしていくことが大切です。遠足後の子どもは、疲れ果て早く寝るように、学校がワクワク、元気に走り回る環境をつくっていくで、帰宅後、子どもは、楽しいながらも走り回っているので早寝をします。元気な外遊びは、早寝・早起きにつながっていくのです。

「呼吸」「食事」は、生きていく上で大事な要素がたくさん含まれていますが、学校教育の中では、指導はされますが、詳しく教わってはいません。「呼吸」「食事」は、自分たちでコントロールできることだからこそ、きちんと身につけることが大切なことです。

「させられる教育」から「自分たちで創り上げていく教育」へとつなげることで自己肯定感が高まり、愛校心が芽生えます。確かな学力を保證するには、まずは子どもが健康でなくてはなりません。学校を休まないことが毎日の学習が保證されるのです。学力にも学ぼうとする力、つまり意欲的に学ぶには、子どもが元気でなくてはなりません。正しい姿勢でしっかり呼吸ができることは必然です。