

保育内容「健康」の教育内容と方法に関する一考察

A Study on the “Health” for Childhood Education

渡 邊 晴 美
Harumi Watanabe

1. はじめに

保育所・幼稚園などの施設において行われている保育・教育は、保育所保育指針・幼稚園教育要領に基づいて運営されている。長い歴史の中で、保育所保育指針と幼稚園教育要領は改訂が繰り返され、また、それぞれの管轄は異なるが近年では整合性が図られたものとなっている。この保育所保育指針・幼稚園教育要領に基づき、各園では、理念や方針をもとに独自の保育課程・教育課程が展開されており、子ども達が主体的に活動に取り組みながら園での生活が楽しく過ごすことができるように計画的に運営がなされている。

一方、子ども達が保育所や幼稚園に通う乳幼児期は、子どもが生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要な時期である。大切な人生のスタート地点である乳幼時期にどのような経験を積むことができるか、子ども達に関わる専門職としての保育者の質が重要になる。そして、保育現場や保育環境に対するニーズが多様化する中、養成機関に対しては、より質の高い保育者の育成が望まれている。幼稚園教育要領では、【3章1-(7)】に〔教師の役割〕として、「幼児の主体的な活動を促すためには、教師は多様なかかわりをもつことが重要であることを踏まえ、教師は、理解者、共同作業など様々な役割を果たし、幼児の発達に必要な豊かな体験が得られるよう、活動の場面に応じて、適切な指導を行うようにすること。」とある。ここで挙げられている共同作業者は、子どもと同じ目線に立って行動することで、子どもが活動を楽しむことができたり、保育者の行動をみることで、思いやりの心や善悪の判断を培うきっかけになったりすることもあることから、子どものモデルとして大きな役割があることが幼稚園教育要領解説書のなかに記されている。保育者の質に

は、専門的知識や技術や判断力など、知的部分も含まれるが、子どものモデルとしての振る舞い、すなわち学生自身の習慣も視野に入れなければならないということである。しかしながら、学生自身も経験が少ない中で成長してきており、また、家庭での文化継承も個人差があるなか、子どものモデルとしてのふるまいを含めた内容をどのように導けばいいのだろうか。今回は、筆者がオムニバスで担当している保育内容「健康」について、保育所保育指針・幼稚園教育要領に記載されていることを再度確認し、授業の一部をとりあげ、授業の中で発言があった感染予防のためのふるまいについて考察する。

2. 保育内容と領域「健康」の養護と教育について

保育所保育指針・幼稚園教育要領では、育ちの方向性を示すものとして、保育内容は「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」の5つの領域が示されている。これらの領域は領域別に発達していくものではなく、相互に関連しあっているため、小学校のように教科別の学習指導と性格が異なるものとして取り扱われている。

しかし、保育所保育指針では、乳児～就学前の幼児を対象としているため、養護 (care) と教育 (education) を一体的に行うように示されている。ここでいう養護は、子どもの生命の保持及び情緒の安定を図るために保育士等が行う援助や関わりを指しており、教育は、子どもが健やかに成長し、その活動がより豊かに展開されるための発達の援助を行うようになっている。この養護と教育は一体的に展開されるものであると考えられている。例えば、おむつ交換場面において、

おむつ交換する行為は健康に過ごすために必要なことであり、生命の保持＝養護と考えられている。また、おむつ交換の際に子どもに語りかけることは子どもの安心感を育むと考える場合は養護と考えられ、排泄の自立につながる発達の援助と考える場合は教育という視点になる。こういうことから養護と教育は一体的に行うとしている。一方、幼稚園教育要領では、対象が3歳～小学校就学前の為、保育所保育指針の養護にあたる記載がなく、教育のみになっている。しかしながら、内容の取扱い（1）（資料1参照）にも書かれているように「心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かす気持ちのよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること。」と、温かいふれあいの中で心の安定を図ることが基盤となり意欲が育つことが記されている。このことは、保育所保育指針で記されている養護的な側面が幼児教育にも含まれていることを示している。

3. 領域「健康」のねらいの意味

5領域の一つである「健康」は、心身の健康に関連する領域である。子ども達が培ってほしい心情・意欲・態度を“ねらい”とし、そのねらいを達成するために保育者が指導し、子どもが身につけていくことが望まれるものが“内容”として示されている。これらは育ちの方向性を示すものであるため、具体的な内容は示されていない。具体的な内容は、地域や園の特性を考え、保育者の創意工夫がもためられるというのである。そのため、保育者自身がねらいに書かれていることの意味を十分に理解していなければならないということである。ここでは、ねらいの意味についてみていく。

ねらい1【明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう】は、子どもの心情が示されている。子どもが満足するまで遊び、そして心が満たされている状態である。そして、子どもが明るく伸び伸びと行動するためには、安心して遊ぶことができる大人や仲間の存在が必要である。子ども達が満足いくまで行動することができるように見守る寛容な保育者の姿勢や、子ども達の内面

を観る大人の存在が求められると考える。

ねらい2【自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする】は、活動意欲を培う部分である。子どもは成長と共に活動範囲が広くなり、運動機能も発達していく。運動というと、鉄棒や跳び箱、体操やマット運動など体育運動を想像してしまうが、ここでの運動とは、遊びを中心とし、自然と楽しいことに引き込まれて体が動いていくことを表していると思われる。遊びを通して仲間との関係や会話も弾み喜怒哀楽の感情を無限に体験することをねらいとしているのであろう。また、「進んで運動する」は、自分で、食事をする、自分で服を着るなど、生活習慣の自立とも関係があり、「自分で服を着ようとする行動を進んで行う」＝「自分でやってみたい」という自立心を育成することにおいて、遊びや遊び心を交えながら自分でやろうとする気持ちを育む事をねらいとしていると考える。

ねらい3【健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける】は、子どもが、明るく伸び伸びと行動し、体を使って思いっきり遊ぶためには、心と体が共に健康であり、安全に生活を送ることが大切である。その行動を身に付けてほしいという態度が示されている。そのために、まず、体の健康を維持するために食事をとること、規則正しい生活リズムなど、生きるために必要なことを身に着けなければならない。また、集団の中で仲間と楽しく生活するためには、言葉の発達や自我の発達なども関係してくる。そして、清潔習慣や排泄習慣、自分で服の着替えができるなどの基本的な生活習慣が身に付いていることが望ましく、就学前までには身に付けておくことが望ましい内容でもある。また、健康で安全な生活に必要な態度を身に付けることは、自分の体を大事に思うがゆえに行う行動でもある。現在の健康だけではなく、将来を見据えた健康について幼児期から育むことをねらいとしており、まさにヘルスプロモーションの考えを幼児期から培うことが示されている。

以上、領域「健康」の3つの“ねらい”には、子ども自身が自分の心と体の健康を自分で守ることができるような成長・発達を期待する心情・意欲・態度が示されている。子どもは遊びを通して様々なことを学んでいく。そのために保育者は、子どもの興味関心をそそる遊び心を交えた関わりがポイントになると思われ

る。いわゆる「遊び」が「学び」へ変化することを保育者が理解し、教育的視点で関わっていくことがねらいに書かれている。

4. 領域「健康」の内容【自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う】で必要な専門的知識

本学では、保育内容「健康」は、オムニバス方式で授業が行われている。内容をすべて網羅するために、①子どもの発育・発達、遊びと運動、睡眠問題、安全教育 ②食育、基本的な生活習慣 ③健康の概念、子どもの生理機能、健康管理に大きく分けられており、また、お互いに重複する内容も含まれる（図1参照）。

研究者が担当している領域「健康」（2014年度）は、③の部分になる。ここで取り扱っている内容は主に幼稚園教育要領（9）【自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う】に関連する部分である。この内容で必要な専門的知識について考えてみることにする。

まず、保育の場において、子ども達が自分の健康に関心をもち、大人の保健的な振る舞いの繰り返しがきっかけになると考える。たとえば、保育者は具合が悪い子どもがいたときには、そばに寄り、言葉

をかけながら様子がおかしいと思われる部位に手を当てたり、子どもの反応を見ながら、ベッドで安静に休ませたり、脱水予防のために水分補給を促がしたりの手当てをする。このような手当ては家庭においてもなされているが、この体験の繰り返しが、子どもにとって体の部位を覚えるきっかけや、将来自分の体調が悪い時に体を休めたりする行動を養うきっかけになるだろうと思われる。保育者自身が病気を含む健康に対する理解と適切な手当てについて理解し、それを行動として示すことで子ども達の記憶の中に少しずつ積み重なっていくのだと考える。特に子どもの病気の理解では、免疫獲得の過程にあるため感染症に罹るリスクが高い。感染疾患は大人になってからもかぜやインフルエンザなどに罹るため、一生を通じて感染予防習慣を子どもの時期から少しずつ身に付けておくといいいのではないだろうか。感染予防における専門的知識としては、学校感染症に関連する知識が中心になると考える。また、子どもの健康全体についての理解としては、子どもの成長・発達の理解が基本となり、健康に過すための活動としては、バランスのよい食事や食事をおいしくいただくこと、よい生活リズムで過ごすこと、楽しく思いっきり遊ぶことなどは特に大切なことで、それが生涯を通じて大切なことであるという健康の概念の理解が必要となると考える。

	幼稚園教育要領	本学における内容に関連する分担項目
内 容	(1) 先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する。	子どもの発育・発達、遊びと運動 健康の概念
	(2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。	子どもの発育・発達、遊びと運動 睡眠問題、健康の概念、
	(3) 進んで戸外で遊ぶ。	子どもの発育・発達、遊びと運動 健康の概念
	(4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。	子どもの発育・発達、遊びと運動 健康の概念
	(5) 先生や友達と食べることを楽しむ。	食育、健康の概念、子どもの発育・発達
	(6) 健康な生活のリズムを身に付ける。	睡眠問題、健康の概念、基本的な生活習慣、
	(7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする	基本的な生活習慣、健康の概念 睡眠問題
	(8) 幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する。	子どもの発育・発達、睡眠問題
	(9) 自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う。	健康管理、健康の概念、基本的な生活習慣食育 子どもの生理機能
	(10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する。	安全教育、健康の概念

図1 保育内容「健康」の内容と本学における学習内容（2014年度）

5. 感染予防の授業実践において、学生の意見から見えてきたふるまい（＝習慣）

実際に授業の中で、感染がどのようにして起こるのか、学校における感染症への対応に書かれていることを説明し、園における感染予防対策について考えてもらった。

授業の流れは以下のとおりである。

- 1) 感染の三要因についての説明
 - ① 病原体の存在
 - ② 感染経路
 - ③ 感染を受けた人の感受性
- 2) 感染予防についての説明
 - ① 病原体の存在をなくす
清掃時の消毒など
 - ② 感染経路の遮断
手洗い・咳エチケットなど
 - ③ 感受性対策
食事・睡眠・適度な運動・予防接種など
- 3) 映像を見る（目に見えない菌が広がっていることを理解する）
 - ① 鼻水をかむシーンで、汚れの伝搬がわかる内容の映像
 - ② くしゃみの飛沫状況がわかる映像
- 4) 園における感染予防のための課題提示
 - ① 園で配慮すること
 - ② 子ども達に身に付けてほしいこと

課題の取り組みは、A4プリントを配布し、まず自分で考えてもらったことを記入してもらった。全員が記入したことを確認し、一人ずつ発表してもらった。もちろん発表内容は、重複する内容もあったが、全員参加で発表してもらい、出た意見（図2参照）は板書した。

その結果、病原体の存在をなくすためには、ドアノブなどの消毒や汚れ物はそのままにしないなど保育者が気をつけなければならないことが挙げられた。また、

子どもが身に付けてほしいことでは感染経路遮断に関連する内容として、手洗いの習慣、うがいの習慣、咳エチケットなどがあげられた。感受性対策としては、十分な睡眠と食事に関しては好き嫌いなく食事をするなどが挙げられた。学生自身が今までの学習の中で聞いたことや経験したこと、習慣として行っていることを想起させながら、それが幼児教育として大切な行いであることが意見として多く出ていた。

しかし、映像を見てもらったくしゃみの飛沫については、咳エチケットを具体的にどのように行うのか質問したところ、マスクを着用することや咳の飛沫がかからないように他の人に向けて発しないことについては発言が見られた。しかし、鼻や口をティッシュなどで覆い、使用後はごみ箱に捨てることや、ティッシュがない場合は手のひらではなく肘の内側で口をおおうことについては、発言が見られなかった。そのため、ひじの内側で覆うことを実演すると、驚きの表情をする学生が複数いた。咳エチケットについては、2003年SARS（重症急性呼吸器症候群）拡大を契機に咳エチケットが提唱され、その後、厚生労働省から2008年11月にインフルエンザ総合対策としてくしゃみ、その咳、そのくしゃみ～咳エチケットしてますか？～という咳エチケットについての啓蒙運動がはじめられた。咳エチケットの啓蒙運動の開始時期は、本学生が中学生の頃であり、今回、咳エチケットについての具体的な発言が見られなかったことについては、学生の咳エチケット習慣と関連があるのかもしれない。

また、鼻水をかむシーンについては映像で確認したにもかかわらず、鼻水は洋服の袖で拭かずティッシュでかむ事、かんだ後のティッシュをゴミ箱に入れることについて発言が全くなかった。学生にとっては、鼻水が出たら鼻をティッシュでかみすっきりさせることや、汚れたものをゴミ箱に捨てる習慣については当たり前のことであるが、感染を予防するための清潔習慣教育に置き換えた場合に、手洗いやうがいはイメージできるが、鼻水をかみ、ゴミ箱に捨てることに関してはイメージしにくい内容であることがわかった。

① 保育者が園で配慮すること	②子どもに身に付けてほしいこと
・外で遊ばせる。たくさん遊ぶ	・手洗いの習慣をつけてほしい
・保護者に園での取り組みを伝える〔お便りや言葉で〕	・うがいの習慣をつけてほしい
・手指洗淨専用の消毒液を置く	・マスクをきちんとつけてほしい
・洗い物はこまめに持って帰ってもらう	・自分のマスクを人に貸したりしない
・園内を消毒する（手に触れる所・嘔吐後は特に念入りに消毒する、おもちゃの消毒）	・セキエチケット（くしゃみを人に向けない）
・部屋の換気をする	・毎日お風呂に入ってほしい
・保育者はマスクをつける	・外から帰ったら服についている埃をはたく
・保育者自身の体調管理	・十分な睡眠をとってほしい
・子どもの体調を気にかかけ、具合が悪い場合は親に知らせたり、他の子どもと別の部屋で保育する	・早寝早起きの習慣を身に付けてほしい
・栄養管理、バランスよい食事がとれているか見る	・足の裏をきれいにしてほしい
・こまめに水分を促がす	・落ちたものを口に入れないでほしい
・加湿器を用いて部屋の環境を整える	・好き嫌いをなくしてほしい
・部屋の温度調整をする	・具合が悪い時に知らせてほしい
・手の洗い方を教える（歌に合わせて）	・ハンカチを持ってきてほしい
・回し飲みをしないように気を付けてみる	・自分のタオルで手をふく
・保護者に予防接種を呼びかける	
・トイレの便座はふたをする。排泄物に触らないように声をかける。	
・食べ物は長い時間放置しない	
・感染症は怖いなど・・・子どもに教育する	
・体調不良時の対応について保育者間で話しておく	
・体調が悪い子どもがいたときには適切に手当てをする	
・子どもから体調が悪い時に声を掛けやすい雰囲気をつくる	
・親から子どもの状態を聞いておく	
・各自タオルを持ってきてもらう	
・食事・運動・休息のバランスが取れるように親にも伝える	

図2 学生の意見 感染予防のために、園で配慮すること・子ども達に身に付けてほしいこと

6. まとめ

確井²⁾は、保育の質は保育者の個人的な資質だけではなく、保育内容の正しい理解と専門的知識を有していることが重要で、養成段階において少なくとも保育内容の領域自体の理解と領域の専門的知識を有することが必要であると述べている。保育所保育指針・幼稚園教育要領は、観点は書かれているが具体的内容は記載されていない為、どのような内容をどのような手段で子ども達に経験をさせていくのか、その内容については、個々の保育者の力量にもかかっている。養成校においては確井が述べているように保育内容に書かれていることを意味を学生が十分に理解できるように指導すること、また、内容に関連する専門的知識の見極めをおこない、他の授業科目との関連を見ながら指導していくことが重要であると考えられる。

今回は、保育内容「健康」について、授業実践の一部を振り返り、学生の発言から見えてきたことを考察した。

子どもが自分の健康に関心をもち成長するためには、病気に負けない丈夫な体づくりや清潔習慣を身につけることが大事である。特に子どもの場合は感染症に罹りやすいという特徴と、感染予防については一生を通じて大切なことであるため、早い時期からの清潔習慣の習慣化が大事である。清潔に関する生活習慣はできるようになってもらいたいという義務感で指導するのではなく、幼児教育においてはきれいになってすっきりした・さっぱりしたという快の気持ちが育まれるようにすることが大切である。このことが基になり自分でやってみたいという心情・意欲・態度が育つと思われる。保育者は子ども達の意欲が増すように言葉で表現したり、歌や絵本あるいは保育者の実演など遊びを

交えながらやり方の見本を示すことでその行為が楽しく興味関心が向くよう、「遊び」が「学び」に変化するよう導いてもらいたい。

また、学生は普段行っている習慣を子どものモデルとして意識し、子ども達に指導していけばいいのであるが、手洗いやうがいなど学生がイメージできる内容と、咳エチケットや鼻水をかむことなどイメージしにくい内容もあることがわかった。学生から出た意見の中には、「外から帰ったら服についている埃をはたいて部屋に入る」「足の裏を洗って室内に入る」と発言した学生もあり、個々の家庭で育った習慣がさまざまであることもわかった。それ故に、養成課程においては他者のさまざまな考えややり方を知る意見交換の場を充実させ、視野を広める授業の工夫が必要であると考える。

7. 文献

- 1) 谷田貝公昭監：実践保育内容シリーズ①健康 第11章 一藝社
- 2) 碓井幸子：今日求められる保育の質と保育者養成の課題 ―保育内容に要求される保育の専門性― 清泉女学院短期大学研究紀要 第30号 11-21
- 3) 保育所保育指針解説書 厚生労働省編 フレーベル館 2010
- 4) 幼稚園教育要領解説 文部科学省 フレーベル館 2008
- 5) 新保育内容総論 第11巻 全国社会福祉協議会 2011
- 6) 発達113 特集 教育要領・保育指針の改定と保育の実践 No113. Vol29. 2008
- 7) 民秋言超：幼稚園教育要領・保育所保育指針の変遷と幼保連携型認定こども園教育・保育要領の成立 萌文書林
- 8) 厚生指針 増刊 国民衛生の動向 厚生労働統計協会 Vol.60 No.9 2013/2014
- 9) 三宅寿美、脇本寛子：インターネット調査による我が国の一般市民における「咳エチケット」の認識度 環境感染誌 Vol.26 No.2. 2011
- 10) 平成20年度 今冬のインフルエンザ総合対策について 厚生労働健康局
- 11) 個人、家庭及び地域における新型インフルエンザ対策ガイドライン 2009

資料Ⅰ 保育所保育指針と幼稚園教育要領における保育内容「健康」

	保育所保育指針	幼稚園教育要領
	健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う	健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う
ねらい	①明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。 ②自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。 ③健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。	①明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。 ②自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。 ③健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。
内容	①保育士等や友達と触れ合い、安定感を持って生活する。 ②いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。 ③進んで戸外で遊ぶ。 ④様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。 ⑤健康な生活のリズムを身に付け、楽しんで食事をする。 ⑥身の回りを清潔にし、衣類の着脱、食事、排泄など生活に必要な活動を自分でする。 ⑦保育所における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しを持って行動する。 ⑧自分の健康に関心を持ち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う。 ⑨危険な場所や災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する。	①先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する。 ②いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。 ③進んで戸外で遊ぶ。 ④様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。 ⑤先生や友達と食べることを楽しむ。 ⑥健康な生活のリズムを身に付ける。 ⑦身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。 ⑧幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する。 ⑨自分の健康に関心を持ち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う。 ⑩危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する。
取扱い		<p>(1) 心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること。</p> <p>(2) 様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、安全についての構えを身に付け、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。</p> <p>(3) 自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることに留意し、幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること。</p> <p>(4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなど、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。</p> <p>(5) 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児とかかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること。</p>