

はあとふる

Info. 6 健康の保持



本校では「一人一人がより豊かに学習や生活ができるようになる自立活動の授業づくり（令和7年度）」について校内研修を行っています。自立活動の学習指導要領を基に、研修部で研修ツールを作成し、取り組んでいます。

今回は「健康の保持」についての指導例を紹介します。

(1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関する事		自立活動編 P.51
【気になる行動・困難さ】 ▲覚醒と睡眠のリズムが不規則。 ▲食事の量や時間、排泄の時間が不規則。 ▲季節の変化にかかわらず同じ服を着る。 ▲不衛生。 ▲周囲のことに気が散りやすく、整理・整頓などが身についていない。	【指導例】 ○規則正しい生活をする事の大切さや、清潔や衛生を保つことの必要性について指導をする。 ○1日の生活状況を把握する。(体温、睡眠時間、食事の時間や量、排泄時間、服薬の種類や時間等) ○困難の要因を明らかにし、無理のない課題設定をする。	
(2) 病気の状態の理解と生活管理に関する事		自立活動編 P.53
【気になる行動・困難さ】 ▲自分の病気の理解が難しい。 ▲ストレスの要因の理解や対応が難しい。 ▲服薬を忘れてしまう。(自己管理できない。)	【指導例】 ○子ども自身が病気についての理解を深められるような指導をする。(医師や保護者と連携して対応。) ○ストレスを避ける方法や発散する方法について子どもと一緒に考える。 ○定期的な服薬の必要性について理解させ、確実に自己管理ができるよう指導をする。	
(3) 身体各部の状態の理解と養護に関する事		自立活動編 P.56
【気になる行動・困難さ】 ▲自分の身体に関心がない。	【指導例】 ○身体各部の構造や自己の障がいについて理解を深める。 ○患部の保護にかかわる指導をする。 (必要に応じて専門の医師等の助言を得る。)	
(4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事		自立活動編 P.57
【気になる行動・困難さ】 ▲大きな音がすると不安定になる。 ▲自分の長所や短所を認識するのが難しい。 ▲自分を否定的に捉えてしまう。	【指導例】 ○自ら刺激の調整を行い、気持ちを落ち着かせることができるように指導をする。 ○個別指導や小集団など指導形態を工夫する。 ○自分の特性に気付き、自分を認められるように指導をする。	
(5) 健康状態の維持・改善に関する事		自立活動編 P.59
【気になる行動・困難さ】 ▲運動量が少なく、肥満や体力低下を招いている。	【指導例】 ○運動することへの意欲を高めながら適度な運動を取り入れる。 ○食生活と健康について実際の生活に即して指導をする。(主治医等から健康状態に関する情報を得る。)	