

保健室経営の重点活動表を活用した健康教育活動の効果的な進め方

～生活リズムを身に付けて、元気に登校する児童を目指して～

上越市立直江津南小学校 村山ひとみ

1 はじめに

当校の教育目標の一つ「明るく強い子」の重点目標は「健康づくりに励む子」である。そして、今年度、体力の向上の取組としてめざす児童の姿は、「外や体育館で元気に遊ぶ子ども」「めあてをもって運動に取り組む子ども」「自分の健康を考えて、バランスよく食べようとする子ども」「早寝早起きをし、規則正しく生活ができる子ども」である。当校では、平成14年度から、児童の生活リズムに関する内容を学校保健委員会で取り上げ、健康教育の重点活動として取り組んできた。その結果、生活リズムが身に付いている児童の割合が年々増加している。しかし、早寝早起きが身に付いている児童の割合は、まだ半数程度である。先行調査・報告では、心の健康が安定している子どもほど「すぐ眠りについた」、「朝すっきり目が覚めた」、「今朝朝食を食べてきた」と回答する割合が高く、心の健康は「夕食の時刻が決まっている」、「就寝時刻が決まっている」等の生活の規則性とも関連性が認められている。生活リズムが安定することは心の健康にも関係することが示唆され、生活指導としての規則正しい生活リズムの確率が心の健康の増進に役立つ可能性を支持していると報告されている。生活リズムを身に付けることによって、児童は朝から元気に登校し、学校生活を楽しく過ごすことができる。生活リズムを身に付けることは、心と体の健康をつくるために最も大切なことであると考えられる。

そこで、今年度の保健室経営の重点に、生活リズムを身に付けることを取り上げた。生活リズムを身に付けるとは、早寝早起きや朝食だけでなく、運動やテレビ・ゲームの時間、挨拶や心の健康面も含めて1日を元気に過ごすことと捉えている。それらは、相互に関わり合っているからである。昨年度は、各学期始めの生活リズム週間の実施や生活習慣に関する学校保健委員会を開催したが、養護教諭が直接働き掛ける指導や保護者への働き掛けなどにおいて不十分であった。今年度は、「保健室経営の重点活動表」を活用して、活動を焦点化し、どこに何をどのように働き掛けていくかを明確にし、評価・改善しながら健康教育を計画的に進めていくことにした。「保健室経営の重点活動表」を活用して健康教育活動を効果的に進めることができれば、生活リズムが身に付いて元気に登校する児童が増加すると考えたからである。

2 研究の目的

「保健室経営の重点活動表」を活用した健康教育活動の有効性を明らかにする。

3 研究内容と方法

1) 「保健室経営の重点活動表」を作成する。

「保健室経営の重点活動表」を作成し、今年度の保健室経営の重点目標や具体的な方策と評価計画を明確にする。

2) 生活リズム週間を実施して成果の定着を見取る。

児童が自分の生活を振り返る機会として、各学期始めに生活リズム週間を設ける。生活リズム週間のチェックカードの結果から、毎日できた児童の割合を比較し、子供の変容から成果の定着を見取る。

3) 教育活動として、生活習慣病予防指導を設定する。

5年生を対象に、養護教諭が生活習慣に関する指導(1校時)を行う。指導後に児童の意識調査を行い、シートとレーダーチャートを家庭に持ち帰らせて、保護者のコメントをもらう。児童の意識調査と保護者のコメントから、児童と保護者の意識の変容を見取る。

4) 運営活動として、学校保健委員会を設定する。

生活習慣に関する内容の学校保健委員会を企画し、学習参観として開催する。振り返りの活動の中で、児童の意識調査を行い、振り返りシートを家庭に持ち帰らせて保護者のコメントをもらう。児童の意識調査と保護者のコメントから、児童と保護者の意識の変容を見取る。

5) 「保健室経営の重点活動表」を活用して評価・改善する。

10月と2月に評価し、改善するための方策を立てる。

4 実践の概要

1) 「保健室経営の重点活動表」の作成

表1参照。

平成19年度 保健室経営の重点活動表

上越市立直江津南小学校
児童数(340名)

【 重点目標 】 生活リズムを身に付けて、元気に登校する。

【 組織的に健康教育を推進する具体的な方策と評価計画 】

	評価項目	評価基準・評価方法	中間達成状況と今後の方策(10/15)	今年度の達成状況と来年度の方策
成果	生活リズム(6項目)が身に付いて、元気に登校することができる。 ・朝食を食べる ・早寝早起きをする ・友達と一緒に笑って過ごす ・テレビ、ゲームの時間を守る ・運動や外遊びをする ・元気なあいさつをする	毎学期始めに生活リズムチェック(6項目)を行う。 A: 5項目以上で、毎日できた児童の割合が増加 B: 3項目以上で、毎日できた児童の割合が増加 C: 毎日できた児童の割合が増加した項目が2項目以下	B: 1学期と2学期を比べると、早寝早起き、テレビやゲームの時間、運動や外遊びの3項目で、毎日できた児童の割合が増加した。今後も機会を捉えた指導で意識づけを図りたい。	A: 3学期には6項目で、毎日できた児童の割合が増加した。過去6年間を比較しても全項目で割合が最も高く、児童の生活リズムが身に付いてきているといえる。来年度も継続して取り組み、生活リズムが身に付いた児童の割合をさらに増やしたい。
教育活動	生活習慣に関する保健指導(5年生の生活習慣病予防指導1校時)を養護教諭が行うことによって、よりよく生活しようとする意識を高める。	生活習慣に関する指導後の意識調査より A: プラス評価(生活に生かそうとする)の児童の割合が80%以上 B: プラス評価の児童の割合が70%以上 C: プラス評価の児童の割合が70%未満	A: 指導後の意識調査の結果、プラス評価の児童の割合は、87.3%。今後は、保健室来室時に個別指導を行う。	保健室来室時に、睡眠や食事、生活の様子を聞き、改善する必要がある児童には、個々に働き掛けることができた。
運営活動	学校保健委員会の運営に協力し、学級で事前事後指導を行う。(3年生以上の学級)	A: 全職員が協力し、全学級で事前事後指導を実施 B: 協力した職員、事前事後指導を行った学級が9割以上 C: 協力した職員、事前事後指導を行った学級が9割未満	学校保健委員会の計画を提案し、全職員の理解を得るよう働き掛けた。学習参観として開催することに同意が得られた。	A: 全職員が学校保健委員会の運営に協力し、3年生以上の全学級で事前事後指導を行った。
	学校保健委員会の振り返りシートに保護者のコメントを書いてもらい、家庭の理解と協力を得るようにする。	保護者のコメントより A: プラスのコメントが80%以上 B: プラスのコメントが70%以上 C: プラスのコメントが70%未満	全保護者からコメントを書いてもらうことにした。	A: 91.0%の保護者からコメントを記入してもらうことができた。プラスのコメントは87.4%である。
	全校児童の意識を高めるために、児童健康委員会が、全校の生活リズムチェックの結果をわかりやすくまとめて掲示する。	A: 全校の結果をわかりやすく掲示することができた。 B: 全校の結果を掲示したが、わかりにくいところがあった。 C: 全校の結果を掲示することができなかった。	委員会活動の時間や休み時間を使って、1学期と2学期の生活リズム週間の結果グラフとコメントを作成中である。	A: 健康委員会の児童の振り返りシートで14名のうち11名がわかりやすくまとめて掲示することができたと答えている。

2) 生活リズム週間の実施

毎学期始めに「生活リズム週間」を設けている。この期間、毎朝全校に放送と音楽が5分間流れる。その間に児童は以下の6項目について自分の生活を振り返り「わたしの健康カード」にチェックしている。

- ・朝ごはんを食べましたか。
- ・早寝早起きをしましたか。
- ・友達と一緒に笑って過ごしましたか。
- ・テレビやゲームの時間を守りましたか。
- ・元気に運動や外遊びをしましたか。
- ・元気なあいさつをしましたか。

生活リズム週間が終わると、担当がカードを見て「がんばったね」「素晴らしい」などのシールやコメントをつけて評価している。また、養護教諭は、全校の結果を集計してグラフ化し、保健便りに載せて、保護者や職員に知らせている。

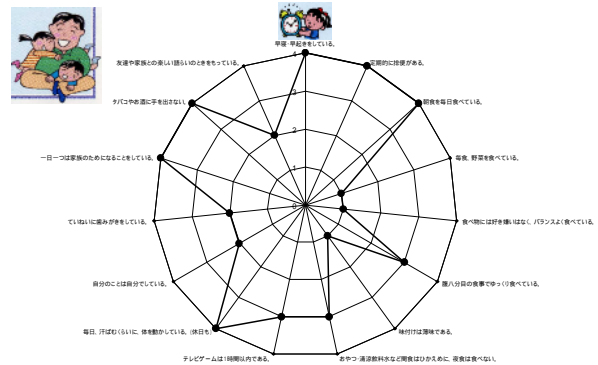


3) 生活習慣病予防指導

5年生全員を対象に1校時の生活習慣病予防指導を養護教諭が行った。指導の中で、児童が自分の生活を振り返り、生活チェックシートに記入した。指導の後、個々の生活チェックシートをレーダーチャートに表し、振り返りシートと一緒に家庭に持ち帰らせた。そして、児童が保護者と一緒に生活を振り返るようにした。



<生活チェックのレーダーチャート>



4) 学校保健委員会の開催

日時... 11月7日(水) 第1部 午後2時05分から3時15分(部会ごとに講話と活動)
 第2部 午後3時25分から3時50分(各学級で振り返りの活動)
 テーマ... 「体元気!心も元気!~進んで健康づくりをしよう~」
 参加者... 3年生以上の児童全員、職員、PTA厚生部、保護者
 5つの部会を設定し、児童は自分の健康のため合う部会に参加した。



第1部会
 「早寝早起き元気に登校」
 講師 市保健師

第2部会
 「しっかり食べて元気な体」
 講師 栄養主査



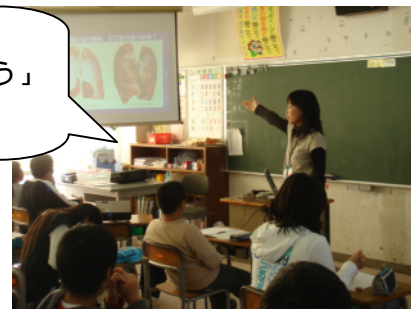
第3部会
 「体を動かすって楽しいな」
 講師 上越教育大学准教授

第4部会
 「手洗いうがいで病気を防ぐ!」
 講師 学校医



学校保健委員会と学級での振り返りの時間を学習参観として、多くの保護者に参観してもらうようにした。さらに児童の振り返りシートに「保護者記入欄」を設けて、全保護者からコメントをもらうようにした。

第5部会
「たばこについて考えよう」
講師 市保健師



5) 「保健室経営の重点活動表」を活用した評価・改善
表1参照。

5 結果と考察

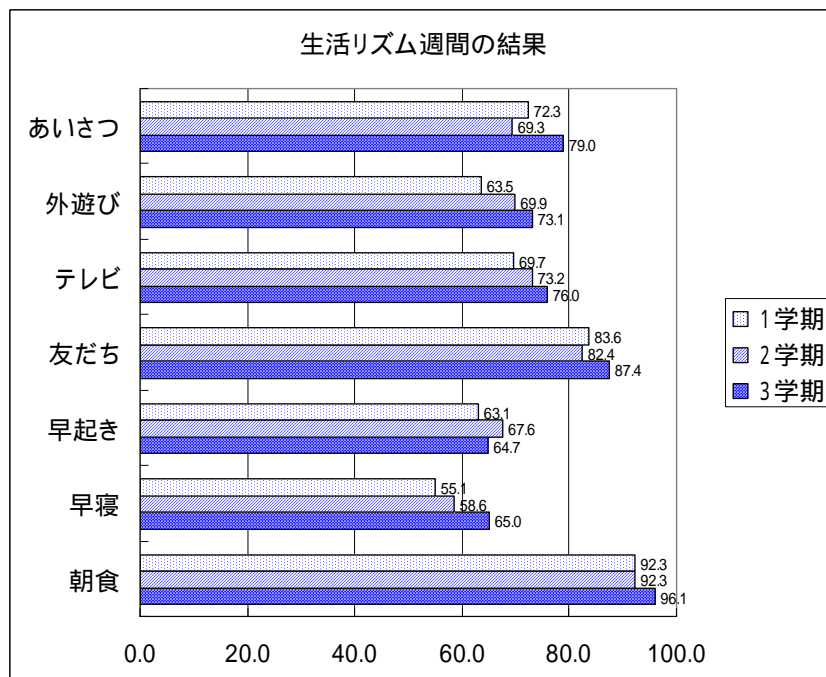
1) 成果の定着について

生活リズム週間の期間毎日できた児童の割合をグラフに表した。その結果を見ると、3学期には全項目で毎日できた児童の割合が増加した。

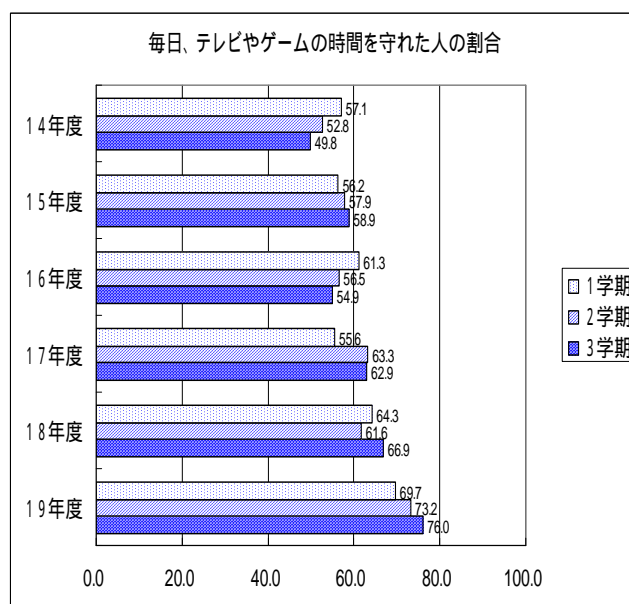
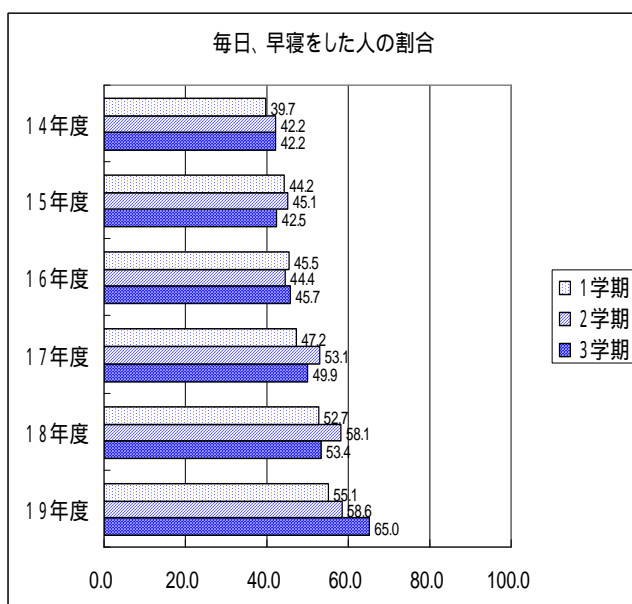
過去6年間を比較してみると、どの項目も年々増加の傾向にあるが、特に、早寝をした児童の割合とテレビやゲームの時間を守ることができた児童の割合、運動や外遊びをした児童の割合が前年度よりも約1割増加している。また、前の学期よりも6項目全部で増加したのは、今年度の3学期のみである。

このことから、児童の生活リズムに対する意識が高まり、生活リズムが身に付いている児童が増えてきていることがわかる。

<平成19年度生活リズム週間の結果>



<過去6年間の生活リズム週間の結果>



2) 子どもの事例から

(1) 事例 1

5年生A男は、4月に自分の健康のめあてを「外で元気に遊ぶ」と決めた。しかし、1学期始めと2学期始めの生活リズム週間には、運動や外遊びをした日は半分くらいだった。10月に行った生活習慣病予防指導で、自分のレーダーチャートを見て、運動と食事に関するところがあまりできていないことを改めて知った。そして、振り返りシートに「毎日運動しようと思った」と書いている。保護者からは、「三食きちんと食べていますが、食べるのが早いことと間食のおやつやジュースが多いことを特に気を付けてほしいと思います。もっと体を動かすよう心掛けてほしいと思います。」とコメントをもらった。11月の学校保健委員会では、第3部会「体を動かすって楽しいな」に参加した。振り返りシートには、「運動の大切さを学びました。

1日30分くらい運動しようと思いました。」と書いている。保護者からは、「体を動かすことは、子どもにとって分かりやすく取り組みやすいことだと思うので、今後も取り組みやすいことから良いので、自分で心掛けて実行してほしいと思います。楽しかったと言ってニコニコしていた顔がうれしく感じました。ありがとうございました。」というコメントが書かれていた。そして、3学期始めの生活リズム週間の結果を見ると、毎日運動や外遊びをすることができている。また、早寝早起きやあいさつなど、1・2学期にあまりできなかったところも、3学期はできるようになった。

(2) 事例 2

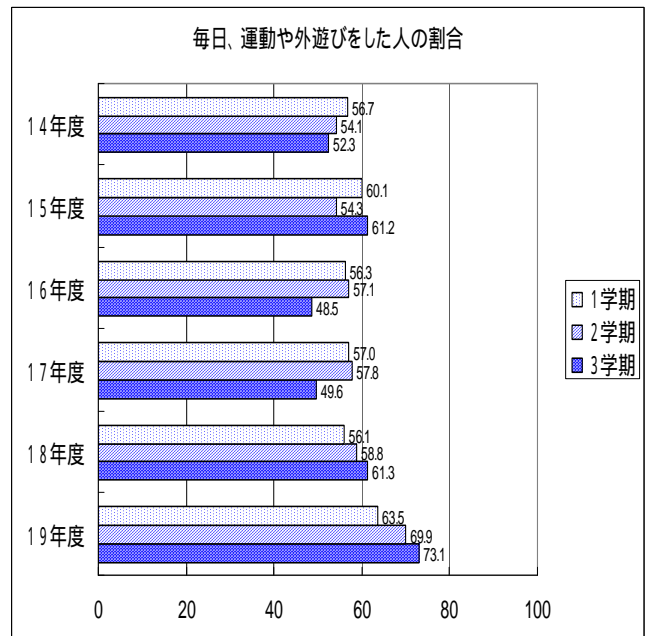
4年生B子は、4月に自分の健康のめあてを「早寝早起きをきちんとやる」と決めた。しかし、1学期始めの生活リズム週間には2日間、2学期始めの生活リズム週間には4日間しかできなかった。11月の学校保健委員会では、第1部会「早寝早起き元気に登校」に参加した。振り返りシートには、「寝ている間には、いろいろ成分が出ることがわかりました。9時までには、ふとんに入って、6時から6時半には、きちんと起きる。テレビやゲームは、寝る前にはやりすぎない。」と書いている。保護者からは、「規則正しい生活の始まりは、早寝早起きなので、これを子ども達にきちんと身に付けさせるためには、親の私達も守るように心掛けたいと思います。」とコメントが書かれていた。そして、3学期始めの生活リズム週間の結果を見ると、毎日早寝をすることができている。

以上のような子供の変容が見られたのは、「保健室経営の重点活動表」を活用した今年度の取組の成果であると考えられる。

3) 教育活動について

「保健室経営の重点活動表」の教育活動に、5年生の生活習慣病予防指導を養護教諭が行うことを取り上げた。指導後、個々の児童の生活チェックのレーダーチャートを作成し、児童や保護者に生活習慣の実態を伝えることにより、児童や保護者が生活の中で何を見直したらよいか、見直す視点に気付くことができた。指導後の児童の意識調査から、「生活チェックのレーダーチャートを見て、今後生活の中で気を付けようと思いましたが？」で、「気を付けようと思った」という児童が87.3% (51人中48人) だった。児童のシートには、「食べ物の好ききらいがあるので好ききらいをなくしたい。また、レーダーチャートで3が4個もあるので4になるようにがんばりたい。」「早寝早起きができなかったの、今度から気を付けたいです。」などと書かれていた。自分が気を付けるところはどんなことかに気付き、今後の生活の中で気を付けようとする意識をもつことができたことが読みとれた。

また、レーダーチャートと児童のシートを家庭に持ち帰らせ、児童と保護者が一緒に生活を振り返ることができるようにした。保護者からのコメントを見ると、「～に気を付けてほしい。」という内容が49.0% (51人中25人)、「～について話し合いました。」という内容が25.5% (51人中13人)、「家でも～について気を付けたい。」という内容が13.7% (51人中7人)、「～についてはできている。」という内容が9.8% (51人中5人) だった。保護者のコメントには、「レーダーチャートを見ただけで、直さなければいけないところがひと目でわかりました。これからも、時々我が家でもレーダーチ



ャートを作ってみようと思いました。」「レーダーチャートを見て、0に近づいているところは、特に気を付けるようにすることを話し合いました。」などと書かれ、家庭でも親子で生活習慣を見直すよい機会となったようである。このことから、専門の心身医学的知識を生かして指導にあたり、児童から得た情報をレーダーチャートにして伝え、児童や保護者に働き掛けることにより、児童や保護者の意識を高めることができたと考えられる。さらに、その情報を保健室での個別指導に生かすことができる。保護者のコメントには、「食事のとり方で、現在野菜不足などがある。外での運動不足、体力低下が目に見えるのは怖い。大人の生活習慣病は努力次第だが、子供にどうわかってもらえるか、今後大人になっていくにつれて病気などしないか不安である。」という意見があった。この児童は肥満傾向児童であり、児童の実態を伝えるだけでなく、食事や生活面について家庭と連携を図りながら個別指導を行っていく必要があると感じた。

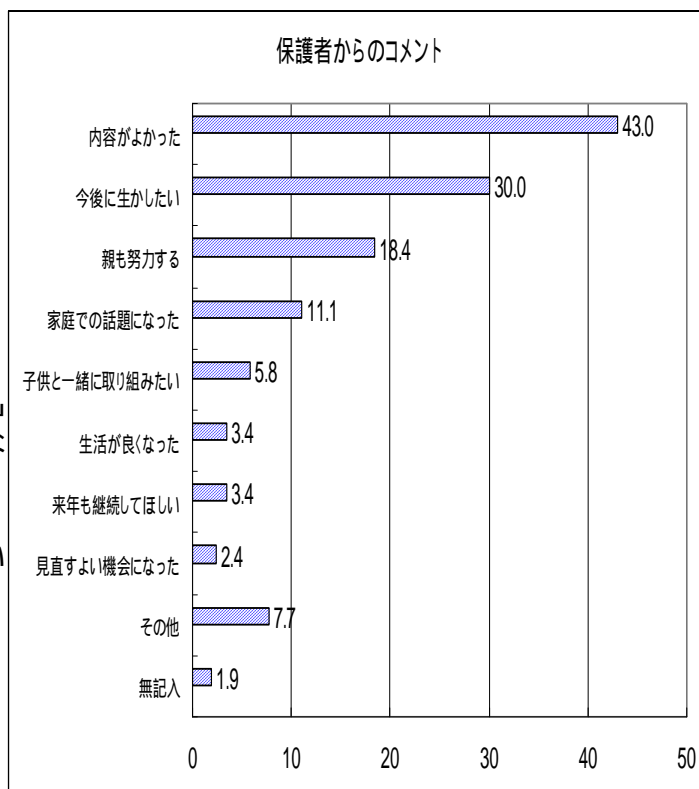
4) 運営活動について

毎年行っている学校保健委員会を今年度は学習参観にしたことで、多くの保護者の参加があったことと、児童の振り返りシートに「保護者記入欄」を設けて全保護者からコメントをもらうようにしたことにより、保護者の理解が得られたことによる成果である。

昨年まで、学習参観の後に学校保健委員会を開催していたため、保護者の参加が大変少なかった。主催者であるPTA厚生部の役員からは、内容が良いのでもっと多くの保護者から参加してほしいという意見が出されていた。そこで、今年度は、管理職に相談し、学校保健委員会を学習参観にできないかと働き掛けた。職員会議で提案したところ、3年生以上の学年は、学校保健委員会とその後の学級での振り返り活動を学習参観にすることに同意が得られ、さらに、2年生以下の学級も性の指導を学習参観の時間に行い、全校で健康について学習する機会にしようという意見が出された。また、保護者からのコメントについても参加した一部の保護者ではなく、全保護者から記入してもらえるような振り返りシートにしたかどうかという意見も出された。養護教諭として、組織に有効に働き掛けることによって、学校全体で健康教育を進めることができた。

学校保健委員会には、多くの保護者から参加してもらうことができた。振り返りシートの保護者欄には91.0%（全保護者211人中192人）の保護者からコメントをもらうことができた。「学校保健委員会の内容は今後の生活に生かせるものでしたか？」という項目では、「生かせる」というプラスのコメントは87.4%（参加者207人中181人）であった。また、コメントの内容は、右記のグラフのように、「内容がよかった」「今後に生かしたい」「親も努力する」「家庭での話題になった」など、保護者も子供の生活について考える良い機会となった。学校保健委員会の内容については、「学校保健委員会だより」を発行しているが、昨年度までは、参加していない多くの保護者がどのように捉え、意識しているのか把握することができなかった。今年度は、保護者のコメントから、保護者の意識が高まったことが伺える。

<学校保健委員会における保護者のコメント>



5) 重点活動表の活用について

「保健室経営の重点活動表」を活用することによって、健康教育活動を効果的に進めることができたと考えられる。年度当初に「保健室経営の重点活動表」を作成することにより、今年度の保健室経営において何に重点を置くか焦点化し、子供の目指す姿を明確にすることができた。昨年度までの実践を振り返って不十分だった点は何かを考え、教育活動においては、養護教諭として直接働き掛ける場を設定することができた。運営活動においては、教職員や保護者への働き掛けの方法を見直して検討し、働き掛ける場を設定することができた。そして、子供の変容をどのようにして見取るのか、評価の方法を明確にすることにより、子供の変容を見取ることができた。さらに、年度当初に職員会議

で提案することにより、職員の共通理解が得られ、健康教育活動をスムーズに進めることができると考える。また、実践していく中で子供の変容を見取り、評価することで、達成できた点や改善すべき点が明確になり、次の改善策を決めることができ、健康教育を計画的に進めることができた。

6 おわりに

今年度、「保健室経営の重点活動表」を活用したことにより、これまでと違い、養護教諭が直接働き掛ける教育活動や組織に働き掛ける運営活動において、どこに何をどのように働き掛けることが有効かを、子供の変容から明らかにすることができた。児童の意識調査や保護者のコメントなどから行動を変容させるための気付きがあったことや、生活リズム週間の結果から子供の変容が見られたことは大きな成果であるといえる。生活リズムを定着させるためには、様々な場面での継続した指導や働き掛けが必要である。さらに、養護教諭の専門性を活かした保健室での個々に応じた指導が必要であると感じる。今後も「保健室経営の重点活動表」を活用し、子供の変容を見取りながら評価・改善し、健康教育活動を効果的に進めていきたいと思う。

7 引用、参考文献

- 1) 三木とみ子：養護概説 三訂、2004
- 2) 岡田加奈子：養護教諭の行う調査研究のすすめ方第14回、健康教室、vol.619;59-63.2002.6.
- 3) 健康教育研究会議：多面的なアプローチによる健康教育の実践研究
- 4) 文部科学省：心の健康と生活習慣に関する指導、2003