

# 学校全体で取り組む健康教育の効果的な進め方

～健康を意識して適切な睡眠時間を確保しようとする子供を目指して～

関川村立関小学校 森谷加代子

## 1 はじめに

児童数 174 名の関小学校では、教育目標の 1 つ「やりぬく子」の重点目標を「くじけずがんばる」としている。そして、重点課題として、「自ら進んで体力を高め、健康の保持増進を意識して生活する児童の育成をあげている。その課題解決に向け以前から睡眠・朝食・歯みがき・洗顔など基本的な生活習慣、食習慣について、1 年に 1 度生活実態調査を実施したり、学級指導をしたりしながら健康教育に取り組んできた。しかし、年々早い時間に寝る子供の割合が減少し、「何となく不調」という子供や午前中の授業時間に集中できない子供の姿も少しみられた。さらに寝る時間が遅くなる要因の 1 つに保護者の意識が大きいことが感じられた。そこで、平成 18 年度から睡眠について養護教諭の単発な指導ばかりではなく、学校全体で取り組むことが大切だと考え実践を始めた。さらに 19 年度は「保健室重点活動表」を活用・実践し、いつどんな時期に誰がどんな指導をすることが、子供・保護者の意識を高められるか、また早い時間に寝ることの実践につなげられるか、養護教諭として何を働きかければよいかなど計画をたて、全職員で取り組むことにした。そして、「保健室重点活動表」を実践することでより方策や実践を明確にし、年度途中で評価も加え子供・保護者の意識を高め、適切な睡眠時間を確保し、子供が学校生活を元気に送ることができるだろうと考え、本研究に取り組むことにした。

## 2 研究の目的

全職員で取り組むために「保健室経営重点活動表」を活用し、健康教育を効果的に進め健康を意識して適切な睡眠時間を確保しようとする子供の育成を目指す。

## 3 研究内容と方法（19 年度 2 年次）

- (1) 「保健室経営の重点活動表」を作成し、今年度の重点目標や具体的な方策と年度途中の評価を明らかにし修正を加えながら実践につなげる。
- (2) 睡眠強調週間の実施  
十分睡眠をとることが大切だと子供・保護者の意識を高め、実践につなげる機会として各学期に 1 回設ける。
- (3) 「睡眠」についての学級指導を実施  
全学年対象に「睡眠」についての学級指導を養護教諭・学級担任と T・T で行う。
- (4) 1 年に 2 回生活実態調査の実施と保護者へのその報告  
年に 2 回生活実態調査を実施し、その結果を学級保護者会の時に資料を提供し、話題にしてもらう。
- (5) 学級担任が「睡眠」の学級指導を 1 か月に 1 回程度実施  
養護教諭が学級指導用に掲示できる資料、教師用資料を提供し、学級担任が実施する。

## (6) 学校保健委員会の開催

### 4 実践の概要

#### (1) 「保健室経営重点活動表」の作成

【資料1参照】

#### (2) 睡眠強調週間の実施

7月、12月、3月に1週間、家庭にチャレンジカードを配布し自分が決めた時間になれることができるよう、チャレンジしてもらった。また、そのための具体的な方法を記入してもらい、5日間、帰宅から寝るまでの生活をしっかり意識し生活できるようにした。また、最後に保護者と子供から一言感想を書いてもらっている。そして、翌週学校へ提出してもらい、養護教諭が集め提出率や5日間のうち4日間できた子供の割合を集計し保護者や学級担任に知らせている。また、チャレンジカードはコメント、押印などをして家庭に返している【資料2参照】

#### (3) 睡眠についての学級指導



全学年、学級担任とT・Tで睡眠についての学級指導を実施した。6月下旬～7月上旬。学級担任も忙しい時期だが、必ず事前に打ち合わせを行い、養護教諭が作成した指導略案・ワークシート、教材・資料などを検討し実施してきた。また、今年度は2年次なので、昨年度と指導内容が重なり、マンネリ化しないよう教材、資料を工夫し実施した。また、(2)の睡眠強調週間をこの時期だけ授業後の1週間とした。

#### (4) 1年に2回の生活実態調査とその結果の報告

昨年度までは1年1回生活実態調査を実施したが、今年度は5月、10月と2回実施した。子供たちの生活習慣の実態を短いスパンで明らかにすること、学校での取り組みが活かされているかなど明らかにできた。また、結果は7月、11月、3月の保護者会など保護者が集まる機会に報告し話題にしてもらった。その結果や資料は養護教諭が作成し、学級担任が保護者に話しやすいような資料も合わせて提供してきた。

#### (5) 学級担任から「睡眠」の学級指導を1か月に1回程度実施

「睡眠の大切さ」についての子供の意識が継続するように1か月に1回程度の割合で、学級担任が学級指導（短学級指導として）を実施してきた。そ

**睡眠時間がいちばん長いのは？(解説編)**

次の動物のうち、すいみん時間がいちばん長いのは？ 長いと思う順に の中に数字をかきましょう。(いちばん長いのは ① いちばん短いのは ③ )

動物	睡眠時間	解説
3 ロバ	睡眠時間約3時間	草食動物は食事や消化に時間がかかるうえ、いつも敵から身を守るための警戒していなければならぬので、睡眠時間が短くなります。
1 ねこ	約15時間	よく寝るから「寝子」という名前がついたほどで、高い場所、狭い場所で眠れるのも、睡眠時間が長い理由のひとつ。木の上で暮らすナマケモノは、20時間も眠るそうです。
2 人間	平均8時間	昼間活動し、夜眠って休息をとるというリズムがはっきりしているのが特徴。だからそ編をつかった複雑な活動ができます。また、寝ているときにでる成長ホルモンは、体の修復作用や抵抗力を高める働きもあることが注目されています。

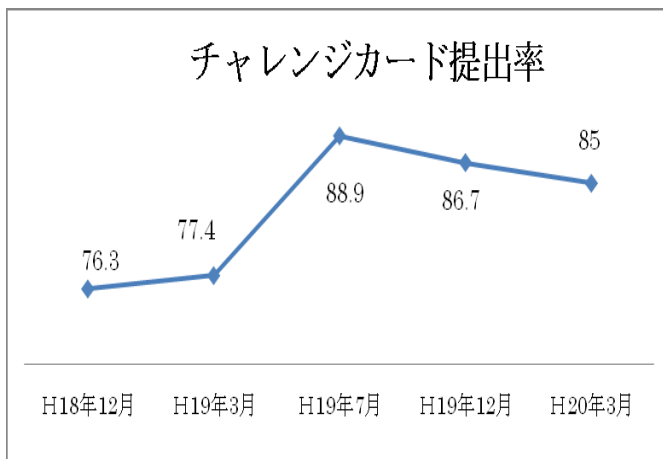
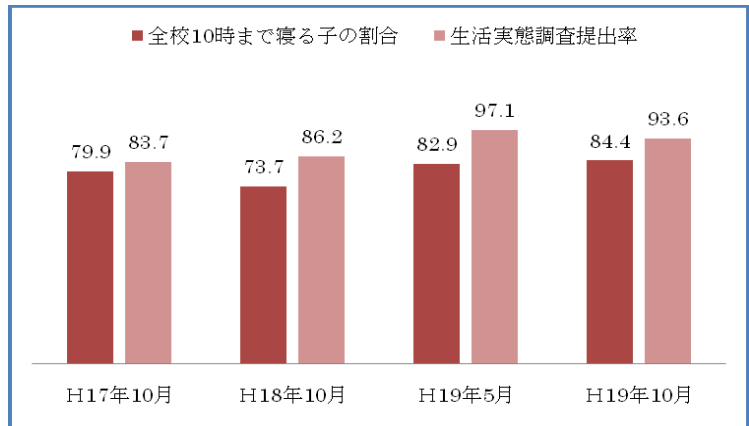
の際に必ず養護教諭が、学級掲示用資料・担任のための指導資料を作成し提供してきた。

#### (6) 学校保健委員会の開催

6月下旬に学校保健委員会を開催し、PTA代表、地域の代表、保育園園長、保健師、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の方々に、子供たちの健康、体力、発育状況、生活の様子や学校での今年度の取り組み状況を理解してもらった。また、参加者から建設的な意見等を頂いた。終了後には「学校保健委員会だより」を全家庭に配布している。

### 5 結果と考察

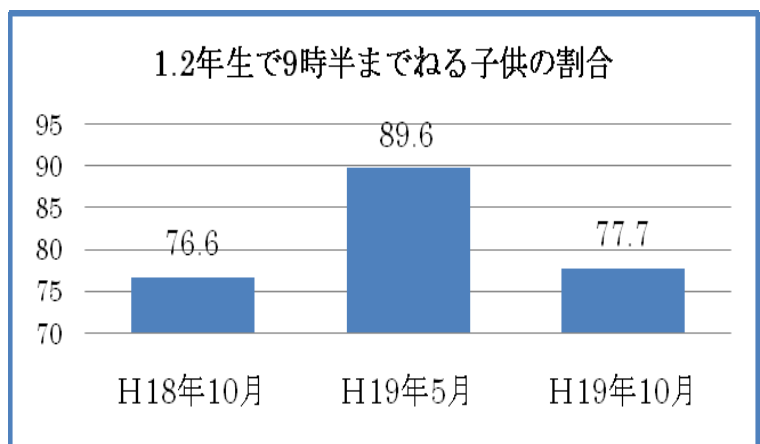
研究を始める平成17年度に比べ、同じ10月だけみると、全校で10時までねる子供の割合は平成18年度に少し減少したが、19年度からは増加している。また、生活実態調査の提出率は10月だけみると3年連続増加し、保護者の意識が高まってきたことがわかる。



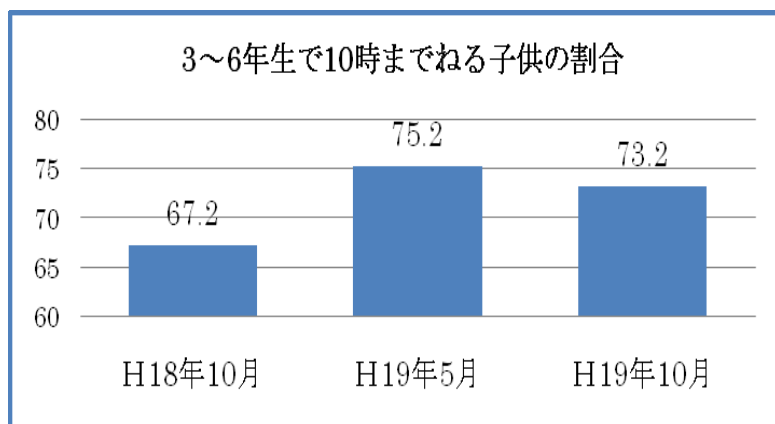
学期に1度実施している強調週間のチャレンジカードの提出率も、18年度は70%台だったが、19年度に入ってから、85%以上を保っている。特に睡眠の授業後のチャレンジカードは約90%と子供たちの意識が高まっていたことがわかる。

18年度からは、適切な睡眠時間を1.2年生は9時半まで、3年生以上は10時まで寝るということで、取り組んできた。

このめやすの時間については、本来であれば個人差もあるが、学校の取り組みの一つとして本校の子供の実態から適切な睡眠時間として全職員で共通理解をはかったものである。

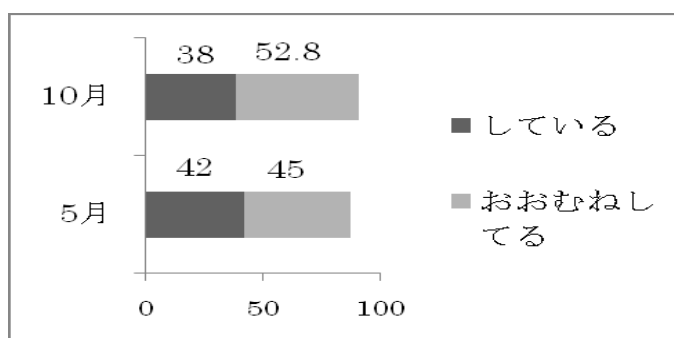


1・2年生は9時半まで寝る子供の割合が18年度の10月だけ比べると、19年度は1%しか増えずほとんどかわらなかった。



3～6年生は、10時まで寝る子供の割合を、18年度の10月に比べると19年度は6%増加し10時まで寝る子供が増加している。

19年10月の結果は、19年5月より、1・2年生も3年生以上も下がってしまった。同じ学年での数値は下がってしまった。



また生活実態調査の中で保護者の意識を問う「適切な睡眠時間を確保していますか」という項目では、5月は87%だが、10月91.8%と増加している。実際に子供たちの寝る時間は遅かったが、適切な睡眠時間を確保しているという意識は、高まってきた。

このように18年度と比べると、1,2年生は9時30分までねる子供は同じ位だが、3～6年生は10時まで寝る子供が増加し、子供たちや保護者の早く寝ることへの意識は高まってきている。

以上のように子供、保護者の意識行動の変容が見られたのは、次の四つのことによる成果があると考えられる。

一つめは、7月に各学級において養護教諭と学級担任がT・Tで睡眠についての保健指導を実施し、睡眠についての大切さをわかりやすく伝えることができたことである。その際、必ず学級担任と事前に打ち合わせをし、指導内容、教材、ワークシートが子供たちの実態に合っているか話し合い、共通理解をはかった。また、指導後から5日間強調週間とし、実際に自分で決めた時間に寝ることができるよう実践につなげた。このことは睡眠について理解を深め工夫することを記入したことで、より実践することにつながってきたと考えられる。また、この睡眠についての保健指導は、19年度で2年目だったが、いかに昨年と同じ内容にならずマンネリ化せず、しかも子供の興味関心が高まり子供を納得させる内容にするかを、養護教諭の方で専門的な知識を得て教材の工夫をしてきた。子供たちは、インパクトのある指導から授業後のアンケートでほとんどの子供が「睡眠が大切だと思った」と答えている。また、次のような感想をもつ子供が多かった。

睡眠列車で成長ホルモンの出る時間やレム睡眠、ノンレム睡眠のことがよくわかった。

早く寝ないと成長ホルモンが出にくいことがわかった。今度から早くねようと思った。

寝ている時にいろいろなホルモンが出て、おもしろいなと思った。

二つ目は約1か月に1回程度学級指導ができるように、学級掲示用資料と教師用資料を養護教諭が提供し、学級担任に学級指導をしてもらったことで、睡眠についての意識が継続でき、年間通した取り組みができたことである。この取り組みは19年度に始めたが、18年度は学期に1回の協調週間の取り組みのみだったため、意識が途中で途切れて継続しなかったという反省から実施したものである。また、この資料を学級担任が指導しやすいように教師用資料をつけ、指導してもらったことにより子供が「あ、そうか」と納得できたこと、また学級担任の睡眠についての意識も高まり、子供たちへの日常生活でも生活習慣についての声かけが増えたという声が多かった。この資料も1年間で8~9回提供したが、次第にマンネリ化しやすい。しかし、養護教諭の専門的知識と子供の実態にあったわかりやすい内容に吟味したものを、きちんと提供してきた。

三つ目は、この取り組みを学校評価の中の「体力向上の」一部分として2年間取り組み、学期に1回の睡眠強調週間を継続してきたことと、生活実態調査を実施し、結果をPTA保護者会で報告してきたことである。学期に1回の強調週間は2年続けて実施してきた。特に19年度になって提出率も18年度に比べよくなり「お家の人からの一言」の記入も全体の8割(20年3月実施)であった。(チャレンジカードより抜粋)

5年男子 ねる時間 9時30分	子供の工夫すること	テレビをひかえる。
	お家の方から一言	毎日9時30分にはねられないと思いますが早くねるように努力することは良いことだと思います。布団に入るだけでも◎

1年女子 ねる時間 9時30分	子供の工夫すること	9時になったら、布団にはいり、電気を消す
	お家の方から一言	お母さんも頑張って9時までに家のことを終わらせ、これからも一緒に頑張ろうと思います。

実際に早起き早寝の生活をしてみて、「次の朝、目覚めが違いすっきり起きることができた」と感じる保護者・子供たちも多くその良さを感じ、継続していく取り組みができたことが、「睡眠」についての意識を高め実践につなぐことができたと考えられる。

また、生活実態調査のアンケートを1年に2回実施し、結果を保護者会などに資料として提供し学級担任から話をしてもらったことで、保護者の意識を高めることに効果的だったと考えられる。実態調査の結果は実際の数値であり大変具体的で説得力あるものだったことも意識を高めるためには有効であったと考えられる。このような取り組みを学校評価の中の体力のメンバーの一員として、意見を出し学校全体の取り組みにつなげることができたことも、養護教諭として組織に有効に働きかけができたからだ考える。

四つ目は保健室経営の重点活動表を活用することによって、今年度の重点目標が明確になりさらに計画的に実施することができた。そして年度途中にさらに評価、改善を繰り返すことによって子供のみとりができ、より具体的な方策の見直しができたことで、どのように働きかけるかを考え計画的に実践していくことができた。

## 6 おわりに

この研究に取り組み、生活習慣の改善には、継続した保護者・子供への働きかけが必要であること、そして養護教諭一人の取り組みだけでなく、学校全体で取り組むように養護教諭が積極的に働きかけることにより、学級担任の意識もあがり日常の取り組みも強くなり効果的に健康教育を展開できることを痛感させられた。

しかし、様々な取り組みを行っても、なかなか改善されない子供もいることも事実である。各家庭の状況も異なり個々に応じた対応、指導も重要であることも痛感させられた。次のステップとして、個人ファイルを作成し、自分の生活を時々振り返ることができるようにし、そのファイルを個別面談などでも活用し、保護者への働きかけをしていきたいと考えている。

これからも学校全体で取り組むために、養護教諭として子供の生活や実態調査の数値を全職員に訴え、全職員でと様々な取り組みを実施し、さらに個別指導をリンクさせて健康を意識して適切な睡眠時間を確保できる子供の育成に取り組んでいきたい。

## 7 参考文献

健康教室 VOL. 36-5 : 2008. 8

【資料 1】 平成 19 年度 保健室経営の重点活動表

関川村立関小学校

【重点目標】 基本的生活習慣の定着（早ね・早起きを中心に！）

【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課題（10/25）	今年度の達成状況と来年度の課題
成果	・健康を意識して生活し、適切な睡眠時間を確保している児童が 85%以上を超える。 (1.2年9時間以上 3～6年8時間半以上)	・確保している児童の割合 A：85%以上 B：75～84% C：74%以下 (年に2回学校教育診断アンケートを保護者にとり、その結果の数値とする。)	B：5月の実態では、77%。やはり高学年では、数値が低かった。今後も毎月の指導、保健室での個別指導を継続したい。	C：10月の実態では74%と5月より若干減少した。毎月の指導を継続し、自分の生活を振り返らせるようなワークシートを考えていきたい。
教育活動	・担任と TT で「健康と睡眠」の授業を、7月に全学年に1時間実施する。	・7月に、学級担任と連携して授業を1時間実施したか。 A：全学年実施 B：5学年実施 C：4学年以下	A：全学年実施できた。その後の1週間は意識も高まり、早寝を実践できた子供が多かった。	年に1度の指導なので、よりインパクトのある指導になるような授業を実践したい。
	・7,12,3月にカードを使い、5日間強調週間を実施する。	・学期末に5日間の強調週間を実施したか。 A：年3回実施 B：2回実施 C：1回実施	A：7月強調週間を実施し、昨年より提出率も89%と昨年76%より良かった。	A：年3回実施できた。提出率も85%以上で少しずつ意識の高まりを感じた。
運営活動	・「健康と睡眠」の授業実施前に学級担任と全学年打ち合わせを実施する。	・学級担任と、打ち合わせをしたか。 A：全学年実施 B：5学年実施 C：4学年以下	A：どの学年とも打ち合わせを実施できた。	来年度も継続する。
	・毎月各学級に睡眠の掲示用資料、教師用資料を提供する。	・睡眠の資料を毎月、提供できたか。(4.7.8月除く) A：毎月提供 B：8回提供 C：7回以下	A：毎月資料提供をし、学級担任より指導ができた。	A：学級担任からの評価をもらい、より指導しやすい資料の提供をしたい。
	・実態調査を年2回実施し、(5.10月)その結果を家庭連絡したり、保護者会等で資料を提供したりする。(7.11.3月)	・実態調査を2回実施し、保護者会等で資料を提供できたか。 A：2回調査し、3回提供 B：2回調査し、2回提供 C：1回調査し、2回提供	A：実態調査を5月10月に実施し、報告を1回終了。今後11月、2月の保護者会に資料を提供したい。	A：保護者会での資料提供をしているが、保護者会での十分な時間がないので、違う機会も設けて意識を高めていきたい。

【資料2】

# チャレンジカード

\_\_\_\_\_年 名前\_\_\_\_\_

★わたしは、毎日（ 時 分）にねます。

ただし（ ）曜日は（ 時 分）にねます。

（もし、スポーツ少年団などがあり、あらかじめわかっている人は書いてください。）

（チャレンジする時間は、1・2年生は9時半、3年生以上は、10時までにしよう。）

5日間続けられるようチャレンジします。

月 日（曜）	12月 3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
できたら○ （できない日 は、わけを 書く。）					

★そのために工夫することは・・・

★ おうちの方から一言

★私から一言

12月11日（火）まで担任の先生に  
提出しましょう。

