

P D C A サイクルを活用して組織的に行う健康教育の方法を探る

～毎日朝食を食べる習慣の定着を目指して～

南魚沼市立五日町小学校 高橋 妙子

* 本研究は、前任校（南魚沼市立五十沢小学校）で行ったものである。

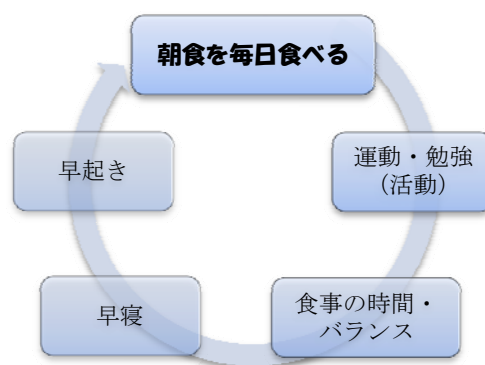
1 はじめに

本校は、全校児童 94 名の小規模校である。雄大な山々に囲まれた地域で、児童は伸び伸びと育っている。しかし、近年子供たちの生活習慣が変化し、様々な問題が深刻化している状況が、この山間部の児童の間でも起こっている。

体調不良で保健室に来室する児童の中には、朝食欠食や睡眠不足など生活習慣に課題がある児童が多い。生活習慣アンケートの結果から、体調不良で保健室を訪れる児童はその一部で、常に眠さやだるさを感じながら日常生活を送っている児童もいることがわかった。健康的な生活を送ることは、「健康管理」という名の「命を大切にする営み」である。児童にその意識を高めさせ、実践に結び付けたいという願いをもった。

2 主題設定の理由

本校の健康課題は生活習慣にあると捉え、今年度の学校保健における課題を「健康的な生活習慣を実践できる児童を育てる」とした。朝食摂取を窓口にして、睡眠や運動、食事などのサイクルを、より健康的に改善していくことをねらいとし、重点目標を「朝食を毎日食べる児童」と定め、別紙のように「保健室経営の重点活動表」（以下、重点活動表）を作成した。その際に、「児童が主体的に行う取組」と「家庭と地域との連携」を視点にして取組を進めることとした。



3 研究仮説

- ① 重点活動表を作成し、目指す児童の姿を明確にして P D C A による健康教育を行う。
- ② 学校内外の組織と活用し、児童の教育に携わるすべての人が共通の課題をもち、連携して健康教育を進める。
 - ①、②を行うことにより、児童の生活習慣に対する意識を高め、児童が自分の課題解決に向けて生活を改善していくことができる。

4 研究の方法

次のように評価を行い、研究仮説を検証していく。

- ① 児童アンケートを年 2 回実施する。毎日朝食を食べる児童の割合が 85%以上となることを目指す。
- ② 家庭と連携した取組「すこやか週間」で、児童の振り返りから見取る。自由記述で、肯定的評価をした児童の割合が 85%以上となることを目指す。また、目標設定や振り返りの内容から、課題を解決するための方策を見いだしたり、健康的な生活を実践しようとする意欲をもったりしている記述があるかどうかで評価する。
- ③ 保護者アンケートで「家庭での取組を行っている」割合が 90%以上となることを目指す。保護者アンケート実施後に評価する。また、学校保健委員会開催後にアンケートを実施し、保護者の意識の変容からも評価する。

5 研究の実践と成果

(1) 家庭と連携した取組「すこやか週間」

- ① 目的

- 児童が自分の課題を見付け、より健康的な生活に改善しようとするきっかけとすること。
- 生活を改善したことにより、体調や他の生活に表れるよい変化を実感すること。また、改善された生活を継続、習慣化していくこと。
- 学校と家庭が共通の課題意識をもち、連携して取り組むこと。

② 方法

- ア 朝食に関する取組を、年に2回行う。また、朝食摂取に大きく関係のある睡眠の取組も取り入れる。
- イ 児童が各学級で、または家庭で「すこやかカード」に自分の課題に沿った目標を記入する。
- ウ 家庭で1週間、目標達成に向けた取組を行う。毎日、感想・反省などの振り返りを記入する。
- エ 最終日に1週間の感想と保護者のコメントを記入し、学級担任に提出する。
- オ 養護教諭が点検、コメントを記入し、児童に返す。また、取組の紹介やまとめ、テーマに沿った健康情報をたよりにし、児童と共に家庭に知らせる。学級での振り返りも行う。
- カ すこやかカードは台紙に貼り、積み重ねていく。
- キ 取組後、気になる児童が来室した際には、ていねいに健康相談活動を行う。

③ 取組の実際と成果

朝食を「たまに食べないことがある」とアンケートに答えていた児童Aは、朝食についての取組で、毎日「しっかり食べた」と振り返っている。まとめの感想にも「ちょっとしか食べられないこともあったので、もっとしっかり食べるようにしたい」と、自分の生活を見直していた。保護者はコメントに「毎日、元気よく朝ごはんを食べられた。もう少し時間があれば、しっかり食べられるね。がんばれ」と、課題を挙げながらも励ましの言葉を書いている。

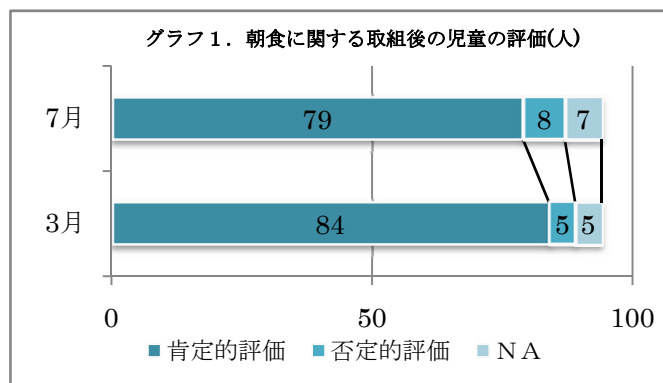
このように、児童だけでなく保護者も、より健康的な生活に変えていくにはどうしたらよいかを考えながら、共に実践することができた。

また、グラフ1にもあるように、朝食に関する取組後の肯定的評価をした児童が、7月の79人(84.0%)から、3月には84人(89.4%)

と増えた。1回目の取組で「もう少し、野菜を食べたほうが良かった」と振り返った児童Bは、2回目の取組で、その課題を目標にして取り組んだ。取組後児童は、目標を達成できて「嬉しかった」と振り返っている。このように、1回目の取組で達成できなかった「課題」を、2回目の取組で「目標」にして取り組んだ児童が多く、これを達成した児童は、「できた」という成就感を味わうことができたと捉えることができる。

また、2回目の取組には、睡眠と関連した内容もあり、児童の思考のなかで生活スタイルは、それぞれが影響し合っていることを意識できるようになってきているのだと感じる。

このように、児童の「より健康的な生活を送ることができた」という経験が、今後の生活に良い影響を与えていくのではないかと期待している。



(2) 組織を活用した取組「学校保健委員会」

① 目的

- 自校の健康課題における問題点を研究協議し、児童の健康づくりを推進する。

② 方法

- 学校と家庭、地域を結ぶ組織として、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、地区担当保健

師、PTA、教職員が参加し、健康課題について協議する。

- 健康課題に即した内容の保健講演会を開催する。

③ 取組の実際と成果

- 第1回学校保健委員会の取組（8月）

1回目の生活習慣アンケート結果から、自校の健康と生活習慣についての課題を提案し、協議を行った。児童の健康にかかわる、地域のスペシャリストが集まり、充実した協議となった。そこで、朝食摂取率に着目し、「たまに食べない」理由を探った。やはり、就寝時刻に課題があり、それはテレビやゲーム、家族の生活スタイルの変化などに起因するのだろうという助言をいただいた。

その後、協議内容を生活習慣アンケートと合わせて、保健だよりで家庭へ発信した。

- 第2回学校保健委員会の取組（1月）

第1回学校保健委員会で児童の生活習慣についての課題が明確になった。そこで第2回では、南魚沼市保健課五十沢地区担当保健師を迎えて、「元気になるにはどうしたらいい？～がんばれ いかちゃん～」という演題で講演をしていただいた。対象は、学校保健委員会委員、5・6年生児童、保護者、教職員である。当日は、五十沢地区の健康推進員の参加も得られた。健康劇に加え、児童と大人と一緒に考えを話し合う場を取り入れた。



この取組を進める上で、養護教諭として保健師との打ち合わせを密に行った。第1回学校保健委員会後に明確になった課題を、地域の健康課題と合わせて考察し、児童と保護者に伝えたいことを具体的に出し合った。この際に、児童の健康診断結果や保健室来室状況、日常生活の様子などから、身に付けさせたい力や今年度の取組のねらいなどを伝えた。講演内容や形態などで、ねらいにせまったものを作り上げることができたと感じている。



児童の感想には、「早寝早起きと朝ごはんを食べることが、朝元気で登校するために大切だということがわかったので、これからも続けたい」というものや、「早寝と朝ごはんをしっかりと食べることを試してみたい。早寝をして、朝はすっきり起きたい。朝ごはんを食べて、元気よく学校に来たい」といった、朝食を食べることと睡眠を関連させた記述があった。また、今後、より健康的な生活を続けたいという意欲の高まりも感じられた。

保護者の評価で、「今回の講演会は良かった」というものが97.8%だった。感想の中には、「子供にだけ、早寝早起きや朝ごはんを勧めるだけでなく、家族みんなで取り組みたいと思った」や「子供たちの大切な成長期間を、親も協力しながらやっていこうと思う」といった、家族全体の取組の必要性を意識した記述があった。

講演会後の学級懇談会では、2回目の生活習慣アンケート結果や講演会の内容をもとに、児童の生活習慣について意見・情報交換を行った。参加者からは、生活習慣の課題が具体的に示された。朝食を食べられない理由として、就寝時刻が遅いことをあげた保護者が多かった。早く寝かせるために工夫していることを出し合った。

実施後、講演会の内容と参加者の評価や感想をまとめ、保健だよりで家庭へ発信した。

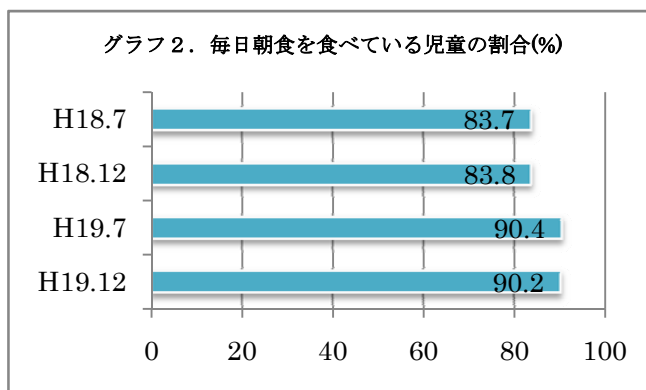
児童と保護者、教職員が児童の健康と生活習慣について、課題を共有でき、生活習慣改善の必要性を学ぶことができた。また実施後、児童の朝のあいさつによい変化が現れた。講演会で学習したことを、行動の変化に結び付けられたのだと感じる。

(3) 成果

2つの取組を通して、児童の生活習慣に対する意識の高まりを感じることができた。毎日朝食を食べることができる児童が、前年度2回目（H18.12）は83.8%だったので、今年度は85%

以上を目指したところ、90%を上回ることができた。

また、学校評価保護者アンケートで、「朝ごはんを毎日食べている」で家庭での取組を行っていると答えた保護者は97.0%と、評価基準Aを大きく上回った。家庭や地域との連携を強化したことで、児童を取り巻く「おとな」の意識の高まりもあったと言える。学校保健委員会を組織の中核として、重点目標に向けた取組は有効だった。



6 まとめと考察

「児童を取り巻く環境＝学校・家庭・地域」の連携を視点に取組を進めてきた。保健室には様々な健康に関する情報が集結する。その情報を基にした養護教諭としての働き掛けを、重点活動表で明確にすることで、児童・家庭・地域へのかかわり方を整理することができた。そして、取組の評価・改善を積み重ねていくことで、児童の変容を具体的に見取ることができたと考える。

今年度は、取組のポイントをしばり、学校保健委員会（講演会）で保健師や健康推進員へ働き掛け、健康劇を導入することができた。さらに、児童と大人と一緒に考え、話し合う場を取り入れることで、児童の主体的な取組を、家族も一緒になって行おうとする意識をもたせるきっかけとなった。

本研究を進めてきて、児童の「できた」という成就感が行動変容のきっかけになるのではないかという期待が膨らんだ。学校での学びを家庭に持ち帰り、実践し、保護者から認めてもらう。同時に、それは保護者の学びにもなる。学校保健委員会（講演会）で学校・家庭・地域が一同に会して学習できたことも同じである。児童の主体的な取組は、学校・家庭・地域が共通理解し、一緒になって取り組むことで育まれる。養護教諭として、このような活動に発展させることができたのは、重点活動表に計画し、実践したことを書きながら振り返り、改善していったからだと考える。

また、日常の健康相談活動の中での保健指導に加え、積極的に健康教育を通して健康管理の大切さを働きかける必要性を感じた。今回、PDCAサイクルを具体化したことで、実践を客観的に評価しながら進めることができた。体調不良で保健室を来室する児童も、昨年度と比較して、大きく減少したことや、児童の意識の変容などの数値では計り知れない成果もあり、児童の確かな成長を見取ることができた。

これらのことから、PDCAサイクルを活用したことが、組織的に行う健康教育活動の推進に有効であったといえる。

今後は、これまで行ってきた取組を、行動変容から定着（習慣化）に結びつける工夫が必要である。その工夫の一つは、継続的に学校と家庭と地域が「連携」していくことである。そのためにも、校内組織の結びつきを強め、健康課題を見直し、目指す児童の姿を具体的に共有して、系統的に指導・支援していく。養護教諭はその中心となって、養護教諭の専門性と保健室の機能を十分に生かした実践を進めていくことが大切である。

7 参考文献

- 1) 采女智津江：新養護概説、2007
- 2) 日本学校保健会：学校保健活動推進マニュアル、2003

【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		達成状況と今後の方策
			8月31日 現在	2月20日 現在	
成果	毎日朝食を食べることができる。	◎評価基準 A：85%以上 B：60%以上 C：60%未満 ◎評価方法：児童アンケート 7月・12月に児童自身が自己評価を行う。	◎7月評価：A（90.4%） ◎たまに食べない児童が9.6%で、全く食べない児童はいなかった。継続的な啓発・指導を行う。	◎12月評価：A（90.2%） ◎たまに食べない児童が9.8%だった。ほぼ7月と同じ児童だった。保健講演会と保護者懇談会、すこやか週間の取組を充実させる。	◎毎日朝食を食べている児童は、評価基準のAを上回った。欠食児童も0だった。たまに欠食する児童の理由として「食べたくない」「時間がない」であった。就寝時刻と関連させて継続的に指導していく必要がある。
教育活動	すこやか週間（生活学習週間）で、朝食に関する取組を重点的に行う。	◎評価基準 A：朝食に関する取組後の振り返りで肯定的評価が85%以上 B：60%以上 C：60%未満 ◎評価方法 児童の感想・コメント（取組の様子）から養護教諭が評価する。朝食に関する取組後に行う。	◎7月取組後評価：B（79人・84.0%） ◎肯定的な振り返りをした児童が多かった。また、取組内容も「ただ食べる」だけでなく、「栄養のバランスを考えて食べる」という目標設定をした児童が多かった。中には、欠食をしている児童もいるので、就寝・起床時刻とも関連させて指導していく。	◎評価：－ ◎12月に「睡眠」に関する取組を設定した。振り返りの肯定的評価は93.2%だった。しかし、取組内容や普段の児童の様子から、適切な睡眠がとれているとは言えない状況だということがわかった。「朝食」を窓口に取組を進め、生活習慣の課題がはっきりした。	◎3月取組後評価：A（84人・89.4%） ◎家庭との連携を図り、児童が主体的に取り組む活動として力を入れた。「早く起きて朝食を食べられた」「バランスを考えて食べられた」「嫌いなものも食べられた」など児童の感想から、より健康的な生活を送るにはどうしたらよいか、自分の生活を見直し直すきっかけとなったと感じる。自分の生活を見直し、改善できた児童が増えたと捉えることができる。定着させるには繰り返しが必要。また、家庭だけでなく学校でも一週間を利用して、ミニ保健指導を行う機会とした。
活動	生活習慣アンケートの結果に基づき、保護者に協力して欲しいこと等を知らせる。	◎評価基準 A：「朝ごはんを毎日食べている。」で家庭での取組を行っていると答える保護者が90%以上 B：70%以上 C：70%以下 ◎評価方法：学校評価保護者アンケート 学期毎に保護者が行う。	◎1学期評価：A（98.9%） 十分にやっている（81.8%）、まあまあやっている（17.0%）だった。アンケート結果に基づいたよりはまだ発行していない。否定的評価をした保護者もあるので、継続的に働きかけを行う。	◎2学期評価：A（97.0%） 十分にやっている（80.0%）、まあまあやっている（17.0%）だった。2回のアンケート結果をもとに、家庭へ規則正しい生活習慣の大切さについて啓発したり、学級懇談会で協議するための資料としたりした。	◎2回の生活習慣アンケートを行った。1回目のアンケート実施後、傾向と保護者に協力して欲しいことをまとめて保健だよりで発信した。2回目のアンケートは、学級懇談会の資料とし、学級で協議をした。保護者が子どもの生活習慣について悩みを共有し、今後どのようにしたらよいか話し合うことができ、意識の向上につながったと思う。
	学校保健委員会で生活習慣をテーマにして組織的に取り組む。	◎評価基準 A：協議や活動内容についてのアンケートで肯定的評価が80%以上 B：60%以上 C：60%未満 ◎評価方法：学校保健委員会委員のアンケートや保護者アンケートで評価する。学校保健委員会実施後に行う。	◎評価：A（100%） 第1回学校保健委員会で、児童の生活習慣と健康の関わり、課題について協議を行った。今後は協議内容について保護者に知らせ、第2回の委員会（講演会）で発展させる。	◎評価：A（97.8%） 第1回学校保健委員会の内容を、たよりで家庭に報告した。講演会では、高学年児童と保護者で協議する時間を設けることができた。	◎生活習慣アンケートに基づき、学校保健委員会の組織を利用して取組を行った。協議されたことをもとに講演会を実施した。児童と保護者、教職員が児童の健康と生活習慣について、課題を共有できたことが成果であったと感じる。また、保健だよりでもアンケートや講演会実施後に情報を発信した。

【考察】

養護教諭としての働きかけを、重点活動表で明確にすることで、児童・家庭・地域へのかかわり方を整理できた。また、目指す児童の姿を具体化したため、実践の評価を客観的にしながら、改善し取組を進めることができた。中でも、数値では計り知れない成果があったことは、今後の実践に大きく影響するものとする。生活習慣にかかわる課題は、ねばり強く進めていく必要がある。少しずつ変化していく児童の意識を、ひとつひとつ評価しながら、スモールステップで健康教育を進めていくことに、その効果があると感じた。今後の課題は、児童の就寝時刻にあるとわかった。健康課題の見直しができるため、今後も健康教育の中心となり、今後も健康教育を組織的に進めていきたい。