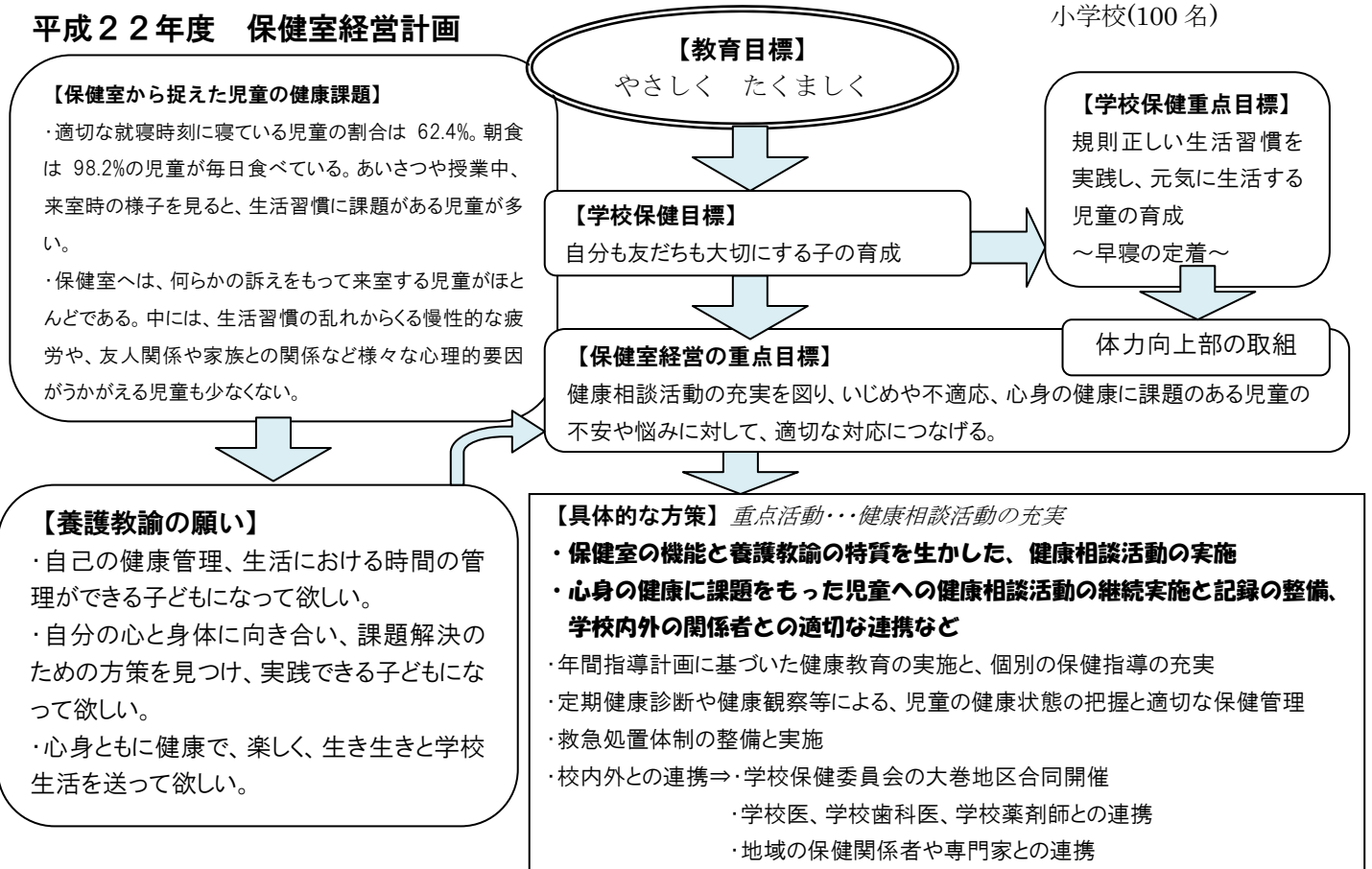


平成22年度 保健室経営計画

小学校(100名)



【重点活動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	達成状況と今後の方策
成果	「学校が楽しい」と答える児童の割合が増加する。	◎評価基準 A:「学校が楽しい」と答える児童の割合が増加 B:現状維持 C:減少した ◎評価方法 学期末に児童アンケートで評価	◎楽しい 86.4%(95人)、楽しくない 13.6%(15人) 1学期末の評価アンケートを確認し、楽しくないと答えた児童名、理由を把握した。今後の対応に活かす。 ◎評価A…楽しい 94.6%(105人)、楽しくない 5.4%(6人) 1学期末アンケートの「楽しくない」を選択した児童に、意図的に声がけをしたり、状況把握や学級担任との情報交換をしたりした。
教育活動	保健室来室児童に対して、常に問題意識をもったていねいな対応に努める。	◎評価基準 A;心身の健康課題やいじめ、不適応を早期に発見し、個に応じた対応につながった。 B;気になる児童について、関係職員と情報交換のみを行った。 C;個に応じた対応に至らなかった。	◎1学期末評価;A 体調不良等で保健室を利用する人数が少なく、ていねいな対応が可能だった。継続的な健康相談対象児童に対して、個別の対応につながった。 ◎2学期末評価;A 1学期末児童アンケートで、「学校が楽しくない」と答えた児童が来室するようになり、健康相談等を行ってきた。課題を発見した後、早期の対応につなげることができた。
運営活動	保健室来室記録や、気になる児童の様子を記録し、分析する。	◎評価基準 A;専門的な立場で記録、分析をし、対応に活かした。 B;気になる児童の様子を、記録、分析したが、対応に活かすことができなかった。 C;記録をしたが、分析に至らなかった。	◎1学期末評価;A 6月の子どもを語る会で、保健室での記録をもとに情報提供を行った。今後も記録等を継続する。 ◎2学期末評価;A 対応を検討する際に、記録をもとに情報提供を行った。児童のつぶやきや行動などを、そのまま記録しておくことが大切だとわかったので、今後も継続する。
	養護教諭が得た情報を、学級担任や生活指導主任、管理職等の関係職員と共有する。	◎評価基準 A;情報の共有を行い、適切な対応につながった。 B;報告や情報交換は行ったが、対応につながっていない。 C;情報の共有が不足だった。	◎1学期末評価;B 日常の情報交換は密に行っているが、部会等での検討までに至っていない。支援チームの在り方が課題。 ◎2学期評価;A 管理職のリーダーシップの下、課題を発見した際にすぐに検討会を開くことができた。1回で終わることなく、経過報告も行うことができた。

考察

1 成果について

「学校が楽しい」と答えた児童の割合は、1学期末 95 人で2学期末は 105 人だった。 χ^2 乗検定の結果、1学期よりも2学期のほうが有意に多いとすることができる。(p<.05)

このアンケートは、学校評価部会「心部」の内容であるが、養護教諭としてかかわりの深いデータであると認識し、重点活動の成果として挙げた。2学期に「楽しい」と答えた児童が増えたのは、様々な要因があると考えられるが、以下のように養護教諭として意識しながら活動した。

まず、1学期末のアンケート結果と個々のアンケート用紙を確認した。誰が「楽しい」あるいは「楽しくない」と答えているのか、また、その理由は何なのかを確認し、気になる児童をピックアップした。アンケートに書かれている内容は、その児童の「サインの一つ」であると考えたためである。その後、意識した声がけや、来室時の対応を心がけた。また、対応したことをメモや記録に残し、有事のときの資料とした。

何も意識せずに対応するよりも、「楽しくない」と感じている事実やその理由を養護教諭が把握しておくことで、何気ないサインをキャッチし、対応することができる。また、その過程を記録し、さらに組織的な対応ができたと考えられる。

2 教育活動について

当校の保健室は、比較的落ち着いているため、一つのケースにじっくりと、ていねいに対応することができる。また、教室復帰した後、校内巡視をしながらの声がけ(経過観察)も可能である。そこで、「心身の健康課題やいじめ、不適応を早期に発見し、個に応じた対応につなげる」ことを目的として、来室者に対して、常に問題意識をもったていねいな対応に努めることとした。

1 学期は、体調不良等で来室する児童が少なく、ていねいな対応が可能だった。前年度から引き続き、心身の健康課題をもった児童 A が来室していたため、じっくりとかかわるように努めた。突然に起こる体調不良があったため、身体の様子を観察すると同時に、心理的側面の支援を行ってきた。健康相談活動は、カウンセラーの行う相談とは違い、時間や内容を予定することは少ない。A の場合も、体調不良があって保健室に来室したとき、症状がなくて来室したとき、また、何かを話したくて来室したとき、友だちと一緒に休憩に来たとき等、状況に応じて対応を判断することが必要だった。これには、日ごろから A の心身の様子をよく観察すると同時に、かかわりながら信頼関係を構築することが必要だった。

また、成果の評価をするために児童アンケート結果を使用した。数値を見るだけでなく、誰がどう回答しているかと学校が楽しい、あるいは楽しくないと答えた理由を把握した。学校が楽しくないと回答している児童の中で、心身の健康課題について書いている児童については、来室がなくても声をかけたり、視線を送ったりしながら関係をつなぐように努めた。その中の一人 B が、2学期に心理的な要因で来室した。じっくり話を聴き、その後学級担任、管理職等の関係職員との連携につながった。その後も、継続的に声がけをするともに、保健室で SST を実施、関係職員との連携に努めている。

3 運営活動について

健康相談活動の過程を記録する目的は、自己の健康相談活動を評価・点検することや、客観化すること、他者と活動内容を共有することなどが挙げられる。教育活動の項目で述べた A については、疾病の特徴から発症時はもちろん、症状がないときのかかわりでも、どう対応するかを瞬時に判断しなければならないことが多かった。また、そのことを関係職員に適切に伝える必要性を感じていた。そこで、「教室を抜け出してしまう中3A 子への支援～養護教諭の見立てと教育機能に着目して～」村山ら(2008)にある事例記録表を参考にして行った。この記録表は、本人の様子と養護教諭の判断、活動、機能で分類し、時系列で記録されている。この事例記録表を参考にすることで、症状がないときに保健室を利用した場合でも、A の言葉や行動、態度、表情等から、養護教諭として気づいたことや見立てたこと、どう対応したかを記録することができた。記録の目的にあるように、他者(関係職員等)と活動内容を共有するために、その記録の中から抜粋して資料を作成した。また、関係職員一人ひとりに、別々に情報を伝える際に、内容にズレがないように伝えることができた。

B のケースは、本人の訴えを学級担任や管理職等の関係職員に伝え、管理職のリーダーシップの下、早期の対応につながった。B への支援、周囲の児童への対応、保護者への相談等、役割分担をして対応を進めた。養護教諭は、B が保健室に来室したときの対応と相談活動を行いながらの SST を担当した。その過程について記録し、情報の共有に活用した。

健康相談活動の記録には、本人の様子と養護教諭の活動の他に、見立てと判断が必要であることがわかった。今回はこの項目で試みたが、この他に「対応後の本人の変化」を入れる必要があると感じた。今後の課題として残しておきたい。また、情報を共有するばかりでなく、関係職員、必要であれば保護者や専門機関等と連携・役割分担をするうえで、支援チームの在り方についても課題が残った。有事のときだけでなく、日ごろから情報共有できる公式的な場をどのように設定するのかを研修していきたい。

平成22年度 保健室経営の重点活動表

小学校
(児童数272人)

【児童・生徒の健康課題】
「早寝・早起きの定着」
・午後10時30分までに就寝する児童は、全校で94.5%だった。学年が上がると就寝時刻が遅くなる傾向にあり、5年生で10時30分までに就寝する児童は、87.0%だった。
・7時までに起床する児童は、全校で96.3%だった。学年が上がると起床時刻が遅くなる傾向にあり、5年生では94.4%だった。

【教育目標】
自ら学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子

【重点目標】
自分の生活を見直し、よりよい生活習慣を実践しようとする児童を育てる。

【養護教諭の児童・生徒への願い】
・生活習慣について学習することにより、よりよい生活のあり方を知る。
・児童が、自らの生活習慣を見直し、問題点に気づく。
・習得したよりよい生活のあり方を基に、自らの生活習慣を改善しようとする。

【組織的に健康教育を推進する具体的な方策と評価】

	評価項目	評価基準・評価方法	中間達成状況と今後の方策	年度末の達成状況と次年度の方策
成果	児童が、自らよりよい生活習慣を実践しようとする。	生活チェックの結果、よりよい生活習慣を実践しようとした児童が、 A：80%以上 B：70%以上 C：70%未満 評価方法：年2回の生活チェックの比較	A 5月に行った1回目の生活チェックの結果、早寝早起きを心がけていると回答した児童は、82.8% (268名中222名) だった。年度末に数値が下がらないよう、繰り返し指導していきたい。	A 1月に2回目の生活チェックを行った。その結果、早寝早起きを心がけていると回答した児童は、80.5% (266名中214名) だった。職員アンケートを受けて行った「早寝早起きがんばりカード」が、児童の早寝早起きの定着に効果があったのではないだろうか。がんばりカード等も利用して、継続して指導していきたい。
	5年生を対象に、生活チェックの結果を活用し、よりよい生活習慣についての学習を行う。	自らの生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣について考え、改善しようとする児童が、 A：80%以上 B：70%以上 C：70%未満 評価方法：授業後のアンケートの実施。		A 12月に「早寝・早起きをしよう」という題材で、5年生を対象に保健指導を行った。授業後のアンケートで、これからは早く寝たいと答えた児童は89.8% (49名中44名) だった。このような保健指導が、生活習慣改善の第一歩となる。今後も継続していく必要がある。
運営活動	職員会議に保健室経営の重点活動表を提案し、職員の共通理解を図る。	今年度の保健室経営の重点活動が理解できた職員が、 A：80%以上 B：70%以上 C：70%未満 評価方法：職員に対するアンケートの実施	A 8月25日職員会議に重点活動表を提案した。アンケートの結果、今年度の重点活動が理解できた職員は、100% (21名中21名) だった。	早寝早起きを定着させるために有効な取組を、アンケートで職員に回答してもらった。「早寝早起きがんばりカードの実施」と回答した職員は21名中8名 (38.1%) だった。この結果を受け、がんばりカードを2学期以降実施することとした。
	生活習慣の改善を重点目標とした学校保健委員会を実施する。	学校保健委員会に参加して、自分の生活を見直そうと思った児童が、 A：90%以上 B：80%以上 C：80%未満 評価方法：児童に対するアンケートの実施	A 7月15日に学校保健委員会を実施した。アンケートの結果、自分の生活を見直そうと思った児童は、97.0% (99名中96名) だった。	学校医の水野先生から、早寝早起きの大切さに絡めて、ゲームについても指導していただいた。ゲームの仕方を見直したいと考える児童が多かった。次年度は、テーマをメディア (ゲームの時間やテレビの視聴時間) を見直すに変えてもよいのではないかと。
	保健便りに生活チェックの結果を分かりやすく載せ、保護者の理解を図る。	子供によりよい生活習慣を実践させたいと考える保護者が、 A：80%以上 B：70%以上 C：70%未満 評価方法：保護者に対するアンケートの実施		A 保護者アンケートで、「子供によりよい生活習慣を実践させたいと思う」と回答した保護者は、82.0% (266名中218名)、「まあそう思う」と回答した保護者は16.2% (266名中43名) だった。子供の生活習慣の改善は、保護者の願いであることが分かった。ただ、改善したい生活習慣の内容は多様であるため、次年度の指導方針については、吟味していく必要がある。

【考察】

1 成果について

10月8日～14日に1回目、1月14日～20日に2回目の早寝早起きの取組を行った。内容は、起床時刻と就寝時刻について自分の目標を決め、実際に目標時刻が達成できたかどうかを自己評価するものである。

(1) 早起きについて

早起きについて、有意差があった学年について述べる。

表1は、4年生が1月の早寝早起きがんびり週間で、10月と比較して早起きができなかった回数が増えたか、減ったかを示したものである。サイン検定の結果、有意傾向であった ($p=.081$,片側検定)。4年生では、10月よりも1月の方が、早起きができなかった回数が増えた児童が多くなる傾向にあったと言える。

表2は、6年生が1月の早寝早起きがんびり週間で、10月と比較して早起きができなかった回数が増えたか、減ったかを示したものである。サイン検定の結果、有意傾向であった ($p=.066$,片側検定)。6年生では、10月よりも1月の方が、早起きができなかった回数が増えた児童が多くなる傾向にあったと言える。

1回目の取組よりも、2回目の方が早起きの回数が増えるような取組にしたいと考え、がんばりカードや保護者向けの文書に意識的にその旨を記入するようにした。その結果、2つの学年で早起きをがんばる児童が増える傾向がみられた。児童の早起きの定着のために、がんばりカードを用いた取組は有効ではないかと考える。今後も継続して取組みたい。

(2) 早寝について

早寝について、有意差があった学年について述べる。

表3は、1年生が1月の早寝早起きがんびり週間で、10月と比較して早寝ができなかった回数が増えたか、減ったかを示したものである。サイン検定の結果、1年生では、10月よりも1月の方が、早寝ができなかった回数が増えた児童が有意に多くなった ($p=.044$,片側検定)。

表4は、6年生が1月の早寝早起きがんびり週間で、10月と比較して早寝ができなかった回数が増えたか、減ったかを示したものである。サイン検定の結果、6年生では、10月よりも1月の方が、早寝ができなかった回数が増えた児童が有意に少なくなった ($p=.024$,片側検定)。

以上のことから、「早寝早起きがんびりカード」を保護者の管理のもとで行っている1年生については、早寝をがんばることができることが分かった。反面、早寝早起きが自己管理となる6年生については、早寝ができなかった日数が減っており、いかに早く寝るといことが難しいかが分かる結果となった。

生涯を通じて健康な生活を営むことができる子供を育てるためには、早寝早起きなどのよりよい生活習慣を身につけることこそが重要である。しかし、知識で分かっているにもかかわらず、よりよい生活習慣を実践するのは非常に難しい。繰り返して、児童への指導とこれらの取組をしていく必要性を強く感じる結果となった。

2 教育活動について

12月に5年生を対象に行った保健指導後のアンケートの結果、「これからは早く寝よう」と回答した児童は、49名中44名だった。 χ^2 検定の結果、人数の偏りは有意であった ($\chi^2(1)=31.04, p<.01$)。早寝早起きを題材とした保健指導は、児童が自分の就寝時刻を見直し、改善しようとするきっかけになったと言える。一方、「これからは早起きをしよう」と回答した児童は、49名中30名だった。 χ^2 検定の結果、人数の偏りは有意でなかった ($\chi^2(1)=2.46, p>.10$)。児童が自分の起床時刻を見直した結果、起床時刻については適正であったと判断した児童が多かったためと考える。

授業後に児童が書いたワークシートの短作文で多かったのは、「これからは、早寝早起きをしよう」で49名中17名 (34.7%) だった。次に多かったのは、「これからは、早く寝よう」で13名 (26.5%) だった。「睡眠の大切さが分かった」と書いた児童は、5名 (10.2%) だった。

生活習慣を改善するには、自らの生活習慣を見直し、問題点を探るところから始まると考える。この保健指導は、自らの就寝時刻が遅いため改善しようという意識をもたせるのに有効であった。この指導が、児童の生活習慣の改善につながっていくことを期待したい。そのためには、今後も繰り返し指導していく必要があると考える。

3 運営活動について

(1) 職員の共通理解について

保健室経営の重点活動表を職員会議に提案し、職員の共通理解を図るのは、健康教育を組織的に推進していくために非常に重要であった。また、早寝早起きを定着させるために有効な取組を職員に聞いてみたことが、実践の改善につながった。職員アンケートでは、21名中8名 (38.1%) が「保護者向けの啓発活動」を有効な取組としてあげていた。現在、学校保健委員会への保護者の参加は、わずか5名程度である。児童の生活習慣の改善のためには、保護者の協力は不可欠である。学校保健委員会への参加をはじめとして、保護者との連携を図れるような取組を実施していくことこそが、健康課題の解決につながると思う。

(2) 学校保健委員会について

学校保健委員会後の児童アンケートの結果、自分の生活を見直そうと思った児童は、99名中96名だった。 χ^2 検定の結果、人数の偏りは有意であった ($\chi^2(1)=87.36, p<.01$)。生活習慣の改善を重点目標とした学校保健委員会は、児童が自分の生活を見直すきっかけになると言える。

学校保健委員会後に児童が書いたワークシートの短作文から、児童が見直したいと考える生活習慣について調べた。ワークシートに「早寝早起きをしたい」と書いた児童は、99名中22名 (22.2%) だった。学校医の水野先生が「寝る2時間前にゲームをすると興奮して眠れなくなる」と指導されたため、「寝る2時間前はゲームをしない」と書いた児童は、35名 (35.4%) だった。また、ゲーム脳の恐ろしさについて、水野先生は少しふれただけだったが「ゲームの時間を減らす」と書いた児童は、23名 (23.2%) だった。児童にとって、ゲームについての指導がより身近に感じられたため、このような結果となったのではないだろうか。次年度の学校保健委員会のテーマを「メディアを見直す」に変えると、児童にとってゲームの仕方やテレビの視聴について見直すよききっかけになると考えられる。

(3) 保護者アンケートについて

全校児童272名の保護者に対してアンケートを実施した (1月13日～24日)。266名 (97.8%) の回答が得られた。子供によりよい生活習慣を実践させたいと回答した保護者は261名 (98.1%) だった。生活習慣の改善に関する指導は、保護者のニーズが非常に高いことが分かった。その一方、改善したい生活習慣の内容については、「好き嫌いをなくしてほしい」78名 (29.3%)、「早寝早起きをしてほしい」73名 (27.4%)、「テレビの視聴時間を減らしてほしい」66名 (24.8%)、「ゲームの時間を減らしてほしい」58名 (21.8%) (複数回答可) と児童の実態を反映したためか、様々であった。

生活習慣改善のための指導は、保護者との連携なくしては成り立たない。そのため、粘り強く継続して指導をしていく必要がある。ただ、指導内容については、個々の児童によって保護者が改善してほしいと考える生活習慣が異なるため、その年の児童の実態に合わせて内容を選定しなければならない。学年別にアンケートを見ると、5年生の保護者は「早寝早起きをしてほしい」が最も多く、4年生の保護者は「ゲームの時間を減らしてほしい」が最も多かった。次年度の生活習慣の改善に関する指導のテーマを「早寝早起きの定着」とするか、「ゲームの仕方を見直す」とするか、吟味していきたい。

表1 10月よりも早起きができなかった回数が増えた人数及び減った人数 (4年生、42人)

増えた	減った
21人	12人

表2 10月よりも早起きができなかった回数が増えた人数及び減った人数 (6年生、54人)

増えた	減った
23人	13人

表3 10月よりも早寝ができなかった回数が増えた人数及び減った人数 (1年生、38人)

増えた	減った
19人	9人

表4 10月よりも早寝ができなかった回数が増えた人数及び減った人数 (6年生、54人)

増えた	減った
12人	25人

平成22年度 保健室経営の重点活動表

小学校

(児童数114人)

<p>【児童・生徒の健康課題】 生活習慣の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻が遅くなる傾向がある。 ・テレビやゲームの時間が長い児童がいる。 ・肥満傾向児が9.6%いる ・わずかであるが、朝食を食べてこない児童がいる。 	<p>【教育目標】・なかよく たすけあう子 ・ふかく かんがえる子 ・すすんで きたえる子</p>	<p>【養護教諭の児童・生徒への願い】 自分の心や体に関心を持ち、生活習慣を改善するために家族で話し合いながら、生活を見直し工夫をすることができるようになってほしい。</p>
<p>【重点目標】 自分の生活の仕方を工夫・改善し、よりよい生活習慣を身につける。</p>		

【組織的に健康教育を推進する具体的な方策と評価】

	評価項目	評価基準・評価方法	中間達成状況と今後の方策	年度末の達成状況と次年度の方策
成果	すっきりとした目覚めを獲得するために、生活の改善に取り組むことができる。	健康生活の振り返りで、1項目以上の改善がみられた子どもが A 80%以上 B 70%以上 C 70%未満	A 9月のすこやかチェックで1項目以上の改善が見られた子どもは、83%であった。	9月の取り組みでA評価だったため、1月の取り組みでは、自分の生活を振り返り保護者と話し合って取り組む項目を設定し実践した。
教育活動	朝、すっきりとした目覚めをするために、年3回の強調週間を軸にして、生活習慣を題材にした保健教育や食育の指導を実施する。 (中学年を中心)	「すっきりとした目覚めと、自分の生活の様子との関係を考え、改善の手立てを考えることができた」という子どもの割合が A 95%以上 B 80%以上 C 80%未満	A すっきりとした目覚めには、「睡眠時間、寝る時刻、起きる時刻、環境」がかかっていることを知り、改善することができた。	「すっきりとした目覚め」を得るために、子どもたちは「テレビを見すぎない」「運動をする」「朝、起きたら顔を洗う」など睡眠に直接かわる生活行動だけでなく、ほかの生活行動の改善からもアプローチしていた。
運営活動	生活習慣の改善を目標とした学校保健委員会を実施する	① 学校保健委員会に参加して自分の生活改善に役立てようと思った子どもが A 90%以上 B 80%以上 C 80%未満 ② 学校保健委員会に参加して、有意義であったと感じる保護者が A 90%以上 B 80%以上 C 80%未満	11月に実施する予定。 *食に関する学校保健委員会をJAと連携して4・5・6年生を対象に実施していく。	①A6年生は、「自分で食事を作りたい」などの表記が100%。4,5年生でも92%が「自分の食べるもので体が作られる。米をちゃんと食べたい。」「食べ物を大事にして食べたい」などの表記があった。 ②保護者100%が肯定的評価であった。さらに多くの保護者に参加してもらえるように計画していきたい。
	区内で取り組むノーテレビ・ノーゲーム運動を前向きに取り組む	ノーテレビ・ノーゲームの取り組みに対して、「大変だった、つらかった」と表現する子どもが A 10%未満 B 10%以上～20%未満 C 20%以上	C 7月の取り組みでは、17%であったが、9月に取り組み日数を増やしたため9月は27%と有意に高くなった。(検定結果後述)	B 1月の取り組みでは、有意に少なくなった(10.3%検定結果後述)「前より簡単にできた」「できてよかった。次は0分に挑戦したい」などの表記が見られるようになった。

学校評価の結果から、保護者が「子どもの生活リズムを整えさせている」という項目で昨年度83.9%から、本年度同時期87%とわずかに増加が見られた。「テレビの視聴」についても同様で、以前よりも意識している姿が見られる。しかし、生活リズムチェックカードには「早く寝なさいと言っても、なかなか聞かない」とか、「もっと、自覚を持ってほしい」という記述も見られる。家族ぐるみで生活を工夫してみるという働き掛けが必要ではないかと考えた。

本年度は「すっきりとした目覚め」をキーワードとして、自分の生活の様子を振り返り「すっきりとした目覚め」の獲得のために、家族と協力しながら生活の仕方を工夫・改善する姿をねらった。

子どもの変容を、以下の3点から述べていく。

- ① 年3回のすこやかチェック（生活リズムのチェック）就寝時刻、起床時刻、食事、清潔行動、歯みがき、メディア、運動など10項目の点数改善と記述表記
- ② 区内一斉に取り組む、「ノーテレビ・ノーゲーム」の取組結果と記述表記
- ③ 学校保健委員会の取組状況

1. 実践の結果と考察

①すこやかチェックの取り組みから

すこやかチェックカードは、10項目のチェック項目から生活習慣のふり返しを行うものである。7月と9月の比較では、9月に1項目以上の改善がみられた子どもは82.7%(110人中91人)であった。また、中学年で行った「すっきりと目覚める工夫を考える」活動では、「すっきりと目覚めることができた」子どもは7月が57.8%、9月が84.4%で9月の結果が有意に多かった。(直接確率計算、両側検定：p=0.0097) 改善の手立てを考える活動で、家族と話し合い方法を考えたことが有効であったと考える。図1は、すこやかチェックカードの結果をさらに個票にしたものである。グラフを見ながら、取り組みの振り返りを行った。

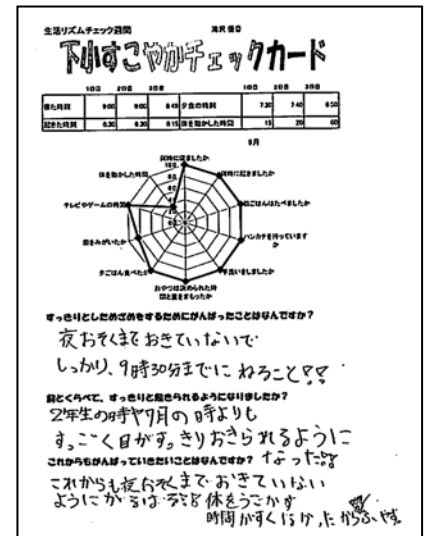
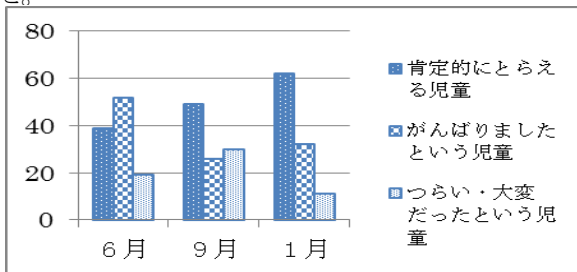


図1

②区内一斉に取り組む「ノーテレビ・ノーゲーム」の取組から

本年度から、区内の保・小・中学校で年3回の取組を実施した。A：テレビ・ゲーム0分、B：テレビ1時間、ゲーム0分、C：テレビ0分、ゲーム1時間の3つの中から、挑戦する項目を家族で相談して決定し実践した。取り組む期間は、7月が1週間の中で2日以上、9月・1月は2日以上とした。この取組の結果は、いずれも80%以上が決めた項目を守ることができていたため、この実践に対して子どもがどのような意識で取組んだかを、カードの記述から考察した。記述の中で「取組んでよかった。次も頑張りたい。」(積極的に肯定)、「決めたことを頑張った。」(消極的に肯定)、「つらかった、大変だった」(否定的)として集計した。その結果次のようなことがわかった。



χ^2 検定を行った結果人数の偏りが有意であった。
($\chi^2(4)=24.354, p<.01$)

	調整された残差		
	6月	9月	1月
積極的肯定	-2.963**	-0.052	3.049**
消極的肯定	3.516**	-2.53*	-1.026
否定的	-0.49	3.146**	-2.65**

+p<.10 *p<.05 **p<.01

このことから、6月は「決められたことなので何とか頑張った」という子どもが多く、9月になって設定日が1日から2日に増えたことによって、「大変だった、つらかった」という子どもが増えた。しかし、1月になると「前より簡単にできるようになった。この次はAに挑戦したい」など積極的肯定が増え、「つらかった」という子どもが減少した。1日の過ごし方を自分でコーディネートする力をつけるためにも、家庭と協力し継続していくことが重要と考える。

④ 学校保健委員会「いちょうが丘すこやか会議」の活動を通して ～6年生の取組～

家庭科と総合学習を関連させて取り組みを進めた。「米」をテーマに米(ごはん)を活用した自分で出来る一人一品料理を提案した。「休みの日、自分で食事を作りたい」「弁当の日に作ってみたい」など今後の実践に向けての記述が全員に見られ、一人で完結する料理・地場産も考慮するなどの創作活動を通して自立した生活者になるための一歩になった。

2. 今後の課題

来年度は次のことを重点的に取り組みたい。①子どもが自発的、自立的に保健行動を続けることができるように、行動結果の振り返りを家庭と協力しながら繰り返していく。②学校と家庭が協力して取り組むことができるように、PTA 保体部と連携しながら方策を検討する。③区内一斉のノーテレビ・ノーゲーム運動を継続し、「つらかった・大変だった」だけでなく「こんな遊びをしてみた」「意外と楽しかった」など、より子どもが積極的な肯定感を持てるよう取組を工夫する。

平成22年度 保健室経営の重点活動表

小学校
(児童数 140人)

【教育目標】

進んで学ぶ子 心の豊かな子 たくましい子

【重点目標】

望ましい生活習慣づくりの定着を図る
～睡眠時間の確保、メディア視聴のコントロールを中心に～

【養護教諭の児童・生徒への願い】

～めざそう「朝！元気スタート」できる子どもを～

- 自分の生活に合わせて、より適正な目標設定ができる子ども
- 自分の生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣が身に付いている子ども

【児童・生徒の健康課題】 昨年度の実態から

- ・就寝時刻のめあて達成72.1%(+3.1)
11時頃寝る3.6%(−4.6%)
- ・テレビ・ゲーム2時間未満の達成75.0%、ノーゲームデー実施73.3%(+11.0%)であるが、テレビ長時間視聴15.7%(−8.3%)、ゲーム長時間実施8.5%(−3.7%)がいる。
- ・朝食欠食児童2.1%(−2.0%)であるが、26.7%がバランスの取れた朝食内容になっていない。

【組織的に健康教育を推進する具体的な方策と評価】

	評価項目	評価基準・評価方法	中間達成状況と今後の方策	年度末の達成状況と次年度の方策
成果	・よりよい生活習慣で元気に過ごすことができる。	児童評価より（6月・10月・2月） 「元気スタート！カード」による振り返りで、めあてが5項目以上達成できた児童の割合が A 80%以上 B 70～79% C 69%以下	・生活習慣のチェック項目で「できた」「だいたいできた」の肯定的評価は、6月93.5%、10月91.2%。「できた」のみは6月47.1%、10月45.6%であるため、3学期向上に向けた取組を検討していく。	評価A ・2月の生活習慣チェックの肯定的評価は、「できた」「だいたいできた」は96.4%、「できた」のみは51.8%であった。 ・3学期は、メディアコントロール強調週間と併せて、「一年間の生活習慣の見直し」をし、各自の課題に挑戦した。課題達成が97.8%であった。今後も自分の生活習慣を振り返り、より適正な目標設定、実践ができるような場を設定していく。
教育活動	・担任・養護教諭等の指導で、望ましい生活習慣の定着のために、保健の学習の充実を図る。	児童評価より（随時） 自己の生活を振り返り、生活習慣に対する意識の変化や改善が見られた児童を80%以上にする。 A 80%以上、B 70～79%、C 69%以下	・6・9・11月の身体測定時に養護教諭による指導を実施。 ・メディアコントロール強調週間に前、担任より生活習慣についての指導を実施。 ・12月に3年生の保健学習「毎日の生活と健康」を実施予定。	評価A ・12月に3年生の保健学習「毎日の生活と健康」を実施。授業参観に実施したことで、保護者と共に生活習慣を振り返るよい時間となった。 1時間目60%、2時間目100%の児童が「これからの生活習慣に対する実践への意欲」がもてた。 ・各教科や学校行事などの関連を図った保健の学習を継続していく。
運営活動 (組織的活動・連携)	・健やかな体育部会において、生活習慣の実態から成果・課題を明確にし、改善策や資料提供をする。 (担任・職員)	部会評価より（期毎） A 毎回、改善策・資料提供し指導に活用できた B 改善策・資料提供したが、活用しづらかった C 改善策・資料を提供したのみ	・教育期毎に育成部会で、生活習慣の実態について、成果・課題を明確にした。改善策を提供し、個別懇談や学級指導に活用してもらった。	評価A ・V期の取組として、「一年間の生活習慣の見直し」をし、しっかりし、学級として自分としてのめあてを立て、取り組めるよう資料提供し共通理解を図った。どの学年も、めあてに向かって取り組むことができた。
	・児童保健委員会の活動を通して、『朝！元気スタート運動』を中心とした啓発活動を行う。 (児童)	事業評価より（随時） 事業開催後のアンケートによる肯定的評価が A 80%以上 B 70～79% C 69%以下	・児童保健委員会から、全校啓発に向けた取組を話し合い、積極的に活動している。 ・学校保健委員会を11月に開催した。PTA厚生部から、保護者アンケート結果の分析、問題提起をしてもらった。課題について、グループ毎に「親としてできること」「子どもができること」を話し合い、参加者からは100%の肯定的評価をもらった。	評価A ・3回目の強調週間に向け、児童保健委員会から全校啓発活動として新たに、学校保健委員会で話し合われたシートを掲示し、具体的改善策の参考にしてもらった。委員会アンケートから、児童保健委員が、「全校のために活動することができた」と100%感じることができた。 ・来年度も、児童保健委員会、PTA厚生部が中心となって活動できるよう、調整していく。
	・PTA厚生部と連携しながら、学校保健委員会やPTAの場で、望ましい生活習慣についての話し合い活動をする。 (家庭・地域)			

【考察】自校の健康課題や子どもの成長への願い(めざす子ども像)を明確にし、コーディネーターとしての役割を意識しながら、組織的な健康教育活動を推進してきた。

1. 「めざす子ども像」に迫る子どもの変容から

成果としての評価は、年3回のメディアコントロール強調週間と併せて行う7項目の生活習慣チェック(6月・10月・2月実施)で、達成できたかどうかを自己評価するものである。生活習慣チェック項目は、①睡眠時間の確保、②寝る時刻のめあて達成(自己目標設定)、③1日2時間未満のゲーム・テレビ視聴、④ノーゲームデーの達成、⑤朝ごはんの摂取、⑥バランスの取れた朝食、⑦毎日の排便で、よくできた◎、だいたいできた○、あまりできなかった△、できなかった×の4段階で評価した。◎○を肯定的評価とし、5ポイント以上達成できたかで判定した。

「よくできた◎」「だいたいできた○」は、6月93.5%(129人)、10月91.2%(124人)、2月97.8%(132人)であった。3回の生活習慣チェックを達成できたか、達成できなかったかを χ^2 検定した結果、有意差が見られなかった。2年生・3年生では、◎○の肯定的評価のうち、2月の評価が6月と比べて同じ・上昇を合わせた児童が有意に多かった。(2年生： $\chi^2(1)=4.966, p<.05$ 3年生： $\chi^2(1)=7.467, p<.01$) 2・3年生については、2月に行った「一年の生活習慣の見直し」から各自の課題を明確にした取組が有効に働いたと言える。

メディアコントロール強調週間では、「1日2時間未満のメディア視聴」「寝る時刻のめあて」に取り組んでいる。昨年度の2月と今年度の2月を達成できたか、達成できなかったかを χ^2 検定した結果、いずれも今年度の2月の達成できた児童が有意に多かった。(メディア： $\chi^2(1)=4.094, p<.05$ 睡眠： $\chi^2(1)=3.253, p<.05$) 今年度のメディアコントロール強調週間の成果は、継続して取り組んできた「めあて達成のための手立て」が有効に働いたと考える。

2. コーディネーターとしての役割から

○学級担任・職員との連携

望ましい生活習慣についての保健の学習として、学級担任による保健指導、養護教諭による保健指導、保健領域における保健学習を実践してきた。学級担任による保健指導は、評価カードを見ながら、今までの生活習慣の振り返りを行った。メディア視聴時間と就寝時刻は切り離して取り組めないことにポイントをおいて指導し、自分の生活を見直した。また、各学級で、強調週間中に「学級でがんばること」を話し合い、一つ決めて取り組んだ。どの学年も、3回目の強調週間では、自己目標と併せ学級のめあての達成に向かってがんばる姿が見られた。(学級のめあて達成90%)学級という集団で同じ目標に取り組むことの効果があったと考える。

12月に3年生の保健学習「毎日の生活と健康」を行った。1時間目では、「自分の毎日の生活の仕方と健康が深く関係していること」に53%(8人)の児童が着目し振り返りをしている。また、「これからの生活について」全員が感じたことを記し、60%(9人)の児童からは「自分と照らし合わせた振り返り」や「実践への意欲」について具体的に記されている。2時間目は、授業参観を利用して、親子で「自分の生活リズム」を見つめ直すことができた。(実践への意欲100%)振り返りシートから1時間目と2時間目について「これからの生活習慣に対する実践への意欲」を χ^2 検定した結果、2時間目が有意に多かった。 $(\chi^2(1)=2.739, p<.01)$ 保健学習を重ねることにより、実生活における実践への意志や意欲が高まったと言える。この学習により、3回目の『朝！元気スタート運動』の実践につながることを期待したが、生活習慣の取組に有意差は見られなかった。まだ、知識がよりよい生活習慣を送るための判断力や行動を選択する実践力にまで至っていないことが分かった。しかし、保護者からは、強調週間の振り返りで「生活リズムの大切さを勉強してから、気をつけているように思う」と我が子の変容の見取りがあった。少しずつではあるが自己管理能力が育んでいると感じた。

校内組織として、「健やかな体育部」で、子どもたちの健康課題解決に向けた話し合いを教育期ごとに行ってきた。各期ごとにめざす成果目標、具体的な取組を明確にし、全職員で取り組んだ。短期のPDCAサイクルを回すことにより、よりめざす子ども像に近づけると感じた。

○児童保健委員会との連携

児童保健委員会の活動として、昨年度課題として残った「年間を見通した活動」を『朝！元気スタート運動』を中心に行った。全校のためになる活動として啓発活動をどのように行うか、話し合い活動を繰り返し、自由なアイデアを積極的に出させた。そのため、活動を重ねるごとに「全校が達成できるためには」と相手意識が高まり、取り組みが充実していった。職員からも、「子どもたちのやる気がでた」「子どもたち同士で声を掛け合うようになった」など、保健委員会の啓発活動を評価する声が聞かれた。今後も、保健委員が中心となって、全校のための活動が展開できるように連携を図っていく。

○家庭・地域との連携

家庭・地域への啓発活動を一層図るために、PTA厚生部と話し合いをもち、改善策を探っていった。そこで、学校保健委員会を家庭や地域への働きかけの場として設営した。1回目の学校保健委員会では、保護者の参加率を高めるために体育大会を利用して開催した。その後のメディア強調週間結果は94.2%(評価A)であったことから、保護者の意識変化が伺える。2回目の学校保健委員会では、保護者の参加率(28.0%)を高めることができなかった。しかし、課題ごとに「親として」「子どもが」の視点で話し合い、今後の生活習慣について考えるよい機会となった。参加者からも「情報の共有化」「今後の取組への意欲」が持てたことが伺えた。また、学校保健委員会を進めるにあたりPTA厚生部からは、保護者アンケートの分析と問題提起、児童保健委員からはメディアコントロール強調週間『朝！元気スタート週間』での取組を紹介してもらい、子どもたちの実態を十分に把握することができた。来年度は、より保護者の参加率を高めるために、開催内容、時期など検討していく必要がある。

学校教育目標

自ら考え 進んで体をきたえ 思いやりのある子

学校重点目標

○考え、表現する子 ○めあてに向かい、鍛える子 ○認め合い、高め合う子

学校保健目標

自分の身体に関心を持ち、健康な生活を送ろうとする子

児童の健康課題

- 就寝時刻が遅い児童が見られる。
- ゲーム・テレビの視聴時間の長い児童が見られる。

養護教諭の児童への願い

○将来の自分の健康のために、より良い生活習慣を学童期から身につけて欲しい。(乱さないようにして欲しい)

保健室経営目標

- 自主的に自分の健康を管理できるように指導、援助する。
- 健康の重要性や、心と体の発達を養護教諭とのふれあいを通して学んでいけるようなあたたかい保健室をつくる。



保健室経営の方針

- ①学校の教育活動全体を通して、自らの心身の状態に関心を持ち、進んで健康づくりに取り組む態度を育てる。
- ②児童自らが健康を獲得しようとする姿勢が育まれるように、保健学習、保健指導(学級指導・個別指導等)を積極的に進める。
- ③健康についての意識の高揚をはかるため、保健だよりや掲示物などの広報活動を活発に行う。また、保護者への啓発も合わせて行う。
- ④応急処置では、適切な判断とスムーズな連絡網によって迅速な対応ができ、事故防止など事後の指導にも力を入れる。

保健室経営の重点活動表

【重点目標】

よりよい生活習慣を身につけようとする子を育てる



【組織的に健康教育を推進する具体的方策と評価計画】

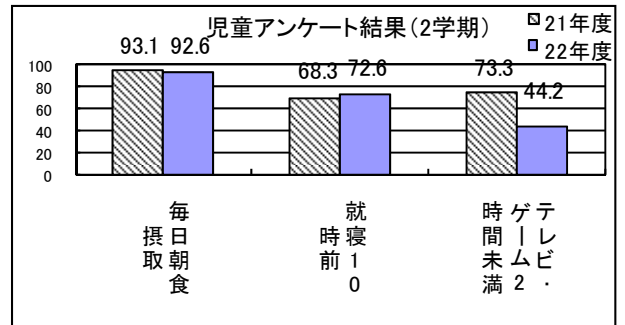
	評価項目	評価基準・評価方法	中間達成状況と今後の方策 (8月6日現在)	達成状況次年度の方策
成果	生活習慣に気をつけて生活している児童が80%以上。	A: 保護者アンケートで生活習慣に気をつけている、少し気をつけているあわせて80%以上。 B: 保護者アンケートで生活習慣に気をつけている、少し気をつけているあわせて70%以上。 C: Bに達しない。	B: 75.8%。気をつけていないと解答した保護者が4名(4.2%)いた。しかも、中学年からその傾向は見られる。児童への指導をすると共に、学校保健委員会や学年懇談会等で保護者へも働きかけ協力を呼びかけたい。	A 保護者アンケートでは、78.7%。1学期に比べると、やや高くなったが、80%には至らなかった。しかし、3学期に行った「元気アップチャレンジカード」の結果からは、実施後、改善がみられた・意識が向上したと答えた保護者が90.8%となり、元気アップチャレンジ後、よい成果が見られた。
教育活動	保健指導・保健学習において生活習慣に関する指導を実施する。	A: 実施後のアンケートで、内容が理解でき、行動変容につなげようとする児童が70%以上。 B: 実施後のアンケートで、内容が理解でき、行動変容につなげようとする児童60%以上。 C: Bに達しない。	1学期実施した保健学習については、3年生58.3%、5年生66.7%、6年生40.6%の結果となった。授業の工夫が必要となる。よりよい行動に変容できるような授業の組み立て方等、研修を重ねていかなければならない。	A 2学期に実施した保健学習では、行動変容につなげようとした児童、4年生95.0%、5年生75.0%、6年生91.7%となった。学習直後のアンケートからの結果のみであるため、内容によっては、それを実生活への変容としてつなげられているかは、不明であるが、一定の効果はあったのではないかと考える。
運営活動	児童保健委員会が主体となり、生活習慣に関する取組を行い、保護者の意識の向上を図る。	A: 元気アップカードを活用し、家族会議を開いた家庭が90%以上。 B: 元気アップカードを活用し、家族会議を開いた家庭が80%以上。 C: Bに達しない。	A: 91.6%。ただし、学年差が見られ、5年生では4家族が家族会議を開けなかったようである。児童が保護者に見せていないことが家族会議を開いていない理由として推測でき、担任と連携して児童への個別の指導で改善していきたい。そのことを除くと、保護者は協力的で、今後の取組に成果の期待ができる。	A 元気アップチャレンジカードの提出率93.7%。保護者のコメントはほぼ全員記入しており、コメントから、多くの家庭で、とても協力的に行っていただいた様子が伺えた。また、今後も継続してチャレンジしたいと答えた保護者が97.7%あり、長期間に行うことにより、習慣化し、よりよい生活習慣を身につけていけるであろう。
	保健指導・保健学習で行った内容をたよりに載せ、家庭への啓発を行う。	A: 保健だよりのほか、学級だよりに載せ、家庭への啓発となった。 B: 保健だよりに載せ、家庭への啓発を行った。 C: たよりに載せなかった。	特に兼職発令を受けての保健学習については、担任も学習内容を知ってもらう意味も含め学級だよりに載せてもらった。今後は児童の反応や変化の様子をとらえた内容を盛り込み、さらにおたよりが有効に働くように工夫していきたい。	A 学校保健委員会での話し合いを受けて行った3学期の「元気アップチャレンジカード」については、学級懇談会に話をしてもらうように担任に働きかけた。おたよりのような一方通行になりがちなものだけでなく、様々な機会を捉え、家庭への啓発を行うように今後も見直しをもって行いたい。

《結果と考察》

1 児童の変容について（2学期児童アンケートより 元気アップチャレンジカード実施前）

保健室経営の重点活動表の成果目標である、「保護者アンケート結果：生活習慣に気をつけている・少し気をつけているあわせて80%以上」についてはB評価で、78.7%であった。

また、昨年度の児童アンケートの結果と比較すると、朝食・就寝時刻については大きな差は見られなかったが、テレビ・ゲーム時間 2 時間未満の児童が昨年度に比べ、とても少なくなっている。帰宅後、家庭において、テレビやゲームの時間が大変大きな時間を占めていることになる。さらに、テレビやゲーム時間について家の人と話し合っているかの問いに「決めていない」と回答した児童が38人(40.9%)いた。こうした、家庭でのルールがあるか、ないかによっても、かなり児童自身の意識に大きく影響すると考えられる。



2 児童保健委員会の活動について

学校保健委員会が児童保健委員会の活動の一つとして、児童にも定着しつつある。しかし、昨年同様では、委員会児童の意欲や成果への期待がやや薄いのではないかと予想されたため、同地区の堀之内小学校の児童の生活習慣の様子と比較させてみた。結果、当校はテレビ・ゲーム時間が長いということが、堀之内小学校と比較したことによって明確となった。“比較”ということから自分たちのマイナス部分を問題と感じ、どう改善していくかの策を練ることができた。このようなことから、学校保健委員会での問題提起をし、改善のための提案を行い、話し合いを行うことができた。

今年度の新たな取組として行った元気アップチャレンジカードの活用については次のような結果が得られた。

(1) 児童の評価

①チャレンジは達成できたか

とてもよくできた・まあまあできた	あまりできなかった・ぜんぜんできなかった(未提出含む)
62人(65.3%)	33人(34.7%)

(2) 保護者の評価

①お子さんはチャレンジを達成できたか。

とてもよくできた・まあまあできた	あまりできなかった・ぜんぜんできなかった(未提出含む)
55人(57.9%)	40人(42.1%)

②実施後、生活改善はみられたか。

改善がみられた	改善はしなかったが、意識は向上した	全く改善はみられなかった
27人(31.0%)	52人(59.8%)	8人(9.2%)

③今後も継続していきたいか。

ぜひ継続していきたい・他の内容でやりたい	継続はできない
84人(97.7%)	2人(2.3%)

このような結果及び、児童・保護者の自由記述の感想等から、期間中目標達成のために、保護者の協力を得ながら、努力したり、意識して取り組んだりした様子がわかった。また、JavaScript-STAR5.5.7j を使用し直接確率計算 1 × 2（母比率不等）の結果、「実施後改善が見られた、改善はしなかったが意識は向上した」と回答した保護者が、「全く改善はみられなかった」と回答した保護者よりも有意に多く（ $p=0.0000$ ，片側確率）、元気アップチャレンジカードは生活改善や意識の向上に効果的だったと言える。

さらに、今後も継続していきたいと考えている保護者が多いことから、長く続けることによって、習慣化し、よりよい生活習慣を身につけていけるであろう。