

## 「生涯を通してたくましくしなやかに生きる子どもの育成をめざす」健康教育の取組

たつの市立御津中学校  
養護教諭 嵯峨山文字子

### 1 取組の内容・方法

#### (1) はじめに

養護教諭は自校の学校教育目標を達成するために養護教諭としての視点を大切にしながら、社会環境や時代と共に刻々と変化する子どもの健康課題に真摯に向き合い、課題解決の為に取り組むことが求められる。

9年前本校へ赴任した当時、不登校の生徒が全校生徒の約1割にも及び、体調不良で保健室に来室する生徒も多かった。ケンカやトラブルも絶えず、学校生活が落ち着かない状況であった。中学生の体調不良は親の手を離れようとする思春期の始まりにおいて、生活習慣が乱れることや、友達関係などのストレスが原因の事が多い。また本校の生徒は自尊感情が低く、全校集会を開く事ができないほど学校のルールを守れない生徒が多かった。

そこで本校の学校教育目標『輝く希望 不屈の闘魂 豊かな情感 照心の真眼』を達成するために学校保健目標を『生涯を通してたくましくしなやかに生きる子どもの育成をめざして』とし、いくつかの本校の健康課題の中から重点目標を2つに絞り設定し、数年前から取り組んできた。

重点目標の1つは「望ましい生活習慣の形成を目指し生活改善に向けた指導の充実をはかる」である。従来から取り組んでいる健康教育に加えて、もう一度基本に立ち返り、生活習慣の実態把握と立て直しに向けて取り組むことにした。

重点目標の2つめは、「健康観察により、心身の健康問題の早期発見・早期対応を図る」とした。学校においてまず大切なのは、子どものいのちであることを全職員が忘れてはならないと考えたからである。これらを達成するために担任だけではなく全職員が毎朝・給食時・休憩時間・黙想と放送終了時には必ず全教室へ行き、子どもの健康観察を実施することにした。観察した結果は職員で共通理解し、欠席者・遅刻者・体調不良・子ども同志のトラブルや子どものストレス状況の把握と、早期の支援を図ることにした。

#### (2) 取組

##### ・ 通年の健康教育

本校は学校保健年間計画に基づいて、1年生は養護教諭と生活指導担当のTTによる喫煙防止教育と学校歯科医による歯科衛生講話を、2年生は学校薬剤師による薬物乱用防止教室（薬教育を含む内容）を、受験を控えた3年生はSSWによるストレスマネジメント教室を実施している。これらの健康教育は学校外の『三師会』の先生方や職員全体の協力によるところが大きいと感じる。

健康教育の効果を高める為に工夫していることは、3つある。1つめは学習後に子どもに感想を書かせて理解度をチェックし、質問に対して返事を書き子どもとやりとりをする中で学習内容への理解が深まるようにすることである。このやりとりを次年度の内容に反映させることもできる。2つめは、学習に関する記憶の定着をはかる事を目的として一定時間経過した翌日の読書タイムの時に、同じ内容の教材を読ませていることである。記憶は学習後に時間が経過して忘却しかけたころ、再度学習をすると高まるといわれている。この時に使用する冊子は文部科学省から毎年発行されている「かけがえのない自分 かけが

えない健康」である。この冊子はライフスキルの考え方をベースに作成されていて大変分かりやすく視覚に訴える資料も豊富である。具体的には喫煙防止教室・薬物乱用防止教室・ストレスマネジメント教室を実施した翌朝の読書タイム時に生徒に配布して読ませる。それを回収し、次の健康教育に再度使用するなどして3年間大切に使用させ、卒業時に生徒に配布している。3つめは体育科と連携し、定期テストに出題することである。これにより生徒はいつそう集中して学習に参加する。そして翌朝文部科学省の冊子を読み、後日定期テスト準備のために再び学習する。反復学習する仕組みをつくる事で知識の定着をはかっている。

- ・ 生徒会保健委員会による「ミニミニ」「デカデカ」保健指導

生徒自らの健康への意識を高める事をねらいとし、保健室経営計画重点目標に基づいた生活習慣改善の取組を生徒会保健委員会と連携して実施している。具体的には生活習慣に関するアンケートを生徒全員に実施し、集計と分析を行い本校生徒の健康課題を把握した上で、全校生徒に訴えている。

保健委員会が行う保健指導は生徒が各クラスを回る「ミニミニ保健指導」と体育館で全校集会や文化祭に実施する「デカデカ保健指導」、放送集会での呼びかけやポスターの作成などがある。内容は、睡眠・朝食・排便・ストレス対処法・スマホ使用時間など生活アンケートの結果から現状と改善策を訴えるものであるが、それ以外にもケガの予防や対処法・熱中症の予防など多岐にわたっている。常に生徒と相談し本校の現状や健康課題に適したものを取り上げている。今年度は、生活アンケートで体調が良いと答えた生徒が増え、就寝時刻は学校全体で早まり、効果が数字で表れた部分を発表した。反面スマホの使用時間が増えた生徒が多かった事実も取り上げて改善を呼びかけた。また歯科保健に関する意識をさらに高めたいという生徒の意見を取り入れ、歯科保健に関する内容「君にもできる応急手当パートⅢ歯が抜けた編」も「デカデカ保健指導」のテーマに取り上げた。実施する保健委員もそれを見る側の生徒も共に楽しみながらの活動である。生徒が主体となり練習の計画や方法も進めていき教師はその活動を支援している。部活動で活躍する生徒も多いので短い時間で集中して練習する工夫も欠かせない。最近のテーマは「風邪インフルエンザの予防・咳エチケット」「換気」「君にもできる応急手当パートⅠ～Ⅲ」「君にもできるけがの予防」「腸活」などがある。

- ・ 全職員での健康観察でいのちを守る

重点目標2つめの健康観察は全職員が朝会・昼食時・黙想・放送終会時（場合により休憩時間中）に各教室に行き、生徒の様子を観察するとともに、必要な支援をすることである。具体的には、いつもより登校時間が5分遅かったことから生徒の体調の変化に気づく事ができた事例や、登校時の表情がいつもと少し違うことから声をかけることで友達関係のトラブルの早期解決につながった事例が多数ある。生徒の健康状態を把握するだけでなく、人間関係などのトラブルの早期把握と対策、ケンカや（廊下で暴れたり走ったりすることによる）怪我を防止する事ができた。赴任当初は、読書タイムや授業中に立ち歩く生徒に席に着くよう声をかける状況であったが、現在は朝の読書タイムも落ち着いて始めることができ、授業にも集中して取り組む姿がみられる。また全職員の健康観察で得た情報は、職員室内前面のホワイトボードに随時記入し、欠席・遅刻・早退・体調不良などの生徒の様子を常に共通理解している。

- ・ 兵庫県の学校保健の一助に

縁あって、兵庫県養護教諭研究会連盟に関わり 4 年目になる。本会は諸先輩方が戦後まもなく子どもの健康課題を解決するために立ち上げ、真摯に研究を重ねてこられた歴史がある。兵庫の学校保健に資する事を目的とし、県学校保健会・県教委事務局体育保健課の先生方・校長会のご理解やご支援を賜りながら、兵庫県の養護教諭の資質向上のための事業を行っている。今後も兵庫の子どもがたくましくしなやかに育ちゆくための連盟で有り続ける事を祈念してやまない。

## 2 取組の成果

重点目標の生活習慣改善の取組により、生活アンケート結果で「普段の体調が良い」と答えた生徒が増えるなど生活習慣の改善がみられた。同時に怪我や体調不良で保健室に来室する生徒も激減した。また全職員あがりの健康観察の取組により不登校の生徒も激減し 28 年度は全校欠席ゼロの日も数日あった。

現在は学校生活全体が落ち着き、朝の読書タイムもスムーズに座席に着き読書に集中する様子がみられる。学校生活が穏やかになると同時に、ストレスレベルが高くイライラしている様子がみられる生徒も減った。ストレスから人や物にあたるという行動もなくなり、人に相談したり音楽を聴くなど自分なりのストレス解消法を試みる様子もみられる。結果として、授業中も集中して勉強できており、生徒の表情も明るい。生徒会活動も活発になり、自主的な活動で達成感や充実感が得られた生徒は自己有用感も高まるという良い循環を生み出している。生徒保健委員の中には保健指導を経験することにより就職面接でしっかりと話ができ、就職先が決まったと報告にきた卒業生もいる。また歯科保健においても生徒会保健委員会と、学校歯科医による健康教育や保健指導の成果により、DMF 歯数の改善がみられた。

## 3 課題及び今後の取組の方向

私はこれまで養護教諭として、子どもの健康課題を解決するために試行錯誤してきた。思うように効果が上がらなかった時と現在を比較すると、その違いは個々の取組が学校全体を巻き込んだ組織的な取組に育ったか否かということだと考える。健康教育も健康観察も養護教諭一人だけでなし得ることは不可能であり、その学校の課題に合った「仕組み作り」が重要である。

養護教諭は学校保健の中核として子どもの健康課題を解決することを通し、学校教育目標の具現化に貢献する。そのためには自校の教育課題と子どもの健康課題を的確に捉えた上で、個々の取組の意義を職員に説明し、協力体制を生みだすことが重要である。保健室経営計画は養護教諭の視点からチーム学校として取り組む方向性を提案する重要な道しるべとなる。従って保健室経営計画を立案する際には子どもの健康課題をしっかりと分析し、どんな方法をとればどのような教育効果が期待できるのかを発信し、取り組んでいくことが大切である。また年度末には自他の評価を実施し、その結果をいかして次年度はより良く改善する。昨日より今日、今日より明日は少しでも前進するのだという気持ちと地道な積み重ねにより取組を根付かせることができると考える。

今回、保健室経営計画の下で、校内外の先生方や生徒会保健委員会と連携し生活習慣の改善を柱とした健康教育を推進できた事と、チーム学校として全職員が子どものいのちを守るという認識の下での健康観察に取り組めた事で、学校が良い方向に進んだと考える。

本校の学校教育目標と学校保健目標『輝く希望→健康で明るく 不屈の闘魂→たくましく豊かな情感→しなやかに 照心の真眼→激動の時代を生き抜く力』は対をなしている。落ち着いた学校生活や授業を大切に、集団生活の良さをいかしながら子どもの成長を支援する事と、子どもの健康課題を解決する事はまさに両輪である。

成長著しい中学校生活で確かな学力や基本的な生活習慣を身につけさせることは子どもの一生の財産となり、これからの激動の社会をたくましくしなやかに生き抜く子どもの育成にもつながる。今後もチーム学校の一員として子どものいのちを守りつつ現代的健康課題解決に尽力したい。

【参考資料 保健室経営計画】

平成28年度 たつの市立御津中学校		保健室経営計画		養護教諭 嵯峨山 文子		
<b>学校教育目標</b>						
輝く希望 不屈の闘魂 豊かな情感 照心の真眼						
<b>学校保健目標</b>			<b>生徒の主な健康課題</b>			
生涯を通してたくましくしなやかに生きる子どもの育成をめざして			<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣の乱れから心身の不調を訴える生徒がいる。(減少傾向)</li> <li>人間関係などでストレスを抱える生徒が多く心因性が疑われる不調を訴える生徒がみられる。生活アンケートの結果、ストレスを多く抱えている生徒・ストレス対処法について一人で悩むと答えた生徒が、約10%いる。</li> <li>未成年の喫煙・飲酒が健康に悪影響を及ぼす認識が低く、時にそれらを容認する発言もみられる</li> <li>ここ数年減少傾向にあった未処置う歯の本数が昨年に引き続き増加していた</li> </ul>			
<b>重点目標</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>望ましい生活習慣の形成を目指し生活改善にむけた指導の充実を図る。</li> <li>健康観察の充実により、心身の健康問題の早期発見・早期対応を図る</li> </ul>						
保健室経営目標	<b>具体的な方策</b>		<b>評価</b>		<b>他者評価</b>	
			自己評価	だから	方法	
			なぜそうなったか/今後に向けて等		意見・助言など	
観察まににより生活習慣の心身形成する健康問題への保健指導の充実や教職員全体で実施する健康	A) 生活習慣に関するアンケート調査を引き続き実施し、実態を把握すると共に、教職員や保護者に周知する。 ※調査結果から生活習慣に関する実態を把握することができたか ※結果を教職員や保護者に周知することができたか		4 ③ 2 1	調査分析し把握した結果を職員会ほげんだよりや学校保健委員会以外に周知する機会を検討してはという昨年度の反省を元に地区懇談で資料提供し話合う機会をもつことができた	教職員 アンケート	生徒の生活習慣の実態がよくわかり、生徒観察やカウンセリングに活かす事が出来た。睡眠の短い生徒が多く気になる。睡眠の大切さをもっと伝えてはどうか。地区懇談で健康課題を共有し、地域と学校が連携できよかった。
	B) 生活習慣の実態に基づいた個別指導や保健委員会でのミニミニ保健指導を実施する。 ※個別指導を実施することができたか ※生徒が主体となり保健委員会のミニミニ保健指導を実施することを支援できたか		④ 3 2 1	アンケートに基づいた内容でミニミニ保健指導を行った。デカデカ保健指導が1学期と文化祭計2回実施でき、昨年より一歩でも進めた。生徒の成長もみられた。	教職員 アンケート	ミニミニ保健指導は手作り感がよくわかりやすくてよかった。全校生の保健への意識が高まっている。保健委員の生徒がよく頑張っていた。文化祭の発表がよかった
	C) 健康観察を充実させ、個別の心身の健康問題を把握し、支援に生かせるようにする。 ※朝の健康観察を教職員全体で実施し、情報を共有できたか ※把握した健康問題を心身両面から捉え、支援に生かされたか		4 ③ 2 1	教職員全体で朝の健康観察を実施できた。改善課題であった職員間の情報共有については、黒板スペースを広げ管理職の呼びかけもいただき、改善できたと思う。	教職員 聞き取り	職員全体で様子を見ることは良い。情報共有はできていた。欠席黒板は分かりやすく共有しやすい。学校全体の健康状態が把握しやすい。インフルエンザの種類や期間の記入もされていてわかりやすい。健康観察後の対応が的確だった
<p style="text-align: center;">その他 貴重なご意見 感想</p> <p>○悩みを打ち明けず、人間関係も作れずに不登校になってしまう生徒がおり対応が難しいと感じる。コミュニケーション能力が低い</p> <p>○インフルエンザ対応について、医師に陰性と言われた生徒が感染を広げ後に陽性と診断される場合があり難しいと感じた</p> <p>○副担任が朝読書の時に教室にきてくださり、換気をし、欠席者を確認することで担任として支えがあると感じた</p> <p>○健康観察の結果感染症への対応が迅速的確にできた。</p> <p>○ミニデカ保健指導により、保健委員のリーダー性が育つと同時に子ども達の健康に関する関心が深まった。</p> <p style="text-align: right;">一年間ありがとうございました。保健室</p>						
自己評価の基準 4:よくできた3:ほぼできた2:あまりできなかった1:できなかった						