

心身の健康に関する自己管理能力を育む保健指導
～健康チェックとその振り返り活動による健康意識向上を目指して～

鹿児島地区 管内養護教諭

【推薦のポイント】

- 無医村の離島においては，児童生徒自身の健康管理の重要性は高くなります。このことを養護教諭としての課題と捉え，健康チェックという方法を通して，児童生徒の変更への自己管理意識を高めています。
- 実践もとても具体的で効果的であり計画性もあります。継続性を重視し児童生徒の負担を少なくしながら，児童生徒の自己の健康に関する意識の変化が見て取れます。特に睡眠時刻の改善などもなされており，具体的データで成果を示している点も高く評価できます。

目 次

| | | |
|---|-------------------------|----|
| 1 | 研究主題 | 1 |
| 2 | 研究主題設定の理由 | 1 |
| | (1) 地域の実態から | |
| | (2) 児童生徒の実態から | |
| 3 | 研究の構想 | 2 |
| | (1) 研究の目標 | |
| | (2) 研究構想図 | |
| | (3) 研究の仮説 | |
| | (4) 研究の計画 | |
| 4 | 研究の実際 | 3 |
| | (1) 継続した「健康チェック」の実施 | |
| | (2) 月毎の「振り返り」の実施 | |
| | (3) 保健指導の工夫 | |
| | (4) その他の取組 | |
| 5 | 研究のまとめ | 9 |
| | (1) 12月の最終アンケートより | |
| | (2) 継続した「健康チェック」の取組について | |
| | (3) 月毎の振り返り活動の実施について | |
| | (4) 保健指導の工夫について | |
| 6 | おわりに | 10 |
| ○ | 参考文献・出典 | 10 |

1 研究主題

心身の健康に関する自己管理能力を育む保健指導
～健康チェックとその振り返り活動による健康意識向上を目指して～

2 研究主題設定の理由

(1) 地域の実態から

地域の実態として、診療所はあるものの医師が常駐していないため、迅速に検査や診察、処置を受けることが難しい。本村のデータヘルス計画では「医療に普段はかかれず、重症化して入院することが多い実態」が明らかにされている。この背景から、自分の健康状態に関心をもち、病気を防ぐ行動を自らとれる力を育成することが重要であると考えられる。

(2) 児童生徒の実態から

本校は前期課程児童9名、後期課程生徒7名、計16名の義務教育学校であり、1年生から9年生まで幅広い年齢層の子供たちが一緒に学校生活を送っている。児童生徒は、地元の子供たち、しおかせ留学生として里親の元で生活する子供たち、保護者の仕事の都合で転入した子供たちなど家庭環境や生活習慣が様々である。

また、個人差はあるが生活習慣に課題のある子供もおり、4月に行ったアンケートから規則正しい生活の大切さは理解しているが、行動に移すことが難しいという実態が分かった。

児童生徒が心も体も健康で、毎日楽しく学校生活を送るためには、生活習慣・生活リズムを整え、病気に負けない強い体をつくることが土台であると考えたため、本テーマを設定し、実践を行っていくこととした。

【4月に行ったアンケート結果の一部】

健康の統制の位置(自分に何が起きたときに、その原因をどこに置くか)がどの程度自分(内)に向いているか把握するための質問

| 健康の内的統制力 | 本校の実態 |
|---|---|
| 健康の内的統制からの捉え方 健康は自分で守れる、達成できるという見方(認知) | 規則正しい生活で病気にかかりにくいと思いますか。 「そう思う」73.3% 「どちらかといえばそう思う」20.0% |
| 健康の内的統制への意欲 健康は自分で守る、達成するという意欲(感情) | 自分で自分の健康を守れるようにしたいと思いますか。 「そう思う」86.7% 「どちらかといえばそう思う」13.3% |
| 健康の自己実践力 健康を守り、達成する行動の実践(行動) | 健康のために気を付けていることを教えてください。 「規則正しい生活」 26.7% 「手洗い・うがい」 26.7% 「歯磨き」 13.3% 「3食食べる」 13.3% 「太りすぎない」 6.7% 「体を動かす」 6.7% 「特にない」 6.7% 「よく寝る」「おやつを食べ過ぎない」「痩せすぎない」 0% |

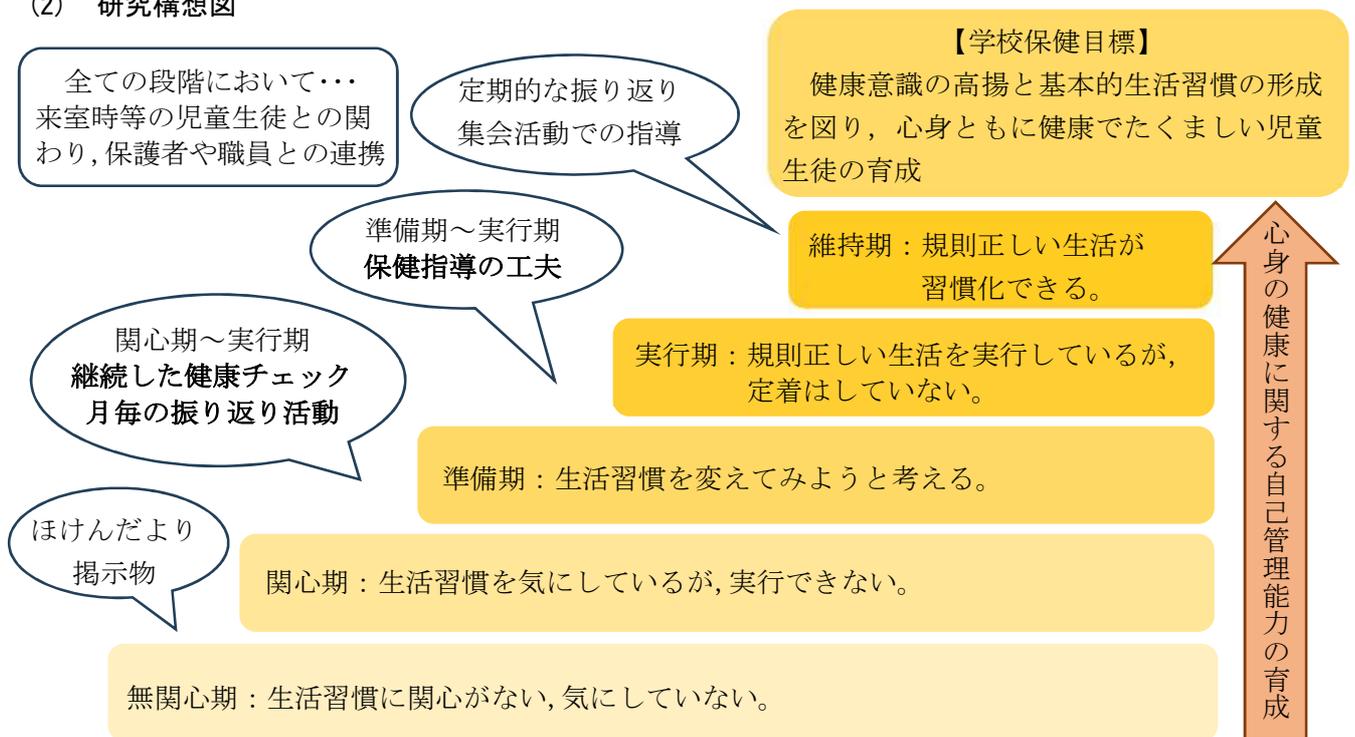
自分の行動が健康に影響することを理解している、自分で自分の健康を守りたいと思っている児童生徒は多い。しかし、実際に行動に移すことができていない児童生徒は少ない。

3 研究の構想

(1) 研究の目標

- ア 自分の生活の様子を振り返り, 主体的に健康課題を発見し, 改善に向けた具体的な行動がとれる力を育む。
- イ 健康チェックや振り返り活動を通して, 健康管理の習慣化を図り, 体調不良やストレスに早く気づき, 適切に対処する力を育む。
- ウ 健康に関する知識を積極的に学び, それを日常生活に取り入れる力を育む。

(2) 研究構想図



目標達成に向けたステップとアプローチの方法を厚生労働省のe-ヘルスネット「行動変容ステージモデル」を参考にして考えた。

(3) 研究の仮説

ア 継続した「健康チェック」の取組

児童生徒に健康チェックを継続的に実施し, 振り返り活動を通して自分の生活習慣を見直す機会を作ることによって健康意識が向上し, 行動変容が促されるのではないかと考えます。

イ 月ごとの振り返り活動の実施

児童生徒が健康チェックの結果を基に自己の生活習慣を定期的に振り返り, 課題と目標を設定するプロセスを習慣化することで, 健康行動が持続的に改善するのではないかと考えます。

ウ 保健指導の工夫

指導内容の必要性を伝えたり, 具体的に健康を守る方法を考えたりするなどの保健指導の工夫を行うことで健康行動につながるのではないかと考えます。

(4) 研究の計画

ア 内容

- (ア) 健康チェックを毎日実施し, 月に1度, 結果を基に個別振り返りシートを作成する。
- (イ) 学級活動等で規則正しい生活習慣や病気を予防するための具体的な指導を行う。
- (ウ) 健康意識の変化は, 4月・7月・12月に実施するアンケートの結果を比較・分析する。

イ 研究スケジュール

| 月 | 実施内容 |
|-----|----------------------|
| 4月 | 実態調査アンケート, 健康チェックの開始 |
| 5月 | 振り返りシートの作成, 保健指導開始 |
| 7月 | 中間アンケート, 結果の分析 |
| 12月 | 最終アンケート, 成果の検証 |

4 研究の実際

(1) 継続した「健康チェック」の実施

コロナ禍にあった令和4年度まではロイロノートの「出欠機能」を使用して、児童生徒の健康管理を行っていた。令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されてからは、「アンケート機能」を使用して「健康チェック」と名付け継続している。

【質問項目】

体の調子, 心の調子, 就寝時刻, 起床時刻, 朝食, 運動習慣, 自由記述

※ 上記の項目に加え, 1学期は排便, 2学期はメディア使用時間の質問を設定した。

【健康チェックの取組の工夫】

1か月分の健康チェックのカードを1枚のシートにまとめて, 月初めに, 児童生徒・職員に送り, 作業を効率化する。



毎朝回答するものなので, 負担にならないよう, なるべく選択式の質問にした。

回答画面では, 低学年児童も「体の様子」や「心の様子」をイメージしやすいようにイラストやアイコンを入れた。

○ 提出状況に個人差があるが, 回答提出率の目標である90%を達成した。

毎朝の回答提出率は7月の78%から11月には目標を上回る91%に達した。児童生徒への継続的な声かけや全校集会での「毎日提出」の達成者を紹介したことがこの達成率の向上につながったと考えられる。

- 体調面や就寝時刻について学級担任等と連携して対応することができた。
回答は全職員が見ることができるよう設定しており、遅刻や体調不良があったときに担任と確認し、話をすることができた。
- 自由記述欄で児童生徒の詳しい健康状態や悩み等を受け取ることができた。
自由記述には生理痛や留学生活での困り事など学級での健康観察では把握しづらいプライバシー性の高い内容が書かれていた。本人に声をかけたり必要に応じて担任と情報共有を行ったりすることができた。直接言えないことやSOSを伝えることのできるツールの一つになればよいと思う。

(2) 月毎の「振り返り」の実施

昨年度から健康チェックに取り組み、気になる児童生徒に声かけを行うことはあったが、生活習慣を改善するための具体的な活動を提供することができなかつた。そのため今年度は、健康な生活を実践できるようになるための手立てとして、毎日入力している健康チェックの結果から、1か月毎に個人の振り返りシートを作成し、自分の生活の振り返りができるような仕組みを作った。

【振り返りシート】

健康チェックの結果 (5月)

() 年 名前 ()

| 項目 | 5月1日 | 5月2日 | 5月7日 | 5月8日 | 5月9日 | 5月10日 | 5月13日 | 5月14日 | 5月15日 | 5月16日 | 5月17日 | 5月20日 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 | 5月30日 | 5月31日 |
|----------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| からだのようす | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき | げんき |
| こころのようす | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ | ほれ |
| おこす寝た時刻 | 9:00 | 9:00 | 9:00 | 8:20 | 9:00 | 9:00 | 8:00 | 9:00 | 8:00 | 8:30 | 8:30 | 8:30 | 9:00 | 9:00 | 8:30 | 9:00 | 8:30 | 8:30 | 8:30 | 9:00 | 9:00 |
| おこす起きた時刻 | 6時 | 6時 | 6時 | 6:10 | 6:30 | 6:30 | 6時 | 6:20 | 6:30 | 6:30 | 6:20 | 6:30 | 6:30 | 6:30 | 6:30 | 6時 | 6:10 | 6:10 | 6:30 | 6:30 | 6:30 |
| あさごはん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| うんち | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

学年毎に寝る時刻の目安を決めて赤いラインで示した。

寝た時刻が見てわかるようにグラフに表した。



今月のふりかえり

☆ 気づいたこと **あさごはんをうんちをまい日7分おにけ**
まい日たべたていい
あさごはんをしかくたべたからまい日元気なよだね!

☆ できるようになりたいこと・もっとがんばりたいこと...
 やさいやきのこをたべたり、まい日におなじじかんにトイレに行くのがオススメです!

担任からのコメント
 →子供たちの励みになるため
 担任に生活の様子を知ってもらうため

養護教諭からのコメント
 →必要に応じて具体的な提案を行うため

新たな取組を実施するにあたり、学校全体で取り組み、児童生徒の意欲を高めるために以下のような働きかけを行った。

| 月 | 児童生徒への働きかけの内容 | 職員への働きかけの内容 |
|-----|---|--|
| 4月 | 三島村は無医村であり、健康管理が重要であること、健康チェックと振り返りの目的及び提出の仕方を伝えた。 | 健康チェックと振り返り活動を保健室経営計画に組み込み、取組の目的と内容について説明した。 |
| 10月 | 生活が改善された例や、具体的に書くことのできている振り返り、毎日提出ができていない児童生徒を紹介した。 | 生活が改善された例や、具体的に書くことのできている振り返り、児童生徒の励みになるような担任のコメントを紹介した。 |

【振り返りの実際の様子と気付いたこと】

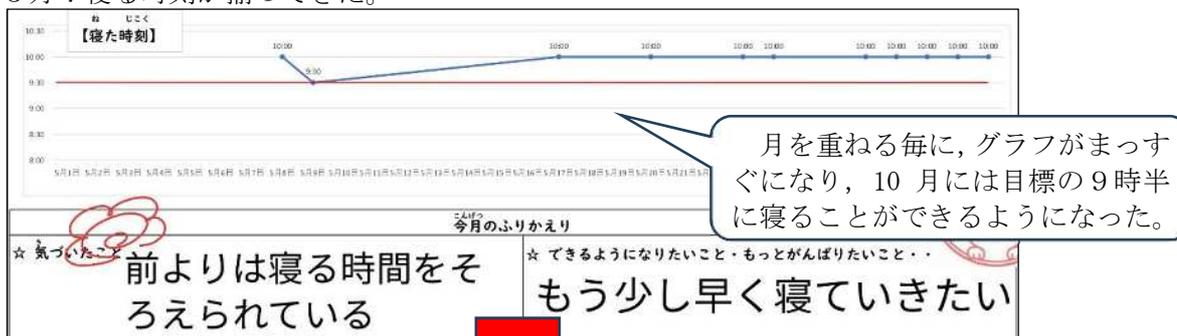
寝る時刻について

回数を重ねる毎に寝る時刻が整ってきた例

4月：寝る時刻にばらつきがあった。



5月：寝る時刻が揃ってきた。



6月：毎日同じ時刻に寝ることができるようになった。



低学年児童は保護者の積極的な関わりがあり、比較的生活リズムが整っている。振り返りに関しては9時までに寝ることができていても「もっと早く寝たい」と書いていた。規則正しい生活ができている児童生徒にとっては定型化してしまうのではないかと思います。低学年担任に相談をした。すると、「ある程度定型化はするが『早く寝よう』という意識付けが上学年になったときに大切になってくる」というアドバイスがあり、学級でも規則正しい生活を続けることの大切さについて担任が児童に伝えた。

心と体の不調の重なりについて

体調が良くない日と心の天気の良い日は相関関係が見られ、同じような状況が数名の児童生徒に見られた。学級での健康観察や来室時の訴えでも気分不良や原因のはっきりしない頭痛・腹痛の訴えが昨年度よりも増えているため、心の健康状態にも課題があると感じた。

| ひづけ 日付 曜日 | 9月13日 | 9月18日 | 9月19日 | 9月20日 | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9月27日 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| からだ 体のようす | げんき | 気分不良 | 気分不良 | げんき | 腹痛 | 元気がない | げんき | げんき |
| こころ 心のようす | くもり | くもり | くもり | はれ | くもり | くもり | はれ | はれ |

心の様子について

① 心の天気が「かみなり」「くもり」が続く児童生徒について

ある生徒は心の様子を天気で表したときに「かみなり」の状態が続いていた。本人に話を聞く
と理由は分からない様子だった。振り返りシートを見ると就寝時刻が遅く睡眠時間が不足してい
る実態があり、健康観察・来室時は、頭痛や胃腸の不調、肩こりや腰の痛み、痛みの強い生理痛な
どの症状があった。

また、本校にはしおかせ留学生も多く在籍している。学校生活への不適応が要因で留学してき
ている児童生徒も多く、なんらかのストレスを抱えている場合もある。

生活の乱れと体の症状やストレスが重なっていることから、生活習慣を改善し自律神経を整え
ることで、症状も改善されるのではないかと考え、保健室利用時に個別指導を行うこととした。

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| からだ 体のようす | げんき | Wi-Fi不調 | げんき | 頭痛 | 気分不良 | 頭痛 | 気分不良 | 気分不良 | 元気がない | げんき | げんき | 気分不良 | 気分不良 | 気分不良 |
| こころ 心のようす | かみなり | | かみなり | かみなり | かみなり | かみなり | かみなり | かみなり |
| ね じこく 寝た時刻 | 23:15 | | 0:30 | 23:10 | 0:45 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 23:20 |
| メディア 使用時間 | 1~2時間 | | 1~2時間 | | 1~2時間 | 1~2時間 | 1~2時間 | 1~2時間 |



☆ 気づいたこと
起床時間と寝る時間が徐々に安定するようになった。
ほんが機嫌悪かった。 そうだったんだね。教えてくれてありがとう！
学校で気持ちよく過ごすために、先生達にできることがあれば、いつでもお話ししてね☺

② 保健室利用カードを活用した客観的な体の状態の把握

頭痛・腹痛等の来室で発熱がない場合、教室復帰するか休養するかを本人に判断させるが、決められない場合がある。
測定したバイタルサインを記録し、基準値と照らし合わせたり、普段の数値と比べたりして児童生徒が客観的に
自分の体について知り、対応を決める判断材料にすることができた。また、記録を残しておくことで生活習慣や自律
神経に関する指導に活用していきたいと考えている。

【保健室利用カード】

| 保健室利用カード(後期生用) | | |
|----------------|----------------------------|----------|
| () さん | 12月5日(木) 14:10 | |
| 症状: | 頭痛(13:45頃:痛むため) 3時頃に保健室で休養 | |
| | 基準値 | 今の値 |
| 体温 | 36.0℃~37.4℃ | 36.1℃ |
| 脈拍 | 1分間に60~90回 | 86回 |
| 血圧 | 収縮期 120mmHg未満 | 147 mmHg |
| | 拡張期 80mmHg | 100 mmHg |
| 呼吸数 | 1分間に10~20回 | 回 |

③ 生活習慣と自律神経に関する個別指導

今後は作成した自律神経に関するリーフレットを使い、来室時に生活習慣や自律神経に関する
個別指導を行う予定である。ただし、病気が隠れていないかを確認することも重要であるため、バ
イタルサインの測定を重ねる、受診後の様子を聞くなどしてから個別指導を行う。さらに、体の
仕組みを理解することで、生活習慣を改善するきっかけにしたいと考えている。

【自律神経についてのリーフレット】

あなたの心と体の平調。自律神経が関わっているかも!?

じりっしん 自律神経について知ろう!

三島大里学園保健室
※大正製薬「大正健康ナビ」

まずは「神経」について知ろう

神経は、体の隅まで張り巡らされた「電線」のようなものです。脳や脊髄から体に命令を送ったり、体から得た情報を脳に伝えたりしています。

自律神経の説明

自律神経が乱れると...

症状

- 顔色: 蒼白
- めまい
- 呼吸がしづい
- 息切れ・倦怠
- 食欲がない
- 体重がへる
- 手足の冷え
- しびれ・むくみ
- 寝れない
- 脱汗・汗をかきやすい
- 発汗(だるさ)
- 震り
- めまい・吐き気
- 動悸(ドキドキする)
- 胸の痛み、脇が裂ける
- 膝痛・肩痛・腰痛
- 月経痛・生理不順

改善のためにできること

(3) 保健指導の工夫

ア 1・2年 学級活動「からだをきれいに」

| | |
|-----|--|
| ねらい | 体の外側・内側からの汚れに気付き、体を清潔にする方法を理解することを通して、体を清潔にしようとする気持ちや態度を育てる。 |
| 工夫 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 体の汚れやすい部分ときれいにする方法を考え、実際に体を動かしながら体の洗い方の練習をした。 ・ 手洗い実験で、どんなところがよく洗えていないかを調べ、正しい手の洗い方を練習した。 |



【手の洗い方の練習】

イ 全学年 学級活動 歯科指導

| 学年 | 内容 | 工夫 |
|------|-----------------------|--|
| 1・2年 | 歯磨きのポイント 第一大臼歯の磨き方 | ・ 高さの違う第一大臼歯の模型を使って、どんな歯の磨き方をしたらよいか考えた。 |
| 3・4年 | 自分に合った歯の磨き方 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の歯を観察して永久歯の本数を数えた。 ・ 染め出しを行い、磨き残しを落とす磨き方を考えた。 |
| 5・6年 | 健康な歯肉を守る方法 | ・ 健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の特徴を見つけ、自分の歯肉を観察し、最後にフロスの使い方を練習した。 |
| 7～9年 | むし歯になりにくいおやつ の摂り方 | ・ ロイロノートでむし歯になりにくいおやつ、なりにくいおやつを並べ替え、それぞれの特徴を考えた。 |



【染め出しの様子】



【ロイロノートでのおやつ
の並べ替えの様子】



ウ 全学年 1学期終業式後 感染症対策についての指導

| | |
|-----|---|
| ねらい | 本校はしおかぜ留学生が多く、夏休みはそれぞれの地元に帰ったり、旅行するなどして、人の多い場所に行ったりすることが考えられるため、感染症対策についての指導を行った。 |
| 工夫 | 手を洗うタイミングや、いろいろな場面の絵を見て、マスクが必要かどうか考えられるようにした。また、感染症にかかりにくい体をつくるためには、規則正しい生活が大切だということを伝えた。 |



どんな人に会うかな？
どんなところに行くかな？

【指導に使用したスライド】

(4) その他の取組

ア 児童生徒会活動

5年生以上を中心にクイズ作成アプリ「kahoot!」で健康に関するクイズを作成し、昼休みにクイズ大会を行った。

| 月・目標 | 7月「夏の暑さ対策をしよう」 | 12月「風邪予防の呼びかけをしよう」 |
|--------|--|---|
| クイズの内容 | ＊最初に熱中症について説明。 ・ 熱中症はどんなことで起こるか。 ・ 1日にかく汗の量はどのくらいか。 ・ 熱中症になったらどうしたらよいか。 | ・ マスクをしていない時にくしゃみが出そうになったらどうすればよいか。 ・ 風邪にかかりやすい行動はどれか。 ・ 熱が出た時にするとよいことはどれか。 |



汗の量を 500ml ペットボトルで表現。

咳エチケットの問題では、選択肢を写真で表現。



○ 活動の反省では、「1年生から9年生までみんなが分かりやすいようにするのが難しかった。」
「劇とかにするのも楽しそう。」などの意見があり、分かりやすく伝えるための工夫をした様子が見られた。

△ クイズにすると楽しく学ぶことができるが、準備の時間が足りず、正解だけを発表してその理由まで発表できないものもあった。進捗状況や内容の確認をこまめに行うようにしたい。

イ 学校保健委員会

「健康チェック」の振り返りで「運動をもっと頑張りたい」と書いている児童生徒が多かったため、第2回学校保健委員会では、本校の体育担当教諭による「体力づくり」についての講話を行った。

運動の必要性や児童生徒の実態、家庭でもできる運動を紹介し、最後に保護者と職員で「棒遊び」に挑戦した。

また、欠席状況や保健室利用状況について説明したうえで、来室時の個別指導のために作成した「自律神経についてのリーフレット」を保護者へ紹介した。



【棒遊びの様子】

ウ ほけんだより裏面の工夫

年度初めにとったアンケートの「体や健康について知りたい内容」で「人との関わり方」と答えた児童生徒がいたため、ほけんだよりの裏面に「気持ちの伝え方」を載せるようにした。これまでに感謝の気持ちを伝える時、SNSで約束を断る時、頼み事をする時などの例を紹介した。

しおかぜ留学生の中には、様々な課題を抱えて留学に申し込んでいる場合がある。留学終了後、地元に戻り広いコミュニティの中でも、相手のことを考えつつ自分の気持ちをきちんと伝えられるように、具体的な事例を示して生活に生かせるような情報発信をしていきたい。

「少人数だからなのか何かあったときに泣くなどして職員の注意を引くことがあるため、気持ちの伝え方の紹介はよいと思う。」などの好意的な意見が職員から寄せられた。



【9月ほけんだより裏面】

エ 掲示物

掲示物では、行事や季節に合わせた内容や健康チェック等で気になった内容についての掲示をしている。11月はストレス度チェックとストレスに効くツボ押しについて、12月は睡眠についての掲示を行った。

保健室が校舎から離れているため掲示物を用いた啓発活動が難しかった。そこで、本年度から楽しみながら体や健康について知り、興味をもてるように、児童生徒全員が通る場所に掲示スペースを設置した。内容を分かりやすく伝えるために、情報を絞って、目を引くようなレイアウトで見やすい掲示を心がけた。



【11月の掲示物】



【12月の掲示物】

5 研究のまとめ

(1) 12月の最終アンケートより

ア 健康の統制の位置に関する質問で「そう思う」が80%以上になり、健康意識がより高まった。

| 質問 | 選択肢 | 4月 | 7月 | 12月 |
|-------------------|----------------|------|------|-------------|
| 規則正しい生活で病気にかかりにくい | そう思う | 73.3 | 64.4 | 81.3 |
| | どちらかといえばそう思う | 20.0 | 21.4 | 18.7 |
| | どちらかといえばそう思わない | 6.7 | 7.1 | 0.0 |
| | そう思う思わない | 0.0 | 7.1 | 0.0 |
| 自分で自分の健康を守りたい | そう思う | 86.7 | 71.4 | 87.5 |
| | どちらかといえばそう思う | 13.3 | 28.6 | 12.5 |
| | どちらかといえばそう思わない | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | そう思う思わない | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

イ 健康のために気を付けていることについての質問では、4つの項目で50%以上になった。

※ 前期生は複数回答の質問が分かりにくかったようなので、7月以降、前期のみ「いくつ選んでもよいです。」と質問に付け加えた。このことも結果に影響している可能性がある。



(2) 継続した「健康チェック」の取組について

ア 健康チェックを継続的に実施することで、毎朝健康チェックを提出する健康管理の習慣や、規則正しい生活をしようという意識付けが健康意識の向上につながったのではないと思われる。

イ アンケートで「健康について知りたいことがある」と答えた児童生徒が4月は6人だったが、12月は11人に増えた。知りたいことの内容は「病気について」「体の仕組み」「心の健康・ストレス対処」の順で多かった。

(3) 月毎の振り返り活動の実施について

ア 健康チェックの結果を基に自己の生活習慣を振り返り、課題と目標を設定するプロセスを習慣化することで、生活を改善するための具体的な目標を立てて取り組む様子が見られた。

イ 「健康のために気を付けていること」の項目で「よく眠ること」と答えた児童生徒は 68.8% だったが、実際に「睡眠が十分に足りている」と答えた児童生徒は 31.3% だった。

| 質問 | 選択肢 | 4月 | 7月 | 12月 |
|-------------------------|----------|------|------|------|
| 自分の睡眠時間について どう思いますか。 | 十分足りている | 53.3 | 64.4 | 31.3 |
| | まあ足りている | 40.0 | 21.4 | 50.0 |
| | 少し足りていない | 6.7 | 7.1 | 18.7 |
| | 足りていない | 0.0 | 7.1 | 0.0 |

ウ 健康チェックの振り返りシートを活用することで、健康課題をより明確に把握することができた。具体的には、睡眠時間の不足、運動習慣、心の健康などが課題だと感じている。

(4) 保健指導の工夫について

ア 指導内容の必要性を伝えたり、具体的に健康を守る方法を考えさせたりするなどの保健指導の工夫を行うことで健康行動につながってきている。

イ 「健康について気を付けていること」の項目で「歯磨き」と答えた児童生徒が6月の歯科指導後は増加したが、12月のアンケートでは減少したため、繰り返し指導を行っていききたい。

6 おわりに

今年度は健康チェックとその振り返り活動を中心とした心身の自己管理能力を育成する取組、そして、毎月の振り返りシートやアンケート結果から、子供たちの健康に対する意識の変化を感じることができた。

冒頭でも述べたように、本村は無医村であるため、児童生徒が自ら健康管理を行えるようになることが極めて重要である。現在は健康でも、子供の頃に身に付けた生活習慣は、将来の健康に関わってくる可能性がある。そのため、小学生から中学生の時期に基本的な生活習慣を定着させることが大切である。来年度も健康チェックの継続により健康管理の習慣を定着させていきたい。また、睡眠時間や心の健康等の明確になった課題について、更に研鑽を重ね、学校全体で取り組める具体的な方策を検討していきたいと考えている。

児童生徒が生涯にわたり充実した生活を送れるよう、児童生徒の自己管理能力の育成を目指して今後も研究を継続していきたい。

○ 参考文献・出典

- ・ 『改訂「生きる力」を育む小学校保健教育の手引』 平成 31 年 3 月 文部科学省
- ・ 『e-ヘルスネット』 厚生労働省
- ・ 『第 2 期みしま村健康増進計画及び食育推進計画』 令和 2 年 3 月 鹿児島県三島村
- ・ 『第 2 次保健事業実施計画（データヘルス計画）』 平成 30 年 4 月 鹿児島県三島村
- ・ 『学校でできる心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム』 2006 年 東山書房
- ・ 『「みんなく」ハンドブック』 2017 年 三池輝久・木田哲生 学事出版
- ・ 『子どものためのソーシャルスキルブック』 2022 年 藤枝静暁
- ・ 大正健康ナビ 自律神経失調症／症状・治し方・原因・対処法・予防法
<https://www.taisho-kenko.com/disease/638/>