

生徒の自己実現を支える健康教育 ～生徒の健康課題に重点を置いた保健室経営の推進を通して～

奄美市立名瀬中学校 養護教諭 畑野 小百合

目 次

はじめに	1
I 研究主題	1
II 研究主題の設定理由	1
1 保健室経営計画から	
2 本校の学校教育目標から	
3 本校の実態	
III 研究の方向	2
IV 研究の実際	3
1 保健室経営計画	
2 生活習慣の確立	
3 歯科保健教育の推進	
4 学校保健委員会の充実	
V 1, 2 学期保健室経営計画他者評価からみえる研究成果	9
1 生活習慣の確立	
2 歯科保健教育の推進	
3 学校保健委員会の充実	
VI 今後の課題	9
おわりに	9

【参考文献】

- 保健室経営計画作成の手引 公益財団法人日本学校保健会（平成 27 年）
- 学校保健の課題とその対応―養護教諭の職務等に関する調査結果から―
公益財団法人日本学校保健会（令和 3 年）
- 保健室利用状況に関する調査報告書 文部科学省（令和 6 年）
- 「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり 公益財団法人日本学校保健会（令和 2 年）
- 保健主事のための実務ハンドブック 公益財団法人日本学校保健会（令和 3 年）
- 瑞星 全国養護教諭連絡協議会（令和 4 年）
- 株式会社少年写真新聞社イラスト活用（書籍部著作権管理係 承諾済）

はじめに

「おはようございます」本校では、あいさつ日本一の学校を目指し、正門前で、生徒や地域の方に毎朝元気に生徒会役員があいさつをしている。そして、5つの委員会が朝の活動で、校内清掃等を行い、生徒が1日安心・安全に過ごせる環境を自らが整えている。

しかし、このような活動を続けている中でも、令和5年度の保健室利用状況を見ると保健室利用者の11%が1校時に利用する状況がみられた。来室理由は、主に朝食欠食や十分な睡眠時間を確保できていないこと、心身の悩みを要因とする体調不良が挙げられる。さらに、今年度の歯科検診結果を見ると、う歯保有率は、50.3%と高く、う歯治療率は、44.9%と治療が進まない現状が見られた。

そこで、生徒の健康課題に重点を置いた保健室経営計画を推進することで、生徒の自己実現を支える健康教育を推進してきた。その取組を「生活習慣の確立」、「歯科保健教育の推進」、「学校保健委員会の充実」の観点からまとめてみることにした。

I 研究主題

生徒の自己実現を支える健康教育
～生徒の健康課題に重点を置いた保健室経営の推進を通して～

II 研究主題の設定理由

1 保健室経営計画から

(1) 保健室経営の重要性

平成20年1月中央教育審議会答申では、保健室経営の重要性を次のように述べている。

ア 養護教諭は、学校保健活動の推進に当たって中核的な役割を果たしており、現代的な健康課題の解決に向けて重要な責務を担っている。

イ 子どもの健康づくりを効果的に推進するためには、学校保健活動のセンター的役割を果たしている保健室の経営の充実を図ることが求められる。そのためには、養護教諭は保健室経営計画を立て、教職員に周知を図り連携していくことが望まれる。

(2) 保健室経営計画の必要性

「学校保健の課題とその対応」には、次のように述べられている。

ア 学校教育目標や学校保健目標の具現化を図るための保健室経営計画を、計画的、組織的に進めることができる。

イ 児童生徒の健康課題の解決に向けた保健室経営計画（課題解決型）を立てることによって、児童生徒の健康課題を全教職員で共有することができる。

ウ 保健室経営計画を教職員や保護者等に周知することによって、課題が明確になり改善点を次年度の保健室経営に生かすことができる。

エ 養護教諭が複数配置の場合には、お互いの活動内容の理解を深めることができ、効果的な連携ができる（計画は一つ）。

オ 異動による引継ぎが、円滑に行われる。等

2 本校の学校教育目標から

本校の学校教育目標は、「郷土を誇りに思い、たくましく生きる力を備え、夢の実現に努める生徒の育成」である。これを具現化するために、学校保健目標は「自他の心身の健康課題に気づき、健康を適切に管理できる生徒の育成」としている。さらに、令和5年度から学校保健全体計画に評価の項目を挿入し、学期毎にPDCAサイクルに沿った評価を行い健康課題解決に向けて取り組んでいる。

3 本校の実態

(1) 生活習慣について

ア 健康観察簿から30日以上長期欠席者は、令和5年度12.5%（令和4年度9.3%）

イ 生活習慣調査から

（ア）朝食摂取率85.9%。

※ 理由は、起きるのが遅く時間がない。準備していない。

（イ）12時以降就寝している生徒24.9%。

※ 授業中眠いことがよくあると回答している生徒26.6%。

(2) 歯科保健教育の推進

今年度の歯科検診結果は、う歯保有者50%と高く、昨年度のう歯治療率は、44.9%と治療が進まない傾向がみられた。

(3) 学校保健委員会について

学校保健委員会を年3回開催している。令和4年度から学校医等は毎回出席している。一方で、保護者の出席率は、27.3%と低い現状がみられる。

Ⅲ 研究の方向

保健室経営計画作成の手引き（平成26年度改訂）には、学校教育の基盤となる児童生徒の健康や安全を確保するためには、全職員が相互に連携していくことが重要である。そのためには、課題解決型の保健室経営計画を立て児童生徒の心身の健康づくりを効果的に進めていくことが重要であると述べてある。そこで、図1の課題解決型の保健室経営計画マネジメントサイクルを意識しながら、本校の健康課題改善のため「生活習慣の確立」、「歯科保健教育の推進」、「学校保健委員会の充実」を進めることにした。

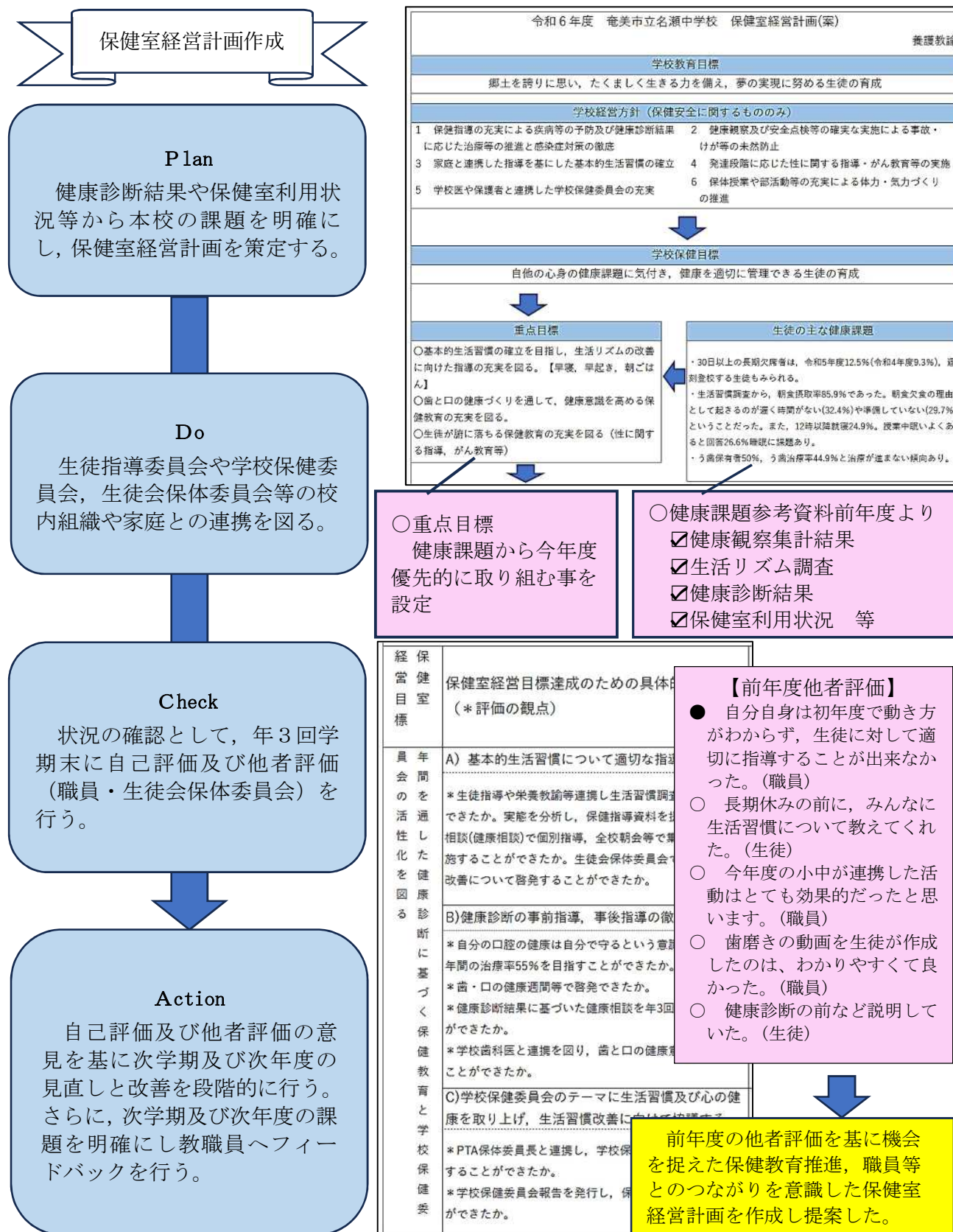


【図1 保健室経営計画マネジメントサイクル】

IV 研究の実際

1 保健室経営計画

前年度の保健室経営の自己評価及び他者評価を参考に今年度の保健室経営計画を作成した。年度当初の職員会議で重点目標及び健康課題の共通理解を図った。自己評価及び他者評価については、学期末に年3回実施することを周知した。



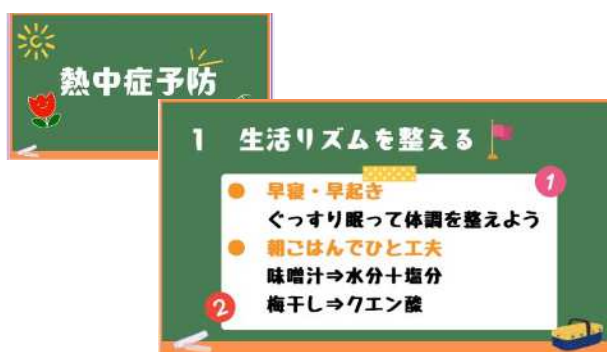
2 生活習慣の確立

(1) 生活リズム調査の活用

生活リズム調査を年3回実施している。ICTを活用し、1学期は生徒会保健委員会、2学期は生徒会学習委員会と連携しながら実施している。

生活リズム調査の結果は、全校朝会や始業式等の儀式終了後に保健指導の中に取り入れ全体指導を行っている(図2)。さらに、長期休業明けに生活リズムが乱れて体調が崩れることが予想できる生徒を抽出し、一覧にまとめ職員会議で職員に周知し配布している(図3)。その後、学級で担任から個別指導に生かせるようにしている。

さらに、生活習慣は互いに関連することに気付かせるため、学年末に朝食摂取状況、就寝時刻、起床時刻、運動、心の状態、メディア利用の6つの観点から個票を作成し次年度に向けて自分の生活を振り返る機会としている(図4)。



【図2 2学期始業式保健指導～熱中症予防～】

名前	平日学習時間	休日学習時間	朝食	運動	寝る時間
	1時間～2時間	1時間～2時間	平日は毎日食べる	週3～4日	11時
	30分～1時間	1時間～2時間	平日は毎日食べる	週5日以上	10時
	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
	3時間以上	4時間以上	1～2日食べないことがある	週5日以上	12時
	1時間～2時間	30分～1時間	平日は毎日食べる	していない	11時
	1時間～2時間	30分未満	1～2日食べないことがある	週1～2日	9時
	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
	30分～1時間	30分未満	平日は毎日食べる	週5日以上	深夜1時
	1時間～2時間	30分～1時間	平日は毎日食べる	週1～2日	10時
	30分未満	30分未満	平日は毎日食べる	していない	9時

【図3 生活リズム抽出一覧】

電美市立名瀬中学校

令和5年度 生活リズム調査（個票）

2

年

1

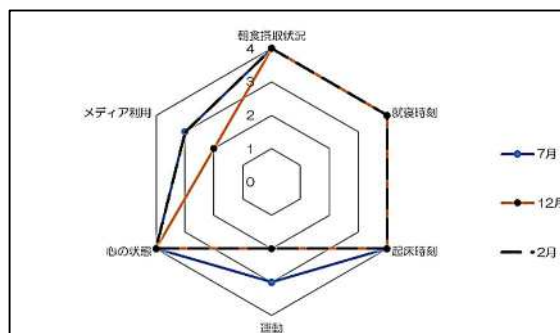
組

番

氏名

今年度の生活リズム結果は、下の表、グラフのとおりです。この機会に自分自身の生活を振り返ってみましょう。生活を改善する必要がある人は、改善していきましょう。

	朝食摂取状況	就寝時刻	起床時刻	運動	心の状態 (1/1)	メディア利用
7月	毎日食べる	21時～22時	6時31分～7時	週3～4日	ない	約1時間
12月	毎日食べる	21時～22時	6時～6時30分	週1～2日	ない	約2時間
2月	毎日食べる	21時～22時	6時～6時30分	週1～2日	ない	約1時間



【図4 生活リズム個票】

(2) 中・高連携

小・中連携は推進してきたが、今年度は、新たに高等学校との連携に取り組んだ。生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していくためには他校種と連携し保健教育を推進していく必要があると考えた。

そこで、校区内にある高等学校を訪問し各校種が抱える健康課題について情報交換を行った。高等学校では、各市町村から通学してくるため朝食抜きの生徒や睡眠不足の生徒もみられるとのことだった。

さらに、生徒が中学校から高等学校に進学した際に感じている中学校との違いについて本校卒業生が在籍している3つの高等学校に依頼し本校生徒へのメッセージをいただいた(図5, 6)。質問等は本校の生徒会保健委員会の生徒が考え作成した。2学期末に返信があった内容

については、冬休みの保健指導の中で紹介し、早寝、早起き、朝ごはんの大切さを周知した。



【図5 高校生への配布文書】

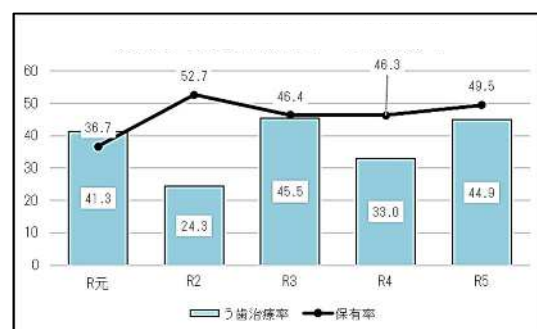


【図6 冬休み前保健指導～高校生からのメッセージ～】

3 歯科保健教育の推進

(1) 学校歯科医と連携した歯科保健教育の推進

歯科保健教育を推進していく上では、地域の歯科医療の実態を把握されている学校歯科医との連携が不可欠である。令和4年度の学校保健委員会に出席された学校歯科医に図7のグラフにあるように過去のう歯保有率やう歯治療率の実態に加え



【図7 過去5年間う歯保有率・う歯治療率】

て、令和4年度の歯科検診結果を踏まえた現状を周知したところ、令和5年度から学校歯科医と連携した歯科保健教育を推進することになった。

日時	令和6年7月5日（金）5校時：14時20分～15時10分	
講師	学校歯科医 講話	歯科衛生士によるブラッシング指導
対象	職員及び保護者	1年生及び学級担任
事前打合せ	日時：令和6年6月12日（水）12時15分から 参加者：学校歯科医、養護教諭 【内容】 本時の流れ、歯科検診結果、生徒会保健委員会歯みがき実施率の結果等	
指導の実際（50分）	1 指導講話（写真1） （職員や保護者に向けた講話） 2 質疑応答	1 指導講話（写真2） 2 ブラッシング指導 （歯科衛生士：各学級3人） 3 質疑応答



歯科検診結果を踏まえた講話の実施その後、PTAで学年部から保護者に周知した。

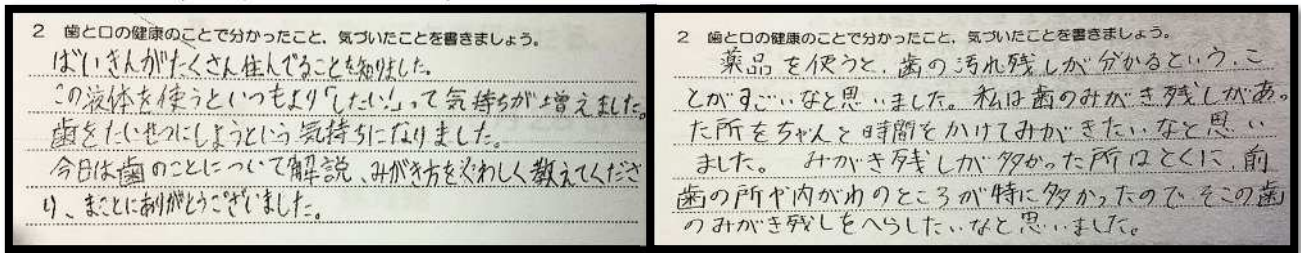
【写真1 歯科保健に関する職員研修】



染め出しをすることでみがけていたと思っていた生徒に驚きみられた。

【写真2 歯科保健教育】

以下は、生徒の感想である。



(2) いい歯ニッコリ名中週間の取組

「いい歯ニッコリ名中週間」では、歯・口の健康課題を明らかにしようとする意識を向上させるため、実施計画に役割分担を明記し、チームで取り組んだ。

	健康相談	給食指導	保体委員会活動	保健教育
係分担	校長・養護教諭	栄養教諭 給食指導係 各学級担任・副担任	養護教諭	保健体育科
実施内容	・う歯治療が終わっていない生徒に健康相談を行う。 ・治療推進	・給食時間において、かむことの指導を行う。	・給食時間の校内放送 ・歯科掲示物作成 ・歯みがき実施率(学期比較)	・保健分野2年生健康な生活と疾病予防「(ウ)生活習慣病などの予防」 歯周病にふれる。
備考	別紙のとおり	献立表参考 11/11, 11/12, 11/15	・小学校との連携 ・小学校への歯科保健資料の作成	・全学年う歯についてふれる。



生徒会保体委員会で放送原稿を作成
う歯予防やかむことの大切さ等の内容を放送した。

【図8 健康相談配付文書】

【写真3 いい歯ニッコリ名中週間～給食放送の様子～】

ア 英語科との連携

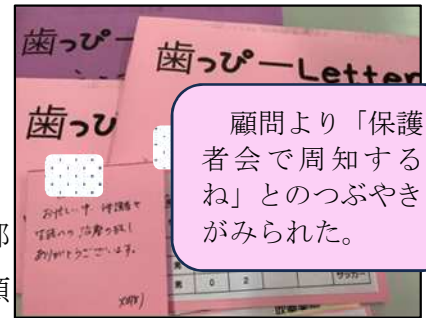
英語科との連携をするにあたり、食後に歯をみがかない生徒が多いという本校の課題を解決したいという思いがあることがわかった。近年の入試問題を分析すると、SDGsやA Iなどの話題が多く取り上げられている。そのため、生徒に身近な事柄から出題し、時事問題を扱った問題に慣れさせるとともに、教科の面からも歯と口の健康を守る意識付けを行いたいと考え10月の実力テスト問題を挿入した(図9)。



【図9 英語科実力テスト】

イ 部活動との連携

歯科検診終了後、部活動に加入している生徒を抽出し、部活動毎で個票にしたものを部活動顧問に歯っぴーLetter（写真4）として配布している。部活動保護者会やノー部活動デーの際、該当生徒に声かけをしていただくよう依頼している。



【写真4 歯っぴーLetter】

(3) 生徒会保健委員会の活動

ア 歯みがきタイムの実施

小学校からの積み重ねで中学生になると食後に歯みがきをする習慣があると思っていた。しかし、給食後、歯みがきをする姿がなかなかみられなかった。そこで、生徒会保健委員会の活動で6月に学級毎に歯みがき実施率を調査した。その結果、どの学級も100%に達成していなかったため（図10）、生徒会保健委員会に歯みがき実施率100%を目指す取組を考えさせたところ、小学校で行っていたように音楽を流しながら歯みがきをするという案が出てきた。そこで、11月から給食終了後、音楽を約5分間流し歯みがきタイムを設定し実施することになった（写真5）。

●給食後の歯みがき調査実施
1年1組:70.3%, 1年2組46.1%
2年1組:調査中, 2年2組66.7%
3年1組:73.5%, 3年2組74.1%

【図10 生徒会保健委員会歯みがき実施率】



【写真5 歯みがきタイムの様子】

イ 小・中連携（ジョイントプラン）

本校のう歯保有率が高いことやう歯治療の意識が低い現状から小学校と歯科検診結果を共有し健康課題を明確にすることで歯科保健教育を発達段階に応じて協働で推進できる方法があるのではないかと考えた。

そこで、生徒会保健委員会がう歯予防活動の中で、う歯の成り立ちやブラッシングで歯垢を除去する方法を調べポスターと動画を作成し（図11）、小学校に資料提供を行った（写真6）。



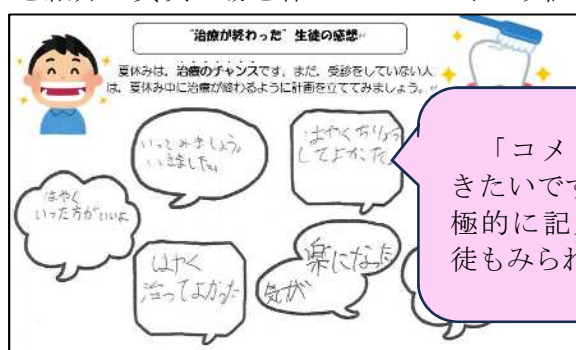
【写真6 小学校訪問の様子】



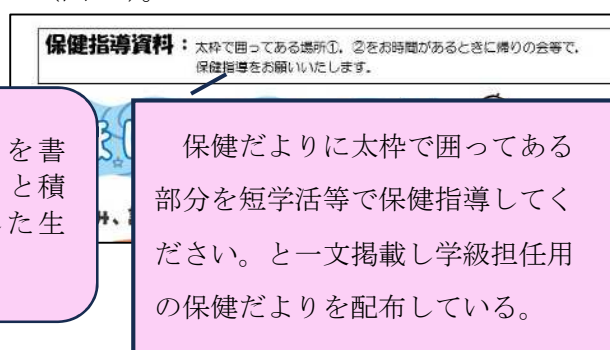
【図11 小学校提供教材（ポスター&動画）】

(4) 保健だよりの活用

6月に県教育センターで開催された「子どもの明日を拓く生徒指導チーム体制構築プログラム」に参加した。その中で、ストロングポイントに着目することで承認欲求が満たされ、自己肯定感が高まるということを学んだ。そこで、歯科保健教育においてもストロングポイントを活用できないかと考えた。う歯保有者の中で、自分の健康を振り返り実践した生徒に感想を書いてもらう取組を行った（図12）。加えて、学級担任に短学活等で生徒の感想を紹介し賞賛の場を作っていただくよう依頼した（図13）。



【図12 保健だより生徒メッセージ】



【図13 担任へ保健指導資料】

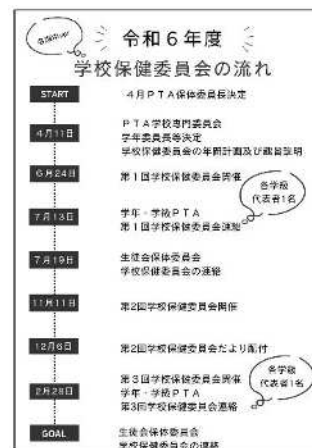
4 学校保健委員会の充実

学校保健委員会は、様々な健康課題に対処するため家庭、地域等の教育力を充実するために大切な組織である。しかし、令和2年3月から新型コロナウイルス感染症対策による入場制限や学校保健委員会の中止等に伴い保護者が来校する機会が減少した。令和5年5月以降感染症対策による制限が解かれたが、学校保健委員会の保護者の出席率が向上しない現状がみられた。そこで、年度当初にPTA保体委員長と年3回行われる学校保健委員会の流れを確認した（図14）。

さらに、学校専門委員会や学年・学級PTAで学校・家庭で生徒の健康課題を改善するため、学校保健委員会の充実に取り組んでいく旨を連絡していただいた（写真7）。



【写真7 学級PTA連絡の様子】



【図14 学校保健委員会の流れ】

(1) 学校医等との連携

第1回と第3回の学校保健委員会については、学校医等に案内を出して出席いただいている。今年度は、学校医から起立性調節障害について資料提供及び講話をいただいた。さらに、

学校薬剤師からは、熱中症予防や規則正しい生活リズムの確立について講話をいただいた。

(2) 生徒会保健委員会の参加

生徒会長、生徒会保健委員長、生徒会副委員長の3人が学校保健委員会に参加し(写真8)、本校の生徒の健康課題をスライドにまとめ発表している。

さらに、学校保健委員会終了後、全校朝会等で全校生徒に学校保健委員会の連絡を行っている。



【写真8 学校保健委員会の生徒発表の様子】

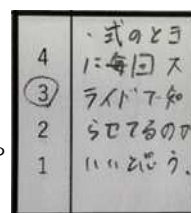


【写真9 学校保健委員会の全校生徒へ連絡の様子】

V 1, 2 学期保健室経営計画他者評価からみえる研究の成果

1 生活習慣の確立

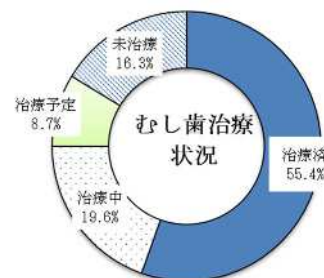
生徒の他者評価から「式のときに毎回スライドで知らせているのがいいと思う」という意見がみられた(図15)。さらに、学級担任から「抽出一覧は、睡眠不足や朝食欠食の生徒がイライラしていると回答していることが一目見てわかりますね。3学期の登校を促していきたい。」との感想があった。



【図15 生徒他者評価】

2 歯科保健教育の推進

生徒の他者評価から「歯は一生使う大切な部分だと改めて知った」、職員からは、「歯っぴーLetterのおかげで部活動の生徒にも声かけができた」との意見がみられた。治療率は、2学期末で55.4%と治療率が向上した(図16)。



【図16 治療状況】

3 学校保健委員会の充実

生徒の他者評価から「ストレスについてよく学ぶことができた」という意見がみられた。参加した保護者からは「ストレスへの理解が深まった。呼吸法やリラクゼーション法、タイムマネジメント等の具体的な対処法を学ぶ事で日常生活が実施しやすくなりました。今年も参加して良かったです。」という感想がみられた。

VI 今後の課題

生徒一人一人の自己実現を支える健康教育を推進するために、職員や保護者等を通じて子供とつながっていく課題解決型の保健室経営を継続していきたい。

おわりに

本校の生徒206人の自己実現を図るためには、生涯にわたる健康教育の定着が必要だと考える。そのために、義務教育でのつながりを大切にした保健室経営を充実させていきたい。