

群 教 セ	E01 - 09
	平 17.225集

自らの健康課題に気付き 健康づくりに取り組む生徒の育成

－ 学級活動と学校保健委員会をつなげた

「健康づくりプロジェクト」－

長期研修員 高橋 弘子

（研究の概要）

本研究は、中学生が自らの健康課題を明確にし、健康づくりに取り組めるようにすることを目的に、学級活動と学校保健委員会をつなげた「健康づくりプロジェクト」の実践的研究である。生徒の「気づく」「つなぐ」「いかす」「できる」の学習過程を設定し、それを支えるために、学校保健委員会の前後に学級活動を位置づけ、健康づくりに取り組む生徒の育成を目指したものである。

キーワード 【健康教育 学校保健 中学校 学級活動 学校保健委員会】

主題設定の理由

現在生徒を取り巻く環境は、社会の急激な変化とともに、喫煙、飲酒、薬物乱用、性の問題行動、生活習慣病の兆候、感染症の増加など健康課題が深刻化している。このような複雑・多様化した今日の課題に対し、生涯にわたって健康で安全な生活を送るためには、自らの健康課題を主体的に解決していく力、すなわち実践力を培うことが必要である。実践力は、自分の健康に関心を持ち、健康課題に気づき、科学的知識を基に、課題解決のために試行錯誤しながら生活改善を行う学習過程で培われる。このような中で生徒は、「健康って大切なんだ」という生活改善できた後に得た健康に対する気づきがその後の実践を支えていくものになると考える。

これまで学校ではさまざまな教育活動を通して、健康課題解決へ向けた取組を行ってきたが、生徒が自らの健康や生活を意識し、実践力を高めることに難しさがあった。これは、生徒自身が健康であり健康の大切さや尊さを実感できる体験が少ないことや、知り得た健康に関する情報や知識を自分の生活に即した行動として実践することが難しいことからわかる。

こうした実態を踏まえ、現在はもちろん、将来の健康づくりを意識し、生徒が自分自身の健康や生活を見つめ、健康課題に気づき、健康づくりに取り組むことが重要である。また、これからの健

康教育は、ヘルスプロモーションの考えに基づき、自らの健康課題を主体的に解決していく力と併せて、生徒を支援する環境の改善も含めて考えることが重要である。そこで、ヘルスプロモーションの考え方を基に学校保健委員会を中核とした組織の整備・活性化を図ることで、生徒の健康づくりを強化できると考えた。

健康課題を共有し、課題解決に必要な知識を備えた学校医や生活の基盤である家庭と連携を図ることのできる学校保健委員会の取組とよりよい生活を築こうとする自主的・実践的な態度を育てることを目的とした学級活動の取組をつなぐことで生徒の学習過程の強化を図った、「健康づくりプロジェクト」を構想し、自らの健康課題に気づき、健康づくりに取り組む生徒の育成ができると考え、本主題を設定した。

研究のねらい

生徒が健康づくりにおける自分の健康課題に気づき、その解決のための情報や知識をつなげ、生活に生かし、健康のよさを実感するために学習過程を強化し、学級活動と学校保健委員会をつなげた「健康づくりプロジェクト」を通して、自らの健康課題に気づき健康づくりに取り組む生徒が育成できることを明らかにする。

研究の見通し

- 1 学校保健委員会の前に学級活動を位置づけた（以下プラン1）活動で、生徒が自分の生活を振り返り、健康課題に気づき、具体的な健康目標を持つことができるであろう。
- 2 学校保健委員会の後に学級活動を位置づけた（以下プラン2）活動で、健康課題解決のために決めた解決方法を試行錯誤しながら、生活改善に取り組む生徒が育成できるであろう。
- 3 プラン1・プラン2を通して、学校保健委員会を中核とした生徒の健康づくりを支える環境ができ、自ら健康づくりに取り組む生徒が育成できるであろう。

研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 健康づくりに取り組む生徒が育つ過程について

健康づくりに取り組む生徒は、行動しようとする「意欲」と行動できるだけの「能力」が必要である。その意欲や能力を高めるためには、健康的な生活にとって必要なことを科学的に学び、正しい知識を習得し、理解することが重要である。「今の生活のここが問題なんだ」と自分の生活の実態からスタートし、健康課題に気づき、その上で科学的な知識や情報をつなげて、「こうやっていくことが自分の健康を守るんだ」と意欲や能力を高め、再び生活へ戻し、生活の中でいかすことを繰り返すことで、健康づくりに取り組む生徒が育成できると考えた。このように、健康づくりに取り組む生徒は、「気づく」「つなぐ」「いかす」「できる」の学習過程を繰り返すことで育成できると考えた（図1）。

(2) 「気づく」「つなぐ」「いかす」「できる」の学習過程について

「気づく」は、自分の生活や健康状態を振り返る過程である。当たり前の気づきから始まり健康を意識した気づきへと深まっていく。生徒ありのままの自分の体と生活の実態を見つめる活動を通して、健康課題に気づくことができる。

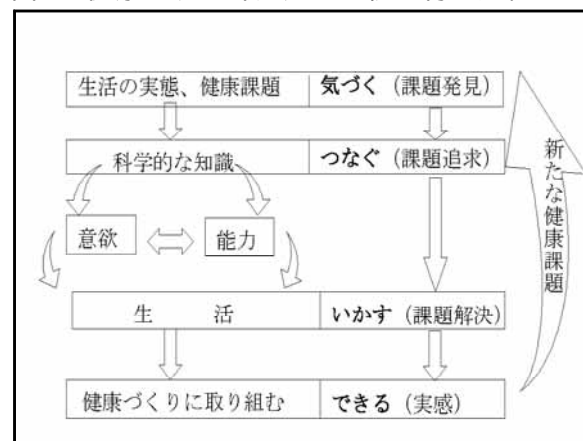
「つなぐ」は、気づいたことや科学的な知識

をもとに自分自身の考えと知識を重ね合わせていく過程である。生徒は気づきをもって学びを進め、学習方法の工夫やさまざまな専門家からの指導の中で自分に即した方法を生活の中でつなぎ合わせていき、健康づくりに関する意欲を高めることができる。

「いかす」は、「つなぐ」過程で得た知識を自分の生活に即した解決方法として意志決定し行動化していく過程である。生徒は試行錯誤しながら実践し、自己評価しながら自分にあったよりよい解決方法を明確にしていくことができる。

「できる」は、「いかす」過程の自分の生活でいかせたという喜びを実感し、健康の大切さを感じる過程である。生徒は体験した心地よさや新たな気づきを持って、健康な生活を送るための取組の継続化を図ることができる。

図1 健康づくりに取り組む生徒が育つ過程



(3) ヘルスプロモーションに基づいた生徒を支援する環境づくりについて

ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善するようにするプロセス（オタワ憲章）」とされ、自らのライフスタイルの変容と環境の整備を図って健康づくりを推進するという包括的概念である。すなわち、健康づくりは自分で改善してつくり上げていくことと、またそれを支える周囲のさまざまな取組を整えていくことが大事である。このような考えを基に学校における健康づくりを支える環境づくりは、専門的知識を持った学校医や生活の基盤である家庭が連携した学校保健委員会を中核とした取組で強化できると考えた。

2 「健康づくりプロジェクト」について

(1) 学級活動と学校保健委員会をつなげた「健康づくりプロジェクト」とは

学校保健委員会の前に学級活動1をつなげたプラン1と学校保健委員会の後に学級活動2をつなげたプラン2で構成する(図2)。

保健指導は今までも行われていたが、その取組が単発的で継続することに難しさがあった。そこで生徒が自分の体と生活をじっくりと見つめ、課題に気づき、解決にむけて学校全体で同一歩調で継続した取組にすることが重要である。「健康づくりプロジェクト」は、取組を継続的に行うことをねらいとしている。具体的には、学校保健委員会を全生徒、全教職員、全PTA参加の拡大保健委員会(以下学校保健委員会)として学校全体で取り組んでいく。学級活動では、健康課題の明確化を図り、健康づくりを自分のこととしてとらえて、主体的に解決していく力を培う。学校保健委員会では、学校医・保護者と連携した取組で健康づくりを支える環境を整え、生徒保健委員会の主体的な活動を重視し、健康に関する関心を高めていく。プラン1、プラン2の活動を通して、課題解決への取組を自分のこととしてとらえることで実践を継続する力が育てられると考えた。

(2) 「健康づくりプロジェクト」における学習過程

この全体の学習を生徒の側からとらえ、気づく(課題発見)、つなぐ(課題追究)、いかす(課題解決)、できる(実感)の4つの学習過程でつなげ、「健康づくりプロジェクト」とした(図2)。

ア プラン1での取組

学級活動1での取組は、健康課題に気づき課題を明確にすることがねらいである。ここでは健康で当たり前と思っていた自分の体と生活を意識し、現実をとらえる力を育てられるようにする。そして、自分自身の気づきを追究し課題を解決するために実践する一連の過程を深化するために学校保健委員会へつなげることが効果的である。学校保健委員会では、学級活動1で明確になった健康課題を持って参加することにより、生徒保健委員会の提案や学校医の指導助言を自分のこととしてとらえることができる。また、健康課題を共有することで、みんなと共に健康づくりに取り組もうとする意識を高めることができる。このように学校保健委員会では、「より健康に」という視点に立ち、さまざまな立場の人からの情報や知識を自分の生活とつなげることにより、個々の課題解

決につながる具体的な健康目標を持てるようにすることが重要である。

イ プラン2での取組

学校保健委員会で具体化した健康目標を実生活の中で生かすために、プラン1での学習を基に自分自身の心の動きや試行錯誤する過程を大事にしながら健康づくりへの実践化を図る。学級活動2では、自分の健康を正しく把握し、「より健康に」という視点にたち健康づくりに取り組むことができるようする。生活改善できた喜びを実感し、新たな健康課題に気づくことで自ら健康づくりに取り組もうとする生徒が育てられると考えた。

図2 健康づくりプロジェクト構想図



(3) 「健康づくりプロジェクト」を進める上での配慮事項

ア 担任と養護教諭の連携を図った指導

生徒の学校での生活の基盤は学級である。生徒の日常の実態をよく把握している学級担任との連携は、指導後の個別指導を継続した取組にするために不可欠である。また、健康についての専門的知識を持った養護教諭が協力して授業づくりを進めていくことで、生徒は、健康に関する正しい知識を習得することができる。生活の実態を考慮した指導計画の作成や指導内容の検討を行うことで、生徒の健康づくりを具体的に支えることができる。

イ 保護者との連携

生活の基盤が、家庭生活にあることから保護者の指導や健康に対する考え方が生徒の健康づくりに大きな影響を与えている。保護者との連携を図

ることで、健康の意味や価値について、共通理解を持ち、健康な生活を送るための支援ができる。具体的には、授業や学校保健委員会での生徒の取組や実態を通信で知らせ、情報を共有化し、同一歩調で取り組んでいく。

ウ 評価を重視

評価は、目標にどの程度到達し、生徒の変容を明らかにすることが目的である。評価することで、改善点を明確にし、次の活動の充実を目指す。また、「健康づくりプロジェクト」に関わった職員・保護者・学校医・PTA保健部・PTA本部の方々がそれぞれの立場から評価を行うことは、「健康プロジェクト」を多角的視点から振り返ることになり、次の取組の指針のひとつとなる。計画・内容・活動の成果をそれぞれの立場から評価できる評価表を作成することが必要である。

(4) 生徒の健康づくりを支える環境を強化する「健康づくりプロジェクト」とは

「健康プロジェクト」における健康づくりは、学校保健活動に携わる人々が共通理解に立ち、それぞれの役割を明確にし、共通の目標に向かって、取り組んでいくことが大事である。学校全体としての取組にするためには、職員が共通理解を図った指導案を提示することが必要である。

また、目標・活動計画・係分担を明確にした学校保健委員会運営案を作成し、検討することで共通理解を図り、構成メンバーの意識を高め、健康づくりを推進できる。

それぞれの立場での支援を資料1に示す。

資料1 それぞれの立場での支援

保護者による支援	健康的な生活を支援することを基本に、生徒が自己の課題をつかみ達成するための努力や成果を肯定的に受け止め、意欲を持って取り組めるように支援する。
学校医による支援	専門的知識による支援を行う。生徒の実態に合わせ、生活の改善に意欲を持って取り組めるように指導助言を行う。
職員による支援	学校全体で健康を意識し、健康を育て合おうという連帯感を持てるようにする。生徒が課題を認識できるように支援する。
保健主事による支援	学校保健委員会が円滑に運営できるように全体の中心となり、委員会で話し合われたことを学校内での趣旨徹底に努める。
養護教諭による支援	全体の企画調整の中心となり担任と共に取り組む。情報発信の中心を担う。

3 学校保健委員会運営の実際

深刻化していく今日的課題の解決のためには、生徒の健康づくりを支える環境を学校保健委員会を中核として整え、年5回の学校保健委員会の開催が必要である(資料2)。その中で、生徒の主體的な活動を重視した、学校全体で取り組む「健康づくりプロジェクト」を計画し、保護者と共に学ぶことのできる拡大保健委員会で、目指す生徒像に向けて推進していきたいと考える(資料2の第3回学校保健委員会)。

また、委員会の議題や協議内容は、学校や生徒の実態に即し、見通しを持った計画が必要である。

健康づくりで目指す生徒像に向かって中学3年間でつきたい力を 心の健康に関すること 体の健康に関すること 基本的生活習慣に関すること 性(エイズを含む)に関すること 飲酒・喫煙・薬物に関することと考えた。それぞれを学校保健委員会の議題として取り上げて、生徒一人一人が中学3年間で ~ を学習できるように見通しを持って、計画する必要がある。

資料2 理想とする学校保健委員会年間計画

回	協議内容	つきたい力	ねらい	運営方針	事後活動
第1回	運営方針と計画を検討する		過年度の反省をいかした運営方針と計画の提示をし、1年間の方向性を考える	生徒の実態や現代的課題から弾力的にする	全家庭に学校保健委員会だよりを発行する 評価をする
第2回	定期健康診断のまとめと考察	体の健康に関すること	定期健康診断の結果を受けて専門医による指導助言	健康診断の結果から健康に関心を持つようにする	全家庭に学校保健委員会だよりを発行する 評価をする
第3回	学校の現代的課題や課題を考慮して決定する	基本的な生活習慣に関すること	生徒保健委員主体的な活動を行う 知識伝達型から課題解決型保健委員会の実施	・全家庭に呼びかけて拡大保健委員会とする ・全校生徒参加の学校保健委員会とする	学級活動を行う 学校保健委員会だよりを発行する 評価をする
第4回	講演会	性に関すること	生徒の実態や今日的課題を考慮し内容を定める	親と子で聞けるような講演会を計画する	学校保健委員会だよりを発行する 評価をする
第5回	評価とまとめ		1年間の評価と行い、次年度の計画をたてる	生徒の実態に応じて次年度の計画を再構成する	次年度に生かす

研究の実践

1 研究の構想

(1) 「健康づくりプロジェクト」の構想

生徒が、自分自身の生活を振り返り、健康課題を明確にし、解決に向けて実践する指導の展開を図るために、生徒の学習過程を位置づけたプラン1(図3)・プラン2(図4)を構想し、実践する。

対象 市立中学校 2年生38名
(男子13名 女子15名)

なお、生徒が自分自身の生活や健康状態を具体的に見つめ、科学的知識をもとに正しい知識を深めるために次の教材を活用する。

生活の記録(5日間記録をつける)

生活マップ(自分の生活を振り返り、16の生活習慣をラベル化する)

養護教諭自作のパネル、プレゼンテーション

保健委員会自作の「健康プロジェクト」のプレゼンテーション(内容:生活改善の方策など)

健康クロスワードパズル(生活習慣に関する鍵を解いて健康にとって大切なキーワードを探す)

図3 プラン1の構想

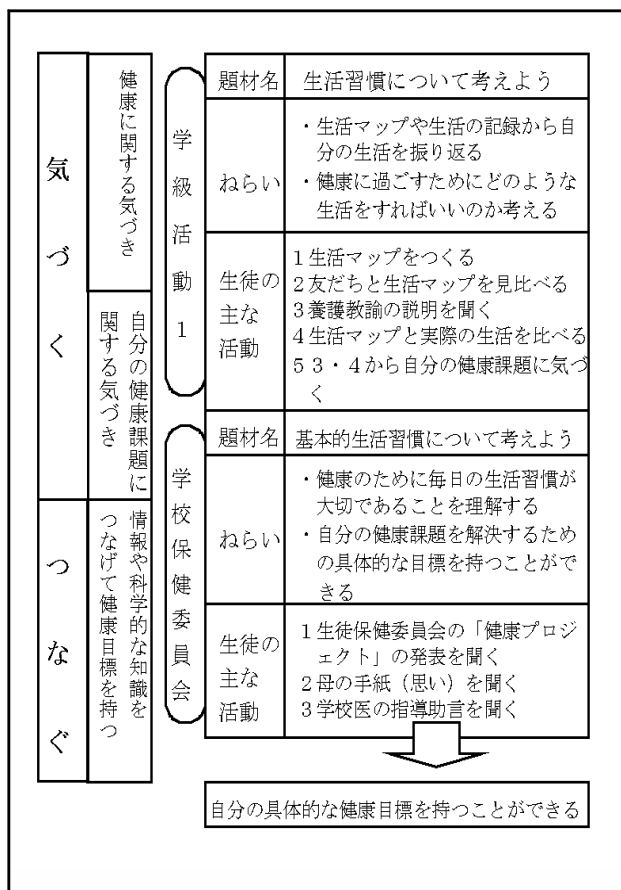
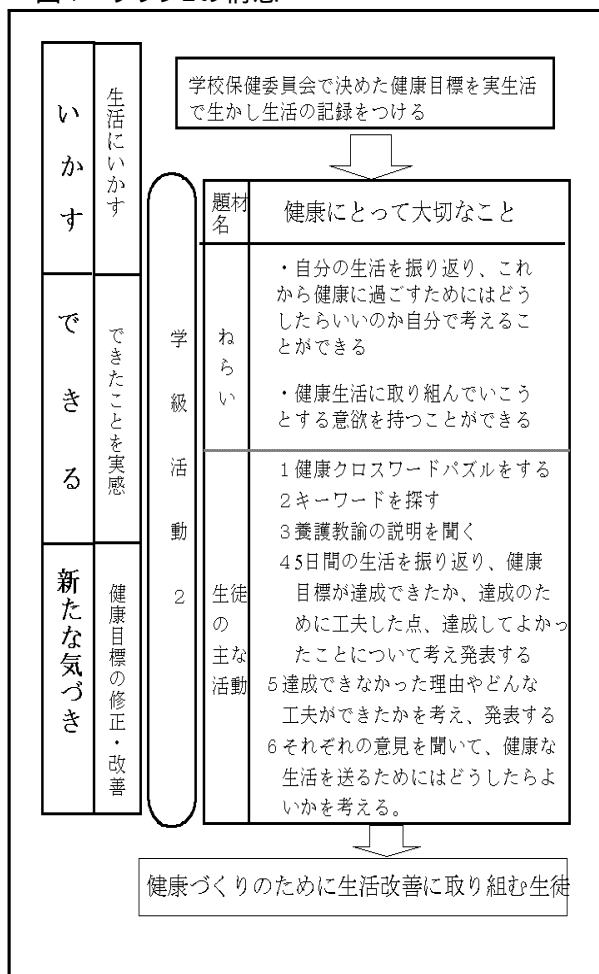


図4 プラン2の構想



(2) 生徒の健康づくりを支える環境づくりの構想

学級活動の指導案や学校保健委員会運営案の原案を保健主事と養護教諭が協同して作成し、職員が共通理解を図り、同一歩調で学校全体で実践に取り組む。また、議題を生活習慣に関することとし、学校保健委員会の枠を広げ拡大保健委員会を計画する。学校保健委員会では、生徒保健委員の主体的な発表を中心に、保護者の活動、学校医の指導助言を通して、健康づくりの取組を活性化し、生徒が健康づくりに取り組むことができるように構想する。

2 実践の結果と考察

(1) 「健康づくりプロジェクト」の構想

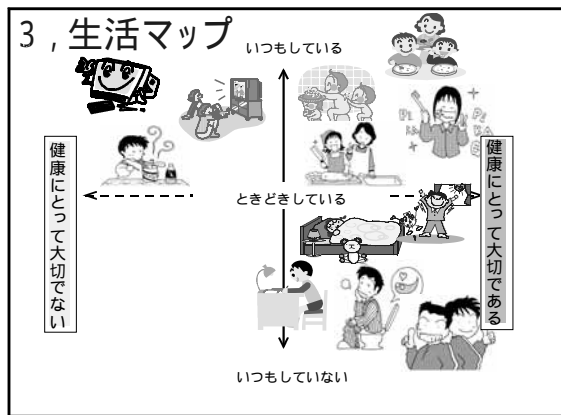
ア プラン1での取組

(ア) 実践の概要

プラン1では、「気づく」「つなぐ」の学習過程を位置づけた。健康観察時に生徒が「生活の記録」に5日間の生活を記録し、生活習慣(勉強・余暇の過ごし方・睡眠・食事・排便・運動・歯みがき)と健康状態について見つめる活動を行った。

学級活動1では、自分の生活を振り返りながら、16の生活習慣のカテゴリーを生活マップの上に、4領域にラベル化した(資料3)。

資料3 生活マップ



生徒は、自分の生活を客観的に見つめた生活マップと実際の生活の記録を見比べることにより、ラベル化したものと実際の生活との違いや自分の生活習慣の課題の気づきをワークシートに表現した。養護教諭の指導では、気づいた健康課題を明確にするために、自作の健康パネルやプレゼンテーションを活用し、健康に関する正しい知識が深められるようにした。

このことにより、生徒は、学級活動で既習したことや自分の健康課題を持って学校保健委員会に参加し、生徒保健委員会の提案や学校医の指導助言を自分のこととして考えることができるように構想する。

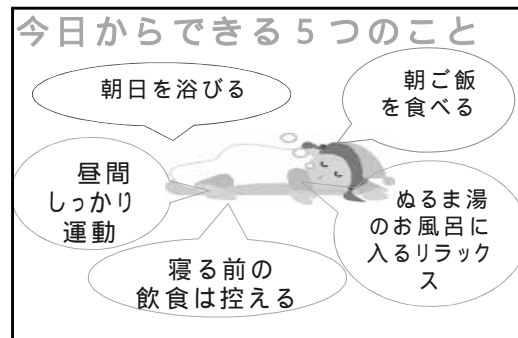
(1) 結果と考察

生徒は生活習慣の16のカテゴリーを健康にとって大切なこと(睡眠・朝食など)や健康にとって大切ではないこと(メール・ゲームなど)に分けた。しかし、実際の生活の記録と比べると、メールやパソコンをしている時間が長く、そのために寝る時刻の遅い生徒が多い。寝る時刻が遅い原因について考えたり、自己の生活を振り返って考えたりする力が不足していることが明確になった。また、夜更かしをすると眠い、だるいといった健康状態に気づいた表現が見られたが、体調はよいと書いている生徒が多く、健康と生活習慣を結びつけて考えられないことも浮き彫りになった。活動を通して、「睡眠が大事」「朝食欠食の問題」などの生活習慣の価値に気づいた生徒は20人(57.1%)。「テレビ(メール)を見る時間が長いから睡眠時間が短い」「寝る時間が毎日違う、寝る時刻

を決めたい」など自分の生活習慣と照らし合わせた課題に気づいた生徒が15人(42.8%)であった。

このことから、今まで意識していなかった日々の生活習慣を自分の生活に照らし合わせてとらえることができたと考えられる。また、生徒の感想は「生活マップは面白かった」「生活習慣についてもっと知りたい」などの表現があり、健康に関心を持つことができたと考える。学校保健委員会の生徒保健委員会のプレゼンテーション(資料4)や生活習慣病の患者の話を加えた学校医の助言から生徒は、「生活習慣病は怖いと思った。」「90分の睡眠のリズムですっきり目覚めようになりたい」と生活習慣についての正しい知識を自分自身の健康と生活に照らし合わせ考え、解決策の具体化につなげていることがわかった。

資料4 保健委員自作プレゼンテーション



また、「早く寝ないと朝起きられない、朝食が食べられない」「排便のためには朝食、運動が大事」というように健康状態は様々な生活習慣とつながっていることに気づくことができた。その上で、「90分サイクルを利用して睡眠時間を考えたい」「スナック菓子は一度に食べないで小分けにし、夕飯の前に食べない」「毎日就寝時間を一定にしたい」「自分からテレビをつけない」「自分からメールをしない」など自分の生活を反省した上でいくつかの生活習慣を併せて具体的に健康目標がたてられた生徒が20人(55.5%)であった。

活動終了後の感想には「体と生活についてもっと知りたい」「健康は自分で守らなければならない」「かたさや臭い・色などで健康であるかどうかわかるということをはじめて知った(排便)」「最近自分の腹の調子が悪いのはこのせいかなと思った」などの記述がみられ、さまざまな角度から健康を見つめることができたと言える。

イ プラン2での取組

(ア) 実践の概要

プラン2では、「いかす」「できる」の学習過程を位置づけた。学校保健委員会で決めた健康目標を達成するために、生徒は、5日間の生活を記録した。前回の「生活の記録」用紙に、新たに健康目標が達成できたかどうか記入する欄を加えた。

学級活動2では、生活改善の実践化をねらいとし、プラン1で既習したことがパズルの鍵になった健康クロスワードパズルや養護教諭の指導で健康に関する知識を深める内容とした。生徒は、健康目標を意識して記録した「生活の記録」から自己の健康状態と生活習慣を改めて見つめ、自分自身の生活と照らし合わせて考えた。その中で生活改善のために工夫したこと、改善できて良かったこと、これからどんな生活をしていきたいのかなどの意見を出し合うことにより、健康課題を共有し、さらに自分が健康な生活を送るための目標を振り返りシートに表現した。

(イ) 結果と考察

自らの健康目標を達成できた生徒は、「早く起きたら朝練習に遅刻しなくて、たくさん運動ができた」「頭痛がなくなった」「メールを早めに切り上げたら（電話の電源を切る）学校で眠らなかつた」「早寝をしたら朝の時間に余裕ができた」「早寝早起きをしたら目ざめがよく気持ちがよかった」「朝食をしっかり食べたら、授業に集中できてよかった」などと、取組によって体験した心地よさを実感した表現が23人（65.7%）にみられた。生活改善できた生徒の中には新たに自分の生活を振り返り、次の健康目標をたてることができた（資料5）。このことから実感できた充実感が実践力につながるということがわかった。

資料5 生徒の感想

毎日寝る時間を決めて寝たら、目ざめがよくなり、朝の時間に余裕ができてよかった。改めて生活習慣の大切さがわかった。睡眠のことは、これからも続けていこうと思う。今度は睡眠サイクルを利用した睡眠時間をとるようにした
kian

生活改善できなかった生徒は「話を聞いて本当に考えなければいけないと思った」「テスト勉強をもっと前からしていれば早く寝られたと思う」

「テレビやメールの時間を決めればよかった」などと、できなかった理由について記入することができた。このように、「気づく」「つなぐ」「いかす」「できる」の学習過程をつなげた活動を通して、生活改善を実感できた生徒や実感できなかった生徒も自分の生活や健康をじっくり見つめ、今以上に健康な生活を送るためにはどうしたらいいかについて考えることができた。感想の中で「もっと」「今度こそは」「これからは」という言葉を使って表現している生徒が多いことから、今まで以上に意欲をもって健康づくりをしていこうという気持ちが伺える。このような学習過程をつなげた取組が実践へと結びついていることから、効果的な取組であったと考える。

ウ 担任と養護教諭のTTの実践から

(ア) 実践の概要

担任と養護教諭が生徒の実態を考慮しながら、指導する内容や発問に対する生徒の反応について話し合いを繰り返し行い、指導案を作成した。科学的知識を高めるために、養護教諭自作のパネルやプレゼンテーションを活用して、視覚に訴える工夫をした。

(イ) 結果と考察

生徒の学習過程を2人で確認しながら授業を進めることにより、発問に対しての生徒の反応やつぶやきを拾うことができた。「家族の会話って健康にとって大切かな」「勉強って生活習慣に関係ある」といったつぶやきを拾うことで、健康と生活習慣が関係していることをさまざまな具体例から考えさせることができた。自作の健康パネルやプレゼンテーションによる指導は、生徒にとってわかりやすく、睡眠のメカニズムなどがよく理解できて、効果的な学習方法だったという担任の感想であった（資料6）。また、生徒は、成長ホルモンの話に興味を示し、「11時までに寝れば身長が伸びるんだ」「寝る時間や睡眠時間が大切なんだ」といった感想から、健康に関する基本的な知識を深めることができたと考えられる。

資料6 TTについて担任の感想

・専門的立場からの養護教諭の出番は、生徒の聞く意欲、授業のめりはりなどに効果的な役割が果たせた。
・養護教諭の自作の健康パネルやコンピュータを使用しての専門的立場からの指導は、生徒が健康について考えるために有効であった。

エ 保護者との連携

(ア) 実践の概要

生徒の取組に合わせて、学級活動通信（以下通信）を発行し、保護者と連携が図れるようにした。内容は、共通理解を得るための知識と生徒の学びの様子を共有できるように工夫した。また、家庭での取組の様子や子どもの健やかな成長を願う保護者自身の思いを表してもらい、情報交換が相互方向になるようにし、学校保健委員会の中で活用した。

(イ) 結果と考察

活動後の生徒の感想には「いつも口うるさいだけだと思っていたが心配をかけているんだなと思った」「お便りを聞いて～しようと思った」と書かれており、間接的に健康目標を持つための力になったと考える。また、保健室に来室する生徒から「メールの時間のことで親と話をした」「寝る時刻について話をした」など家庭で話題になっている様子が伺えた。このようなことから生徒の実践を継続的に支援するために保護者との連携が有効であることがわかった。

オ 評価を重視した「健康づくりプロジェクト」

(ア) 実践の概要

教職員が評価表に基づいて計画・内容・成果について評価した。評価は、A：大変よい B：よい C：ほとんどよい D：改善を要するの4段階で行い、活動の成果は記述式とした。

(イ) 結果と考察

プラン1の計画はA：大変よいが66.3%、内容はA：大変よい75.7%であった。事前の学級活動で自分の健康課題を認識し、学校保健委員会に参加したことで、生徒保健委員会の発表や学校医の指導を自分の問題ととらえることができたことが高く評価された。「教師や親が注意してもらうさと思われることも友達と生活マップや生活の記録を見比べることで自ら反省することができていた」という担任からの感想が上げられた。

プラン2の計画は、A：大変よい166.7%、内容はA：大変よい70.0%であった。学校保健委員会で明確になった健康課題を解決するために生活に戻して考えたことは、健康な生活を意識することに大変有効であったと評価が高かった。課題としては、「生徒により若干温度差があった。わかっても実行できない生徒への個々の手だても考えていかなければならない。」「個別指導と繰り返しの指導が必要である」などが上げられた。

「健康づくりプロジェクト」の一連の活動の評価はA：大変よい100%であった。

学級日誌や生活ノートの中で生活習慣に関して「これからは気をつけたい」「昨日は～できた」などの記述が見られ、今まで以上に健康づくりの意欲が高まったと評価された。これは、生徒の学習過程を支えるために、事前の打ち合わせや運営案の作成などにより学級活動や学校保健委員会で共通理解を図って学校全体で取り組んだ成果であると言える。

カ 抽出児Aの変容について

抽出児Aについて

事前のアンケートでは、健康については大切なものととらえている。そのため心がけていることは睡眠を上げていたが、生活の記録では睡眠時刻が遅く、ゲームやテレビの時間が長い。部活や塾で忙しく、好きなゲームをするためには寝る時間が遅くなくても仕方がないと答えている。その反面、部活の朝練習のためにすっきり目覚めたいという願望もあり、頭の中ではわかっているが行動できない生徒である。1年生時からよく頭痛を訴えて保健室に来ることが多い。生活習慣や生活習慣病の意味については知っていて、健康に関して興味関心は高いと思われる。

Aは、学級活動1では、生活マップを通して、「普段何気なく行っていることが健康にとって大切である」と気づき、さらに睡眠を健康にとって大切であるとラベル化した。その上で養護教諭の「生体リズムが狂うと慢性時差ぼけ状態」の言葉に興味を示し、「あっ僕のことだ」とつぶやいた。よく頭痛があることや生活の記録から睡眠に問題があることを認識し、原因を自己分析し、睡眠時間の確保のための方法を探っていた。その中でテレビの視聴については、ニュース番組は自分にとって大切であると示し、自分の健康課題は「睡眠時間に問題がある」「ゲームの時間を減らしたい」と書いた。

学校保健委員会でAは、生活習慣（睡眠・間食排便・運動）について学び、その上で自己の健康課題を「睡眠」とした。具体的な健康目標を「90分サイクルを利用した1日7時間半睡眠」とした。感想には「夜更かしすると生体時計が狂ってしまうという話を聞いて、よく頭が痛くなるのはこのためだと思った。7時間半寝るために毎日寝る時

間をしっかりと決めたい」と書いた。これは「好きなゲームをするためには多少寝る時間が遅くなくても仕方がない」と思っていたことに対して、翌日の健康を考えて「これではいけない」と問題意識がもてるようになったことと言える。

学級活動2の5日間の健康目標を意識した生活を振り返る場面では、ほとんど毎日健康目標が達成できたと答えた。「達成できた日は頭痛がなかった。次の日に体調が悪い時は早く寝ればよかった」と感想を書いた。これは、体の状態と睡眠を一体に考えられた言葉であると言える。活動後の感想から、睡眠について何も考えなかった状態から、睡眠が大切なことと気づいた状態に変容したことがわかる。そして、学習を進めるうちに「少し気をつけるだけで体への影響が変わってくる」という表現に変わってきている。これは、学校保健委員会での学習をつなげて90分サイクルの睡眠を生活に生かした結果であり、すっきり目覚められた、頭痛がなかったなどの健康状態を見つめ睡眠の価値を自分の生活に照らし合わせて考えた結果である。そして、これからもよりよい生活習慣に心がけていきたいと自分なりの取組に対する決意を表している(資料7)。

資料7 資料抽出児Aの感想

今までは何も考えず生活していた。ゲームをしていて寝る時間も遅くなっていた。頭痛がしたり、ボーッと不安があった。今回、生活習慣について勉強して、特に睡眠は大切なことだと思った。少し気をつけるだけで体への影響などがかなり変わってくることがわかった。90分サイクルの睡眠はよかった。これからも心がけていきたい。生活習慣をしっかりしていきたい。

(2) 生徒の健康づくりを支える環境づくりについて ア 実践の概要

職員保健部会では議題・目標・内容や運営方針などの話し合いを行い、学校保健委員会運営案を作成した。学校医とは、事前に生徒保健委員の発表内容や指導助言の内容について打ち合わせを行い指導助言が効果的に生かされるようにした。PTA保健部とは、運営内容や仕事の役割分担の確認を行った。

イ 結果と考察

学校保健委員会の運営案を作成したことで、共

通の目標に向かって支援することが出来た。役割分担が明確になり(資料8)、準備や当日の運営がスムーズに進められた。

資料8 職員の感想

今までは学校保健委員会の際、どこでどのような協力をしていいかわからなかったが、事前の詳細の説明や運営案があったので、役割分担が明確であり関わりやすかった。

活動後の教員の評価では「校医の指導助言が健康課題解決のための意欲づけになったか」については大変よいは71.4%と高い評価であった。また、生徒の感想にも「睡眠は運動にも関係があることに驚いた」「今までは自分とは関係ないと思っていた生活習慣病が怖いと思った」とあり、専門的な知識を自分自身の生活と併せて考えた結果、さらに考えを深めることができた。学校保健委員会を参観した保護者からは、「子どもと一緒に勉強できたので、家で話題にしたい」「学校医の話は参考になった」との感想を聞くことができた(資料9)。感想からも生徒の健康づくりを支えたい、一緒に考えていきたいなどの言葉があり、生徒自身が生活習慣を変えようとする姿を見て、保護者自身も健康づくりに対する認識が変わったことが伺える。同時に保護者自身が「母親の役割の大きさと責任」を再認識することができたこともわかる。

資料9 保護者の感想

(略)内科医の話に「一度身につけた習慣はなかなか変えるのが難しい」というのを子どもよりも私の方が実感しています。今、良い生活習慣をつけようとしている子ども達の生活を土台から支えるためにできる努力をしようと思えました。

それぞれの立場からの感想は以下の通りである(資料10)。

資料10 職員・学校医・保護者の感想

(職員)

・生徒が健康課題を認識し、その課題を持って学校保健委員会に参加できるという流れは生徒にとっても大変有効であったと思う。また、さらに学級活動2では、より健康的に生活できる

意欲を高めることで、効果的なプロジェクトであったと思う。学校全体で取り組めたことがよかった。今後も生徒が課題を認識できるように支援していきたい。

(学校医)

・生活習慣は健康づくりの基本であり、学校と家庭が連携する取組は大切なことである。毎年、参加させていただき学校医としての意義を感じている。生徒保健委員会の提案に専門医としてさらに知識を深められるように心がけている。

(保護者)

・保健委員の発表と学校医の話は大変勉強になった。(略)たくさんの保護者が参加するように働きかけていきたい。

まとめと今後の課題

1 研究のまとめ

本研究では、学級活動と学校保健委員会をつなげた「健康づくりプロジェクト」によって、健康づくりに取り組む生徒の育成を目指した。この研究を通して次のことが明らかになった。

「気づく」「つなぐ」「いかす」「できる」という学習過程を設定し、継続的な取組を展開したことにより、生徒は健康課題を自分のこととしてとらえ、健康な生活を送ろうとする意欲を育てることができた。その結果、生徒が自分自身の健康や生活を振り返り、自らの健康課題に気づき、課題解決のために決めた解決方法を試行錯誤し、健康づくりのための生活改善に取り組もうとする生徒が育成できた。

共通の指導案や学校保健運営案を作成し、「健康づくりプロジェクト」に携わるすべての人が共通理解を図り、連携することで、学校全体の取組となり、生徒の健康づくりに対する意識を高めることができた。また、プロジェクトに携わったすべての人が生徒の健康づくりを支えるために役割を果たすことができた。保護者は、保護者自身の役割の重要性を再認識し、学校医は、専門医として支援を確認し、教員は、健康づくりの支援の在り方を考え、それぞれが生徒の学習過程を支えることができた。

このように、学校全体で取り組んでいくためには、共通理解を図った、連携を生かした取組を行うことが重要である。そして、生徒の学習過程を繰り返し行い、実践の継続・習慣化につなげるこ

とが大切である。

2 今後の課題

「健康づくりプロジェクト」では、わかっても実行できない生徒への個々の手だても考えていかなければならない。個別指導と繰り返しの指導が必要である。

継続して健康づくりに取り組んでいくためには、学級活動と学校保健委員会のつながりだけでなく、総合的な学習の時間はもちろん、各教科の健康に関する領域などの連携を図り、年間計画の検討も考えていく必要もある。

また、養護教諭としての健康教育を推進するための企画力・調整力を培いたい。

<引用文献>

・『心の健康と生活習慣に関する指導』 文部科学省(2003)

<参考文献>

・『学校保健委員会マニュアル』 財団法人日本学校保健会

・『学校保健活動推進マニュアル』 財団法人日本学校保健会

・『保健主事の手引き』 財団法人日本学校保健会

・三木 とみ子 著 『養護教諭が行う保健学習』 東洋館出版社(2002)

・森 昭三、和唐 正勝 著 『保健の授業づくり入門』 大修館書店(2002)

・高橋 浩之 著 『健康教育への招待』 大修館書店(2002)

・全附連養護教諭部会 編 『保健室のまなざしからとらえた健康教育』 東山書房(2002)

・田澤 桂子 『平成13年度長期研修員研究報告書』 群馬県総合教育センター(2002)

・角橋 澄子 『平成14年度長期研修員研究報告書』 群馬県総合教育センター(2003)

・青柳 千春 『平成15年度長期研修員研究報告書』 群馬県総合教育センター(2004)

・大谷 由カリ 『平成16年度長期研修員研究報告書』 群馬県総合教育センター(2005)

・前橋市中学校Aブロック編 短学活を使った保健指導「朝食」「睡眠」(2005)

(担当指導主事 角橋 澄子)