

食生活の改善を図り、望ましい生活リズムをつくろうとする生徒の育成

— 朝からだヘルシーチェックカードを利用した保健活動の実践 —

特別研修員 宮本 恵理子 (富岡市立妙義中学校)

《研究の概要》

本研究は、中学生が生活リズムの向上を目指すために集団と個別の活動を関連させた健康教育における実践的研究である。朝からだヘルシーチェックカードを利用して自己の生活を振り返り、生活リズムの乱れと体調の良否について気付かせ、その改善に取り組んだ。専門家の協力を得た学校保健委員会等における集団指導と、個を重視した個別相談につながりを持たせ、食生活の改善を中心に望ましい生活リズムをつくろうとする生徒の育成を目指した。

I 主題設定の理由

生涯にわたる健康づくりの基礎を培う学齢期は、基本的な生活習慣の形成期であり望ましい生活リズムを確立する重要な時期である。

本校では午前中から、だるい、気持ちが悪い等の不定愁訴を訴えて、保健室を訪れる生徒がいる。5月に行った基本的な生活習慣に関する実態調査の結果は資料1のとおりである。睡眠不足や不規則な食生活等、生活の夜型化に伴い、本人の意識や家庭環境に起因した生徒の生活リズムが学年を追うごとに乱れていることが分かる。生活習慣については、今までも学校保健委員会や学級及び生徒会での活動や保健指導等による取組をしてきたが、知識として理解できても生徒たちの現在の多用なライフスタイルの中で継続的に実践をしていくのは容易ではなかった。「早寝早起き朝ご飯」全国協議会が中心となって国民運動として生活リズム向上を目指した取組が提唱されていることから、生活リズムの乱れは本校生徒のみならず全国の児童生徒の課題といえる。

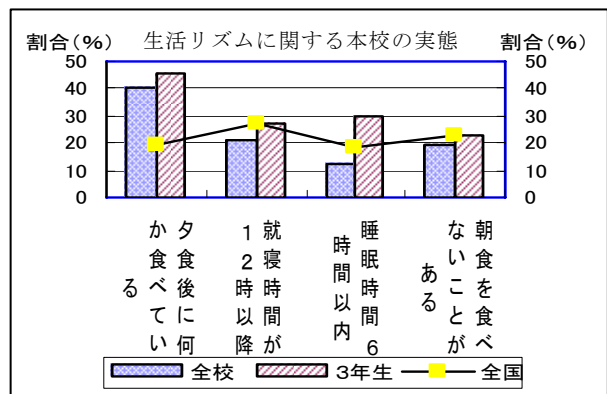
私たち人間は、睡眠・食事・排便・運動等を規則的に行う生活を送ることによって自律神経の働きを確立していく。特に、規則的に朝食摂取をすることは体温を上昇させ交感神経を働かせるため、少々の生活リズムの乱れが生じた場合も自律神経の働きを改善していく手段として有効である。つまり、食生活と規則正しい生活リズムは相互に関連して健康を保持増進しているものであ

る。

このようなことから、成長が著しく、しかも自立の時期である生徒達に量・質ともに望ましい朝食摂取を促す取組を基盤に、学校保健委員会や個々の課題に対応する保健指導を組み合わせた保健活動を実践していくことが大切であり、生徒一人一人が望ましい生活リズムを確立し、生き生きとした学校生活を送るための支援をしていくことが、健康教育にとって重要なことと考える。

そこで、生活リズムの改善を目的とした『朝からだヘルシーチェック』を定期的実施し、自己の生活課題を把握させ、さらに課題解決に向かっての実践を指導しながら意欲を高めていきたい。また、学校保健委員会での集団指導と個を重視した個別相談活動のつながりを持たせ、朝食に着目し、望ましい生活リズムをつくることを目指す保健活動を考え、本主題を設定した。

【資料1】



II 研究のねらい

食生活の改善を図り、望ましい生活リズムをつくらうとする生徒を育成するために、自己の生活課題を把握する「朝からだヘルシーチェックカード」（以下ヘルシーチェックとする）を利用して、組織活動による集団指導と個を重視した活動に関連させた保健活動の有効性を、実践を通して明らかにする。

III 研究の見通し

集団指導と個を重視した活動に関連付けながら、校内で意図的・計画的に保健活動を実践していくことによって、次のような成果及び相乗効果が得られるであろう。

- 1 ヘルシーチェックを行い、自己の生活を振り返ることで、生活の在り方が体調の良否に関わりがあることや、自己の課題に気付くことができるであろう。

- 2 保健学習や学校保健委員会で正しい知識を学ぶことで、望ましい生活リズムの重要性に気付く、自己の生活の改善策を考え、実践しようとするであろう。

- 3 学校保健委員会で、専門家（校医・薬剤師・栄養士）から正しい知識を保護者と共に学ぶことで、自己の生活に応じて、より具体的な実践方法に取り組むことができるであろう。

IV 研究の内容と方法

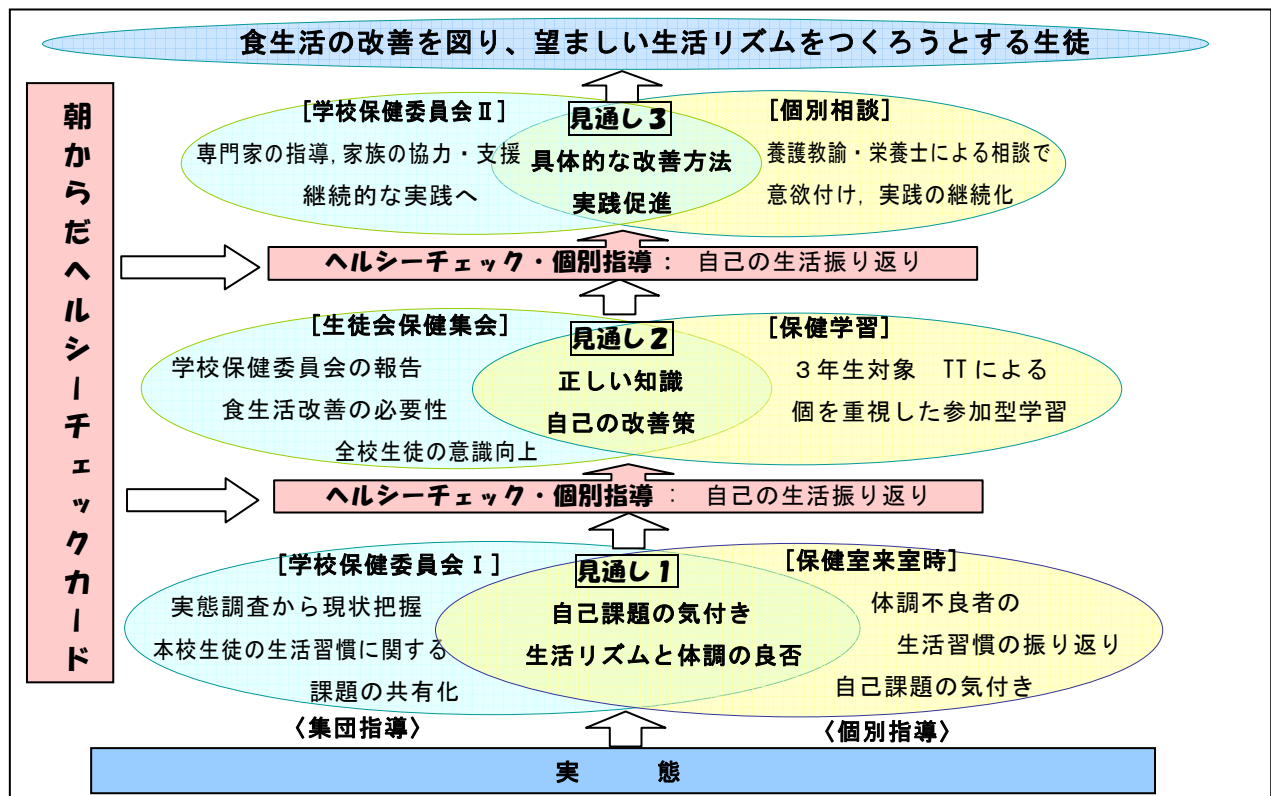
1 基本的な考え方

- (1) 食生活の改善を図り、望ましい生活リズムをつくるとは

生活リズムについて、生命活動を支える基盤である食生活について着目すると、朝食摂取は脳の活性化と基礎代謝の維持を図る重要な役割を持つ。つまり、食生活の安定を図ることが必然的に睡眠や運動等の生活リズムの乱れを整え、自律神経の確立を図り、望ましい生活リズムをつくることにつながるといえる。

食生活の改善を図り、望ましい生活リズムをつくることは、望ましい生活リズムの確立に向けた自立の時期である中学生期に、生徒がより健康的な

【全体構想図】



朝食を摂取することを基本に、睡眠・食事・排便・運動等の生活リズムを確立することである。そうすることで、生徒たちの心身の状態が良好になり、授業にも集中し、生き生きとした学校生活を送ることができると思う。

(2) 朝からだヘルシーチェックカードとは

就寝・起床時刻や朝の目覚め、朝食摂取の有無や食事内容、体調、運動等の項目について、定期的に3日間継続して記録し、生徒自身が生活リズムを見直し、望ましい生活リズムを確立していくようにするためのカードである。生徒会保健委員会を中心に、全校生徒を対象に各クラスで学級活動や帰りの会に実施する。定期的な実施することで生徒の意識を高め、自分の目標をつかって実践を促しながら行動の変容を目指す。

2 研究の内容と方法

全職員の共通理解と協力のもと、生徒が食生活を改善し、望ましい生活リズムをつくるために正しい知識の理解を図るための集団指導と、特に支援が必要な生徒に対する個別指導を組み合わせた次のような保健活動を行う。

(1) 朝からだヘルシーチェックの実施

ア 集団指導による実践

朝からだヘルシーチェックを7月と11月に3日日間ずつ実施し、自己の生活を振り返り、生活リズムにおける課題に気付くように働きかけ、生徒の意識を高めるようにする。そして、自分の課題を解決するための目標をつくり、実践に取り組む。また、11月に行ったヘルシーチェックは7月の実践を確認しながら取り組む。

イ 個別指導による実践

体調不良で保健室来室する生徒に対して、ヘルシーチェック結果を利用し、課題解決策を導き出せるように指導する。そして、生徒の記録ファイルを作成し、低体温の有無や個別指導の方法と成果・課題(経過)を記録し、指導の継続化を図る。

ウ チェックカードの工夫点

7月のチェックカードはA3版の一覧表にするが、11月のチェックカードは1日1枚のカード型にしてポートフォリオとして積み重ねる。それを活用することで、生徒自身が振り返る際の意識を高め、課題の明確化を図り、実践への意欲を高めるようにする。また、全員の結果を集計し、その結果を学校保健委員会で活用したり個別指導の際の資料にしたりする等、生徒及び保護者への還元を図る。

【資料2】朝からだヘルシーチェックカード

朝からだヘルシーチェックカード part 2 後期保健委員会

あと12日後の期末試験で十分な力を発揮するため、自分の生活リズムを見直して頑張りましょう!

3年 組 名前 _____ (11/9 木)

チェック項目	自分にあてはまるものに○印をつけよう。
夕食後、寝る前に何か食べましたか?	<input type="checkbox"/> たくさん食べた <input type="checkbox"/> 食べた <input type="checkbox"/> 少しだけ食べた <input type="checkbox"/> 食べた <input type="checkbox"/> 食べた <input type="checkbox"/> 食べた *「食べた人」は何を食べましたか? (みかん、アイス)
昨夜の就寝時間は?	12時00分頃
今朝の起床時間は?	6時30分頃 → 睡眠時間は? 約 7 時間
どのように起床しましたか?	<input type="checkbox"/> 家族に何回か声をかけて <input type="checkbox"/> 家族に声をかけて <input type="checkbox"/> 自分で目覚まし時計 <input type="checkbox"/> 自分で自然に ちもらって起きた <input type="checkbox"/> ちもらって起きた <input type="checkbox"/> ちもらって起きた <input type="checkbox"/> ちもらって起きた
今朝の目覚めはどうか?	<input type="checkbox"/> とても眠かった <input type="checkbox"/> 少し眠かった <input type="checkbox"/> 少しずつ <input type="checkbox"/> ずっつきりしていた
朝食を食べましたか?	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し食べた <input type="checkbox"/> 通常八分目に食べた <input type="checkbox"/> おなかいっぱい食べた
朝食の理由は何ですか?	<input type="checkbox"/> 時間がなかった <input type="checkbox"/> 食欲がなかった <input type="checkbox"/> ダイエットのため <input type="checkbox"/> 用意ができてなかった <input type="checkbox"/> その他()
今朝、何を食べましたか?	パン、ご飯
今朝、誰と食べましたか?	ひとり <input type="checkbox"/> 兄弟または姉妹 <input type="checkbox"/> 家族全員 <input type="checkbox"/> その他()
みだん、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> いつも食べない <input type="checkbox"/> 食べない日がある <input type="checkbox"/> 食べない日がある <input type="checkbox"/> 毎日食べる
排便はありましたか?	<input type="checkbox"/> 排便がない <input type="checkbox"/> 排便がない <input type="checkbox"/> ダイエット <input type="checkbox"/> 用事ができてない <input type="checkbox"/> その他()
体の調子はどうですか?	<input type="checkbox"/> 寝ている <input type="checkbox"/> だるい <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 眠い <input type="checkbox"/> Vよい
授業に集中していますか?	<input type="checkbox"/> 午前午後とも集中 <input type="checkbox"/> 午前は集中しなかった <input type="checkbox"/> 授業の時間は <input type="checkbox"/> どの時間も集中しなかった
体育のほかに運動をしますか?	<input type="checkbox"/> 運動しない <input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> これから運動する <input type="checkbox"/> 予定がある
体育以外に運動する人は、どんな運動をしますか?	<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> スポーツクラブで <input type="checkbox"/> をする <input type="checkbox"/> 自主的に <input type="checkbox"/> 筋力や筋立てなど <input type="checkbox"/> をする

☆明日・あじのチェックで、「もっと健康な生活をするために何をしたいか」と思ったことについて☆

* 実行できましたか? (前日比より)

・できていた 少し変わった まだできていない

実行できた人はもっと続けるために...または自分の生活で他に変わった方がもっと健康になることがあれば...
 少し変わった人は、もう少し実行するために...
 実行できていない人はなんとか実行するために...

* 自分にできる具体策を考えて、まとめてみましょう!

自分の生活リズムで良い点は?
 ~これは、これから続けたい!~
 朝食、夜ときちんと
 3食食べていること。

自分の生活リズムでの課題点は?
 時間を無駄にします。

~この課題を改善していくために、具体策を実行します!!~

* 目標

自分らしい計画を立てる。
 * 目標を達成するために...自分の生活で考えてみて、具体的にこなすにします!
 今日は、20分くらい勉強をしてから休憩でTVを見た後、寝る前などに具体的に計画を立てる。

3日間、朝からだヘルシーチェックをして、自分の心・体・生活等についてわかったことや感想を書きましょう。

朝ご飯をきちんと食べているのは良いことだが、寝不足ということは生活リズムがよくないと思ってる。寝不足だと心も体も疲れてしまうから、もう少し早く寝たいと思ってる。

(2) 学校保健委員会や保健集会・保健学習における知識理解と連携

生徒自身が主体的に自分の課題解決を目指して実践するためには、正しい知識を理解し、朝食を基盤とする食生活や生活リズムの重要性を認識することが大切だという一貫した考えを持って推進する。また、集団指導の際、個別指導対象の生徒の家庭環境等にも配慮しながら対応する。

ア 第1回学校保健委員会にて課題の共有化

生徒及び保護者を対象に事前に実態調査を実施し、全校生徒の現状を把握する。そして、生活習慣の実態を明示し、生徒・保護者・専門家・職員がそれぞれの班で協議後、専門家の指導を受け、生活習慣についての課題を共有化する。

イ 保健集会にて全校生徒の意識向上

全校生徒に対して保健委員が学校保健委員会の内容について、生徒全員が自分のこととして考えられるように報告する。この集会で朝食に関して自分自身でチェックすることで、自分の食生活を振り返り、状況に応じた食生活の改善の必要性を共通理解し、食生活に関する意識向上を図る。

ウ 保健学習による正しい知識・理解の定着

生活リズムの乱れが目立つ3年生を対象に、保健体育の単元「健康な生活と病気の予防」（6時間）において、T T（保健体育担当教諭・担任・養護教諭）による保健学習を行う。この授業で正しい知識を持たせるとともに、ブレーンストーミング（参加型学習方法）を取り入れ、情報を知識と結び合わせ、解決策を見出せるような工夫をしながら生活リズムの改善を目指して取り組む。

エ 拡大学校保健委員会にて家族との協力体制づくり

7月と11月に行ったヘルシーチェック等の結果を報告し、強く賢くなるための朝食や、睡眠や運動の重要性等について学ぶ。生徒保健委員が中心となり朝食を鍵にして生活リズムを整えることや、知識を実生活に生かすために、家族に支えてもらいながら実践できるように提案発表する。また、朝食を作ってくれている人へのインタビューや調理実習体験を通して、全校生徒に朝食の重要性や作ってくれる人への感謝の気持ちも込めて食べることの利点を訴える。そして、家族の支援を得ながら一人一人が望ましい生活リズムを目指して実践を継続できるように協議し実践化を図る。

オ 保護者との連携

保護者対象の実態調査結果や生徒の実態に即して、家族ぐるみで生活リズムを見直し、改善するための意欲付けを目的とした学校保健委員会便りや保健便りを配布する。

また、学校保健委員会の資料を配布し、家族で生活リズムを見直すきっかけづくりとして活用してもらえるよう啓発を図る。ただし、無理強いではなく、各家庭において、できそうなことから取り組んでみることに重点をおき、関心を高めるための働きかけを行う。

(3) 個人の意識を高める個別相談活動

個別指導の際には、生徒の生活様式や考え方・家庭環境について十分配慮しながら支援を行う。また、生徒の意思を尊重し、曖昧な知識に対して補足を行いながら本人が自分に自信を持てるよう励まし、自己肯定感が高まるような言葉がけにより生活改善への意欲を高めるように配慮する。

ア 養護教諭が行う個別指導

保健室来室者の中で、生活リズムが乱れていることが原因と思われる生徒や、ヘルシーチェックの結果から朝食欠食傾向のある生徒等を対象に生活を振り返りながら、個別指導を行い、実践への意欲や手段を見出す。そして、個人の記録ファイルを活用しながら継続した指導を行い、安定した生活リズムをもてるように働きかける。

イ 栄養士による個別相談

朝食欠食傾向にある生徒について、事前に、養護教諭と栄養士が対象者の課題や家庭環境・心身の状態や、ねらい等、十分に情報交換した上で、生徒からの相談を栄養士に伝え、回答を依頼する。栄養士は生徒が紙面に相談内容を記入したものを読み、各生徒の実態に応じた回答を生徒及び養護教諭に返す。

V 研究の結果と考察

望ましい生活リズムをつくるための保健活動における、それぞれの実践を通して得られた結果や実践の有効性については、次のとおりである。

1 ヘルシーチェックを行い、自己の生活を振り返ることで、生活の在り方が体調の良否に関わりがあることや、自己の課題に気付くことができたか。一見通し1について一

(1) 生活の在り方と体調の良否について

ア ヘルシーチェック結果(7月及び11月)について、オッズ比を算出して科学的に判定したところ次のことが明らかになった。

- ア 体調が良い生徒は、疲れている・眠い・だるい・イライラする等の症状がある生徒の9.4倍。
- イ 就寝時間が12時以降の生徒は、12時前に就寝した生徒の5.7倍、疲れている・眠い・だるい・イライラする等の症状が出やすい。
- ウ 朝食欠食の生徒は、朝食摂取した生徒の1.2倍、疲れている・眠い・だるい・イライラする等の症状が出やすい。

以上のような結果から、本校生徒の生活の在り方と体調の良否には相関関係があると言える。

イ 集団指導において

ヘルシーチェック後の「睡眠時間が少ない日は体調が悪くなっている」「夜寝る時間が遅いから疲れているのだと思った」「朝食を食べない日はイライラする」「しっかり朝食を食べたので調子がいい」等の記述から、生徒は体調の良否が生活の在り方と関連していることに気付き、生活リズムの重要性と自己の課題に気付くことができた。

ウ 個別指導において

保健室の来室者に対する問診において、生徒自身に生活を振り返らせると、「寝るのが遅かったから」「朝、忙しくていつもより朝食が少なかったから」等、自ら体調不良の原因に気付く生徒が多くなった。これは、ヘルシーチェックで自分の生活を振り返る機会が増えたことで、生活リズムと健康状態について関連付けて考えられるようになったと共に、個別指導にヘルシーチェックの結果を生かすことができた成果と考えられる。

(2) 自己課題の気付きについて

ア 集団指導において

7月のヘルシーチェックの結果で自分の生活における課題を記述する項目では、資料3のような内容を記述していた。全体の42.1%が食事に関する内容であり、睡眠に関して34.8%、運動に関して15.7%という割合であった。

【資料3】

— 自己課題として記述した内容(抜粋) —

食事：朝食を食べない日がある、好き嫌いがある、間食が多い、夕食が遅い、家族と同じ時間に食べられない等

睡眠：夜更かし、不規則、睡眠不足、遅寝遅起き等

運動：運動不足、曜日によって運動し過ぎで疲れる等

これは、自分の生活を振り返り、生活リズムと体調との関わりを意識し、状況に応じた生活の在

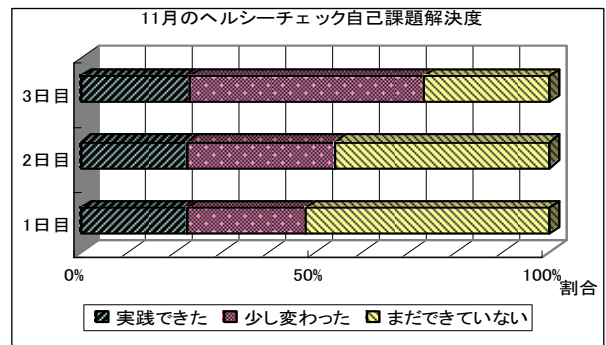
り方について意識を高めたことによって、自分の状況に応じた考えを記述することができたと思われる。このことから、ヘルシーチェックを行ったことで、生徒は自己の課題に気付くことができたと言える。

そして、生徒自身が自分で具体的にでき得る目標を掲げて、望ましい生活リズムをつくらうとする意欲を持つことができたと考える。しかし、課題は生徒によって異なり、自分で望ましい生活リズムをつくるための優先順位を考慮して決定するのが難しい生徒には個別支援が必要である。

(3) ヘルシーチェックにおける自己課題解決度

11月に行ったヘルシーチェックに記入した各自の自己課題を解決するための実践の様子は、資料4のとおりである。「実践できた」と評価した生徒は1日目全体の22.7%、3日目23.1%であった。また、「少し変わった」という生徒は1日目25%、3日目50%と倍増した。このことから、生徒は自分の課題を少しずつ改善しようとしていることが分かる。

【資料4】 ※1日目は、7月のヘルシーチェック時の課題解決度



さらに、11月の3日目にチェックした結果は、全校の半数の生徒が「少し変わった」と答えている。これは、7月から11月のチェック実施日までの間に、保健学習や学校保健委員会等において、正しい知識を学び、望ましい生活リズムの重要性に気付くための取組をしたことで「自分は何を身につければいいのか」「現在、自分はどのようなことができているのか」「どのようなことができているのか」等について継続して考え、実践していこうとする意欲が高まった結果と思われる。

ただし、自己の課題解決の実践が「まだできていない」という生徒は1日目52.3%、3日目26.9%と減少してはいるものの、まだ3割近くいる。生徒一人一人に応じた具体的な解決策の再考や家庭環境を考慮した継続的な支援が必要である。

2 保健学習や学校保健委員会で正しい知識を学ぶことで、望ましい生活リズムの重要性に気づき、自己の生活の改善点について考え、実践しようとしたか。－見通し2について－

(1) 保健学習の実践

ア 結果

ブレインストーミングでは、生徒が互いの考えを積極的に出し合い、自分達の言葉でまとめていた。ブレインストーミングに関して、生徒から下記のような感想が出された。

- ・他の人の意見が聞けてとてもよかったし、自分の生活に役立たい。
- ・自分では思いつかなかったことが出されて勉強になった。
- ・なるほど・・・と思うこともたくさんあって楽しかった。
- ・今回は少ししか意見が出せなかったけれど、もし今度やる時はもっとたくさん意見を出したい。等

また、3名の教師によるTTの授業に当たっては、事前の打ち合わせを行い、個別支援する生徒や配慮事項等を確認して生徒の実態に応じて健康な生活に近付けるための個を重視した指導に努めた。

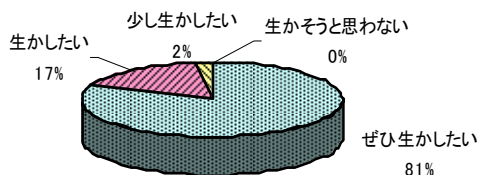
そして、正しい知識を定着させると共に、自分の生活リズムの課題に気づき、具体的な解決策を考えることができた。

イ 考察

今回の保健学習で学んだことを、資料5のとおり3年生の81%が今後の生活に「ぜひ生かしたい」と答えており、17%が今後に「生かしたい」と答えていた。生徒自身が自分の生活について考え、改善していこうとする意欲を持てたとと言える。

【資料5】 保健学習後の意欲

今までの学習を、今後の生活に生かしていきたいと思いますか。



ブレインストーミングの手法は、友達を意識する時期の生徒達にとって、互いの意見を聞き合い共感したり、思いもかけなかった新しいアイデア（解決策）を見出したりして、望ましい生活リズムの重要性を認識し、生活改善への意欲付けをするために有効な学習方法であったと思われる。特に、出し合った意見を整理してまとめる段階での支援によって、健康への認識も深まり、今後の実

践への意欲が高まったのではないかと考える。授業のねらいを達成するための手立てをさらに工夫していくことが必要である。

また、TTによる授業形態で行ったことにより、生徒一人一人の発達段階や課題に対応でき、個人の具体目標を掲げる際にも効果的であった。授業中の進行状況に合わせて情報交換しながら協力し、支援することができたので、生徒の実態に合わせて実践への意欲を高めることができたと思われる。

TTで指導する際には、ねらいに迫るための手だてと、分担・配慮事項等を効率よく打ち合わせて授業に臨むことで大きな成果が得られることを痛感した。

ウ 成果

保健学習を通して、健康な生活と疾病の予防について意欲的に参加型学習に取り組むことで、生徒は正しい知識を互いに学び合うことができた。ワークシートや生徒の態度・生活の様子等から、今の生活をどう改善したらよいかを考えて、生活リズムの改善を目指した実践に向けての意識の向上を図ることができたと言える。

【3年生保健学習のワークシートから】

これからは、しっかり朝食を食べたいと思います。健康で過ごすための方法もわかりました。でも一番は、自分か、しっかりすればいいし、自分自身が変わっていくんだと思います。

(2) 学校保健委員会の実践から

ア 結果

一回目の学校保健委員会では、本校生徒の生活習慣に関する課題を共有化し、二回目の拡大大学校保健委員会では、朝食の重要性と必然的に加えて、睡眠・運動の重要性についての正しい知識と、生徒の実態に合わせた改善策についての提案・協議を行った。生徒たちの感想から、改めて自分の生活を振り返ることができたことが分かった。また、専門家による説明や指導に加えて、保護者による「家族で計画することが有効である」という助言を頂くことができた。

イ 考察

生徒は、保護者や専門家の助言や指導とヘルシーチェック結果をもとに自分の生活を見直す機会を得たことで、科学的な知識を深めつつ実践に向けた意欲付けができたことが、活動後の生徒・保

護者・職員の感想から分かった。保護者の意見に対して生徒の意見をさらに引き出すような手立ての工夫があれば、さらに有効な取組にすることができたと思われる。

ウ 成果

- 【学校保健委員会の協議で保護者から出された意見】(抜粋)
- 朝食を食べないと仕事であくびが出たり、集中力がなかつたりするので、子どもと一緒に朝食を食べたい。
 - 子どもというより、自分自身の生活リズムを見直さなくてはいけないと思った。
 - 子どもに言うのは、テレビやゲーム等について、親がまず自分の生活を改善してからじゃなければいけないと反省した。そして、子どもに、レポートリーの広い朝食を作っていくようにしたい。

【学校保健委員会後の生徒の感想】

朝す。きり 走どきるのには、生活リズムが大切なことがわかり、朝食を改めてきちんと考えたほうが良いことが大事だと思いました。

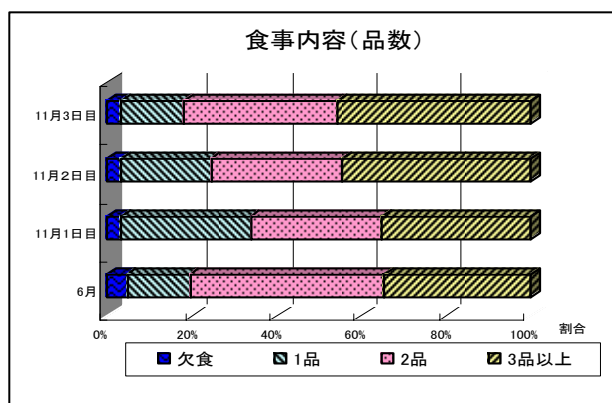
保健委員会さんの考え、朝食のメニューは家でやってあげようと思いました。母の手伝いもしたほうがいいし、きちんと残さず食べようと思います。

学校保健委員会として組織的に取り組み、実態を共有化し、正しい知識を学び合い、各自の課題を考えて解決への実践意欲を高めることができた。また、生徒だけでなく保護者も自分自身の生活の振り返りを行うことで、家族での具体的改善策を見出すきっかけづくりができた。

(4) ヘルシーチェックにおける朝食内容

朝食摂取内容を6月と11月で比較すると、資料6のように欠食者がわずかに少なくなり、11月に

【資料6】チェックシートにおける朝食内容の変容



は摂取品目数が増えていることが分かる。また、5月の実態調査では9%だった朝食欠食者が7月には4.7%、11月には3.3%と減少している。これは、量的に朝食内容が向上した結果といえる。また、摂取品目数が3品以上は6月34.3%であったが11月は45.7%に増加している。

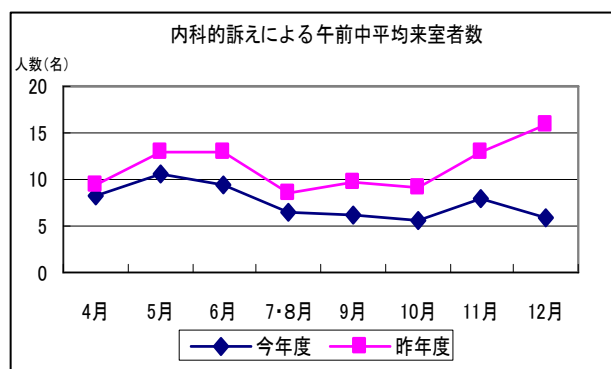
これは、朝食内容が量・質ともに向上していると考えられる。記述された朝食内容からも、状況に応じて向上している生徒がいることが分かった。生徒自身や家族が朝食の重要性を理解し、朝食を摂取できるような生活リズムの実践に努めた成果と言える。今後も、さらに意識を高め実践の継続を図るために、朝食内容を量的・質的に向上できるような取組が必要だと思われる。

3 学校保健委員会で、専門家から正しい知識を保護者と共に学ぶことで、自己の生活に応じて、より具体的な実践方法に取り組むことができたか。—見通し3について—

(1) 保健室来室状況から

体調不良による保健室平均来室者は、資料7のとおりである。今年度、保健室に来室する生徒の状況は、5月の午前中来室者平均人数は10.6名であったが、12月は5.8名と約半数に減少し、朝から体調不良を訴える生徒が少なくなっている。これは、生徒自身の意識や保護者の日常の意識が多量なりとも変容してきた成果と考える。

【資料7】



学校保健委員会で、専門家から正しい知識を家族と共に学んだことが、本人や家族の健康や望ましい生活リズムについて認識を高めることができたとも言える。

(2) 養護教諭による個別指導

本人の現状を認め励まししながら、朝食欠食傾向の生徒に対し、「自分の生活リズムでどの部分を改善すれば毎日朝食を食べられるか」を考え、より具体的な改善方法を本人が選択して実践できるよう意欲を高める取組をしてきた。

特に、個人記録を活用した指導は、生徒の心身の健康状態や生活リズムを把握することにもつながり、継続した指導を行うことができた。

また、各家庭環境の実態に応じて支援する点に

配慮したが、本人の状況が深刻なほど家庭の状況も複雑であることが改めて分かった。しかし、やはり家庭が変わらなければ生徒の生活リズムを変えていくのは容易ではないことを発信し、今後も子どものためという共通認識を持って、保護者との信頼関係を深めながら、具体的な働きかけを継続していく必要がある。

(3) 栄養士による個別相談

栄養士から、生徒たちが朝食の大切さを分かってくれたことへの感謝や、給食センターから応援しているという励ましの言葉と専門的なアドバイスを頂き、生徒たちは、励まされ、大きな自信を持つことができた。そして、自分なりに朝食摂取するために、夜早く寝るように努力した生徒や、朝食の時間を長くとれるよう朝の時間の過ごし方を、少し変えてみたという生徒もいる。

生徒の表情からも、専門家である栄養士が自分のことを真剣に考え、励まし、認めてくれたということが自己肯定感を高めることにつながった結果と考える。連携しながら継続支援していくことによってさらに効果が得られると考える。

【資料8】 栄養士の相談に対する感想

～毎朝、果物のみだった生徒～

冬休みにはいって朝食の時間をふやして少しずつ食べるようにしました。前より少し食べれるようになりました。この言周子で朝食が普通に食べられるといいです。
 □さん 日々の朝食のなやみを聞いていただき、ありがとうございました。朝食の大切さをまたあらためて感じる事ができました。

～ほとんど毎日食べていなかった生徒～

□さんにいろいろなことを教えてとてもうれしかったです。朝食はほんとに大切です。食生活も考えたいです。また色々相談にのってくださいね。ホントにありがとうございました。

(4) 専門家との連携から

生活リズム改善の必要性を自覚しながらも実行できなかった生徒は、同じ考えの仲間を知ったことや、専門家や養護教諭の励ましや個別指導を受けることで生活改善への認識を高めることができた。特に、生徒の家庭環境を含めた状況や気持ちを受容し、自信につなげるための支援を継続していくことが、自己肯定感を高め、望ましい生活リズムを確立することにつながると考える。さらに、専門家による支援は、本人にのみならず家族ぐるみで実践をすることへの手助けにもなることが分かった。

VI 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

本研究を通して次のような成果があった。

- ヘルシーチェックを使った定期的な生活の振り返りで、生徒は生活リズムと体調の良否の関係を理解し、自己課題に気付くことができた。
- 保健学習や学校保健委員会での活動を通して、望ましい生活リズムの重要性を認識し、自己の生活の改善策を考え実践意欲を高めることができた。
- 専門家から保護者と共に正しい知識を学ぶことで、生徒は具体的な改善方法を考え実践の継続を図るための意欲を高めることができた。
- 集団指導と個を重視した個別指導の関連を図りヘルシーチェックを利用した保健活動は、望ましい生活リズムをつくらうとする生徒の育成に有効であり、組織として機能することによりその相乗効果も大きいことが分かった。
- 生徒・保護者・職員・専門家等がそれぞれの立場で、できることや為すべきことを自覚し連携を図り、継続的に推進していくことが不可欠であることが分かった。

2 今後の課題

- 今回3日間ずつ実施したヘルシーチェックの利用期間を長期化することによって、ヘルシーチェックの効果を検証する。
- 生徒一人一人の経過を追跡調査しながら、家庭環境等を考慮して個別指導を継続していく。
- ポートフォリオとして積み上げた結果を担任等と共有化することで、連携しながら個別指導を強化していく手だてを考える。
- 生徒たちの実践力を高めるために、積極的に家庭に発信して働きかけることで保護者の意識向上に努める。

(担当指導主事 角橋 澄子)

キーワード 【学校保健 健康教育 中学校 養護教諭 生活習慣 食生活】