

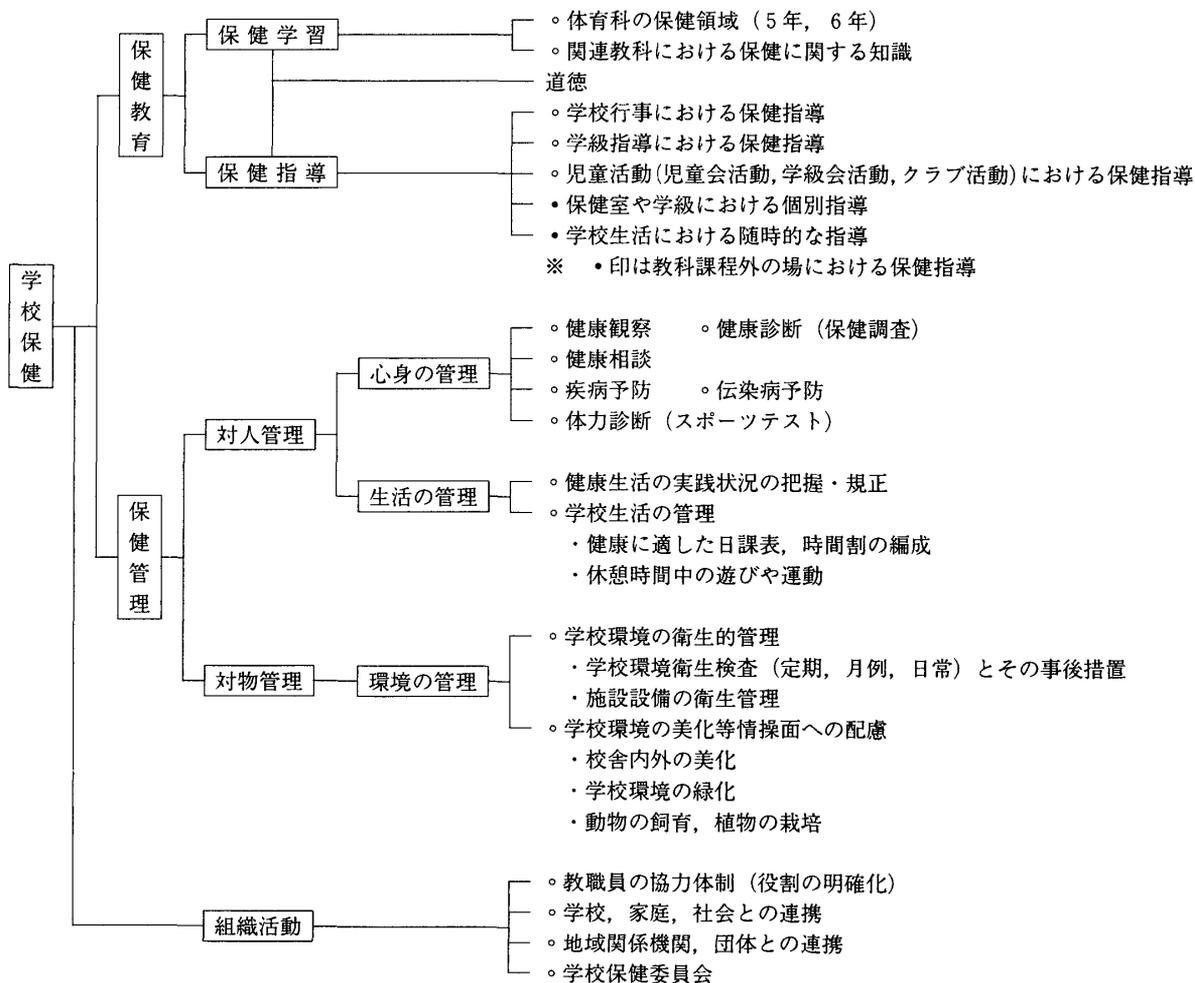
健康生活への意識を高める保健室経営

1. 学校保健のあり方

学校は、子どもたちが一日の生活の中で、大半の時間を費やす場所である。日々の生活が、心身の成長の糧である子どもたちにとって、学校での生活は、その発育において、大きな影響力を持っている。

学校保健とは、子どもたちを取り巻く生活環境において、とり分け大きな位置を占める学校という空間が、より快適であり、安全な場所であることを保障するためのものであり、すべての子どもたちが各々に適した教育を受けることができ、健やかに成長することを見守り、また手助けをする組織である。そして、その中心的役割を果たすのが、保健室である。

学校保健のねらいとして、先に述べた、他律的な健康管理の他に、子どもたちが“自らの健康は自らが守らなければならない”という、自律的な健康管理の意識そして知識を、養い育てる場の設定を図らなければならない。教師を中心とした教育的立場から、保健教育、保健学習を、効果的に実施することが、その目的を達成できる手立ての一つである。



(元山正・他「保健科教育方」より)

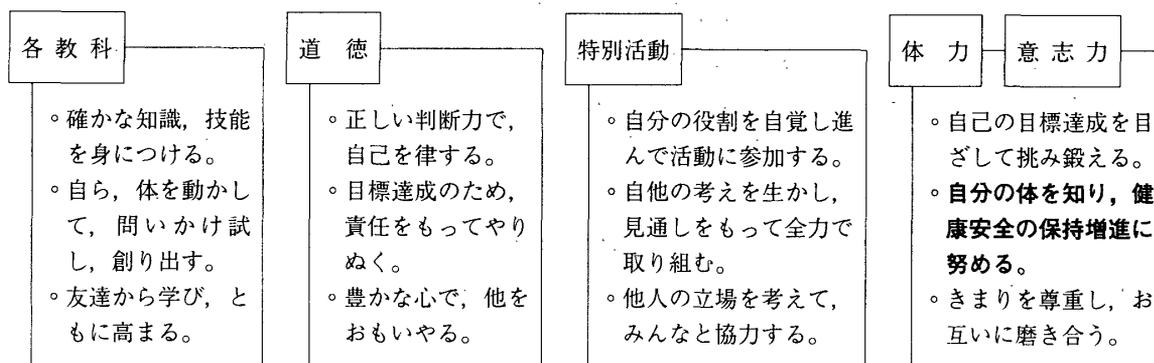
図1 学校保健の構造図

図1は、学校保健の構造図である。学校生活における様々な場面での、保健教育及び保健管理が必要とされていることがわかる。更に、組織活動では、子どもたちの関連する地域、及び各々の家庭との連携も必須とされ、子どもたちを取り巻くすべての大人が、心身ともに健康である子どもを育てる責任を負っていることを示している。

2. 本校の学校保健

(1) 保健・安全に関する目標について

本校の教育目標を支える、各領域の目標の中に、教科、道徳、特別活動と並び、体力・思考力の目標が置かれ、そこに保健・安全に関する項目が位置付けられている。



これらの目標を達成する手立ての一つとして、本校の体力づくりの取り組みがあげられる。例えば、基礎体力の向上とともに、強い意志の育成を図ることをねらいとして行われる早朝体育、また5、6年生の行事である、臨海教育での1000メートル遠泳を目標とした水泳指導などである。しかし、これらの取り組みも、心身共に健康であることを前提としなければ、実施することはできない。学校目標を支えるためにも、子どもたちの健康は、最低必要条件である。

(2) 児童の実態

現在、本校の児童の、健康に関する問題点は、以下の5つをあげることができる。

- ① 視力0.9以下の児童の増加（学年が進むにつれ）
- ② う歯の放置
- ③ 不規則な生活リズムが原因となっている体調不良
- ④ 精神的不安定が原因と思われる体調不良
- ⑤ 遊びの中での安全性に対する意識の不足

①の視力の低下については、62年度の定期健康診断の視力検査結果について考察すると、視力0.9以下の者の割合は、全国平均（61年度）の19.1%に対し、本校では24.5%となっており、更に、6年生の検査結果では、全国平均の24.5%と比べ、本校では47.1%と、約2倍の数値を示しているということ、②のう歯の問題については、本校の児童のう歯の罹患率は、全国平均の90%とほぼ同率の89%であり、特に高学年では、塾や家庭学習が忙しく、う歯を放置したままの児童が多いということ、③、④の問題として、頭痛、腹痛、悪心などの不定愁訴で、保健室を来室する特定した児童がいるということ、その原因としては、睡眠や食事などの生活リズムが不規則なために起こるもの、或いは、精神的な問題が原因と思われるものがある、⑤に、休憩時間等の遊びについて、安全性に対する意識の不足が原因である負傷があるということ——以上、5つの問題に取り組みこれを解決していくことが、子どもたちにとって、学校がより充実した学習のできる場として、尚かつ楽しい生活の空間として過ごすことができるのではないかと考えている。また、それに取り組む場が、とりもなおさず、子どもたちの健康に対する意識を開拓する場であることは、いうまでも

ない。

3 健康生活への意識を高めるために

61年度より“健康生活への意識を高める”というテーマを掲げ、保健室の経営にあたっており、その基本的考えについては、61年度の研究紀要に述べている。以下、その具体的な実践の取り組みについて述べる。

前述した、本校児童の実態の中での5つの問題点を踏まえ、児童の生活において、“健康”に対する意識を養うために、保健室では、月毎の保健目標を定めている。(表1)この目標は、児童の実態から出てきた問題点並びに、季節や行事に関連する健康問題とを合わせ作成している。月々の指導にあたっては、保健室から学級担任へ資料を提供し、金曜日の朝の時間に位置付けられているショートの子学級指導で実施されている。指導後は、児童、学級担任に感想を求め、以降の子学級指導の充実を図っている。また、保健室へ来室した児童に対しても、個別に感想を求めたり、他にどのようなことを学びたいかを質問したりしている。学級担任については、掲示物の資料が必要な場合などに、気軽に保健室に求められるよう、日常のかかわりを大切にしなければならない。また、各家庭においては、保健だよりを通じて、その月の保健目標を伝え、その啓蒙を図っている。学校と家庭の共通理解の上で子どもたちにとって、違った角度からの働きかけは、子どもたちの健康に対する意識の形成の上で、より効果的であると考えられる。

表1 月例保健目標

月	保健目標
4	自分のからだを知ろう。
5	けがの予防につとめよう。
6	①歯を大切にしよう。 ②つゆ時の衛生に気をつけよう。
7	夏の健康に気をつけよう。
9	じょうぶなからだをつくろう。
10	目を大切にしよう。
11	かぜの予防につとめよう。
12	暖房を安全に使おう。
1	美しい姿勢を身につけよう。
2	みんなでなかよく遊ぼう。
3	一年間の反省をしよう。

4. 管理と指導の実際

ここで紹介する実践は、①の視力の低下についてと、⑤の遊びの安全性への意識についての指導の流れと、②のう歯の放置について、昨年度実施した指導の結果について、管理面から考察していきたい。

(1) 事例Ⅰ 「目を大切にしよう」

本校の児童は、学年が進むにつれ視力の低下が著しい。例えば、62年度の6年生については、第1学年から、第6学年まで裸眼視力1.0未満の者の割合は、6.8% → 13.8% → 16.3% → 27.9% → 33.3% → 36.6%と、毎年確実に増加していることがわかる。(図3)

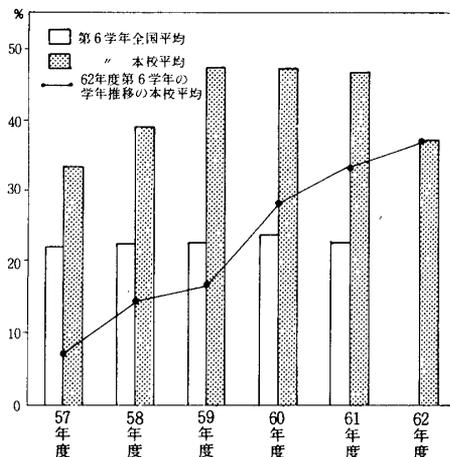


図2 裸眼視力1.0未満の者について①

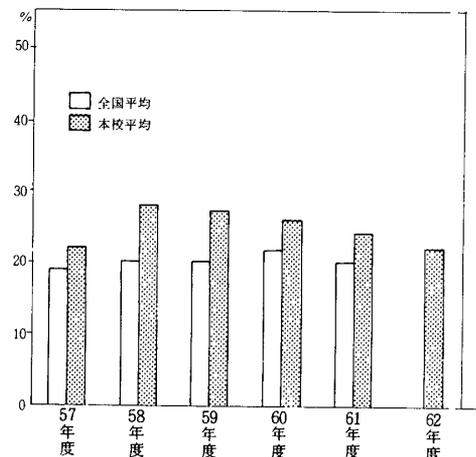


図3 裸眼視力1.0未満の者について②

62年度だけでなく、本校の6年生は、全国平均と比べ、視力に問題のある児童が極めて多い。第1学年から3学年までは、全国平均を下回っているが、4年からぐんと低下の傾向が強まる。このような現状に対し、学級担任には、その数値を知らせる資料を提供し（資料1）、各家庭には、保健だよりと合わせ、資料2の、屈折異常に関する内容及び、秋の視力検査結果を記入したものを配付した。尚、指導資料には、ショート、ロングの指導事例を別紙に載せた。また、家庭用配布プリントの検査結果の欄には、視力1.0未満の場合は赤字で記入し、問題のある視力だということを意識づけるよう図った。

資料1 (保健室より学級担任へ)

10月の保健指導

保健目標 目と大切にしよう

●昭和57年～62年5月の視力検査結果について
(右眼0.9以下 左眼0.5以下 0.9以下)

上のグラフは、昭和57年～62年5月の定期健康診断における視力検査結果です。
本校の視力異常率は全国と比較して高くなっていき、昭和62年の6年生の1年6月の62年5月の検査の結果、異常率は顕著に高まっています。
本校6年生の視力異常率は全国と比較して、中学校2年～3年5月の結果とはほぼ同じ、全国6年生の約2倍になっています。

(各所異常について…)

以前は、視力異常という言葉を体の調節異常と言っていたが、実際には、以下が原因です。

近視異常には、近視、遠視、乱視の3種類があります。近視は、眼軸(眼球の前後径)が細かく、目の目が小さいです。遠視は、遠視の進行に伴って、眼軸が長くなります。遠視は、遠視と逆に、眼軸が短くなる目の目です。乱視は、角膜が正視と異なり、異なる目の目です。どの目もつぶれたような形です。(図1)

以上の様に、眼軸が長くなる、短くなる、目の調節の異常は、それぞれ、異なる原因で、起こる場合があります。また、近視や遠視の進行に伴って、調節の異常は、起こる場合があります。悪性近視は、網膜剥離などの、失明に達する病気を起す場合があります。

視力の低下する原因は、それぞれ、異なる原因で、起こる場合があります。また、眼と関係するものは、眼の病変も深い場合があります。長い時間、眼を凝らすと、眼の病変も起す場合があります。長時間、眼を凝らすと、眼の病変も起す場合があります。

資料2 (保健室より全家庭へ)

保護者様、

大宮区立南宮東小中学校

…視力検査結果について…

視力検査の結果は、右記のとおりです。
小学生の視力異常、特に遠視は、年々増加の傾向があります。
以前は、視力異常という言葉を体の調節異常と言っていたが、実際には、以下が原因です。

近視異常には、近視、遠視、乱視の3種類があります。近視は、眼軸(眼球の前後径)が細かく、目の目が小さいです。遠視は、遠視の進行に伴って、眼軸が長くなります。遠視は、遠視と逆に、眼軸が短くなる目の目です。乱視は、角膜が正視と異なり、異なる目の目です。どの目もつぶれたような形です。(図1)

以上の様に、眼軸が長くなる、短くなる、目の調節の異常は、それぞれ、異なる原因で、起こる場合があります。また、近視や遠視の進行に伴って、調節の異常は、起こる場合があります。悪性近視は、網膜剥離などの、失明に達する病気を起す場合があります。

①目の生活保健のための60条

- 清潔に気をつける。(手、指、ハカチ、ゆめいびき)
- 早期発見。(視力低下は、異常の初期症状、場合がある)
- ゆめいびき。(ゆめいびきと併せて、運動を励ます)
- 睡眠・休息を十分とる。(眼の疲労は、眼病の原因)
- 栄養バランスをとり、視力にいい食事をとる。(特に、ビタミンB群、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、セレン)
- 日光によく当たる。(紫外線対策は、必ず視力検査と合わせて)

●検査結果

	4月	10月
右		
左		

●記入欄

眼科受診の結果

医師の用紙 右 ()

左 ()

治療方針・薬品など

S. 月 日

医師名 印

(2) 事例Ⅱ 「けがの予防につとめよう」

本校では毎月一回、“安全の日”を設け、校舎内外の施設、設備の安全点検を全職員で行っている。この指導は、昨年度本校で発生した負傷の中で、医療機関の受診を必要とした31件についての資料を元に実施した。一日の大半を過ごしている学校の中で起こった、負傷の時間、場所、種類を子どもたち自らが知るにより、負傷が起こり得る状況をとらえ、それを回避できる態度を養うことができるのではないかと、以下の指導資料を作成した。この資料の他に、低、中学年別の指導事例も合わせて学級担任に提供した。

資料3 (保健室より学級担任へ)

562 & 6

5月の保健指導 「けがの予防につとめよう」 保健室

1. 昨年度の本校での負傷状況について
(外科、歯科、眼科等の受診が必要であった者について)

○31件の負傷、内訳

①学年、男女別負傷者について

②その他の負傷について

4年男…大休室の時間、中庭で鬼ごっこをしていて、後ろを見ながら走っていたため、階段でつまずき、転倒、階段の石で怪刺。
1年男…下校時、トヨタ展示場のブロック塀(高さ40cm)を歩いていて、足を踏みはずし落下、コンクリートで目を怪刺。

2. 発生場所 (主に運動場で起こった負傷について)

○運動場トラック内
・サッカー、バレーボール、ドッジボールなどのゲームによる突き指、捻挫(ねんざ)、打撲(だぼく)

○運動場トラック外
・リレー時の転倒による顔面傷(すりずき)、打撲

○ジャングルジム(及びその周辺)
・ジャングルジム鬼ごっこでの転倒による打撲、及び骨折、挫創(すりずき)

○バスケットコート
・バスケットのゲームによる突き指及び、その周辺での鬼ごっこによる転倒での打撲

以上は、医療機関の受診が必要であった負傷ですが、保健医の負傷は、一日5件程度起こっています。
ご指導よろしく申し上げます。

資料② (保健室より全家族へ)

5月の保健だより 二六小学児童家庭会 保健室

5月の保健目標 「けがの予防につとめよう」

5月に入り、とても過ごしやすい季節になりました。新しい学年、学期、先生にもなれて、夏だからたくさんできたことでしょうか。

運動場でも教室でも、みんなとても楽しそうに遊んでいますね。でも、夏をつけて下さい。5月は、1年間で一番、ケガの多い月なのです。

どうして？ ケガをするの？

だれだって、ケガをしよう、とか、(けがのおこる原因)けがをさせてやろう、なんて、考えませんね。

どんなときに、けがは起こるのでしょうか。まわりの様子に気がつかなかったり、まわりを守らなかったり、注意がたりなかったりして、ケガをするのです。

何か悪いあたることは、ありませんか。

あっ！ あぶないっ！

等等、しなの小学校の中でおこったケガです。どんなときがケガにつながるか、わかりますか？

○ ジャングルジム鬼ごっこをしていた。もう少しでタッチをされそうだったので、あわててとびおりましたが、思ったより高く、下に落ちて、右手の背を折った。

○ とび箱をしていて、手の着もろが落ちたため、とび箱から落ちた。手をねんざして足を打った。

○ 教室で遊んでいて、ロッカーの扉が閉っていたため、足を踏むかどで打った。

ケガをしたとき… (自分でできる手当は)

…すりずき…ころんですりむいたときは、キズの中に、すずな中、バイキンがたくさん入っています。まず、水できれいに洗って、消毒しましょう。

…鼻…鼻に、ボールが当たったり、人がぶつかったりすると、鼻血が出る場合があります。人指し指と、親指で、鼻をくっつまみ、口で鼻をします。5分から10分で血は止まります。

(3) 事例Ⅲ 「歯を大切にしよう」

① 歯の指導について

歯の指導は、う歯に関する知識を与えることにより、その予防の必要性を認識させることにある。また、現在のう歯の治療に関しても、進んで受診する態度を養うことも目的としている。左図は、

学級指導（保健）指導案

日 時 昭和62年6月 日（ ） 第 校時
 学 年 第5学年2組
 主 題 自分の歯
 主題について

- ・ 歯の検診の結果、本学級児童40名中14名に未処置歯があり、そのうち永久歯の未処置歯をもつ児童が8名いる。むし歯には自然治癒能力がないことから、早期発見、早期処置、予防に関する指導が課題とされている。そこで、自分の歯や口の健康状態に対して、正しい考え方や積極的な態度を持たせることを願ってこの主題を設定した。
- ・ 本学級の児童の「自分の歯」に対する反応をアンケートによって調査してみた。よい歯を持っていると自信を持っている児童が10名、自分の歯はよくないとする児童は21名いた。また、この期の児童は、むし歯があるかないかということに加えて、歯並びや歯の形や色についても強い関心を持っていることがわかった。しかし、自分の歯の現状や口の健康管理についての理解や態度は曖昧であり、むし歯があったり、形や色がよくないからとあきらめてしまっていたり、歯の大切さを知りながらも、殆どどの児童が歯科へ出かけることを嫌って、歯や口の正しい健康管理を怠っている。自分の歯に対する科学的な考え方や正しい態度を身につけさせたい。

指導内容と指導計画.....2時間

- ・ 自分の歯は、今？.....（観察と歯式図の作成）.....（1時間）
- ・ 自分の歯は、自分で守ろう.....（1時間）（本時）

指導目標
 自分の歯の現状をもとに、歯や口の健康管理について正しい考え方や態度を身につけさせる。

指導の展開

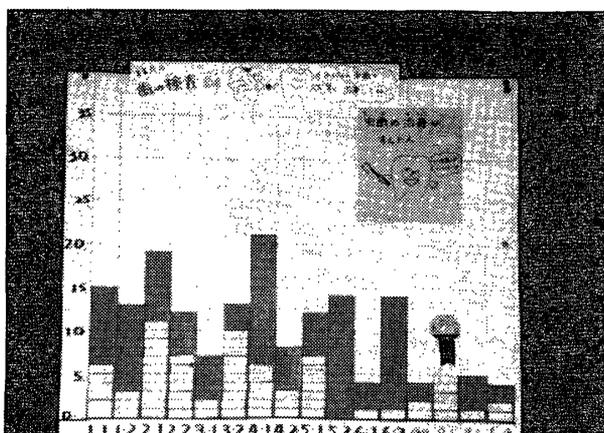
学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料
1. 前時に作成した、自分の歯の歯式図や観察結果についての感想を発表する。	1. 前時に各自の健康診断表を見せて、う歯、処置歯、未処置歯やC ₁ ～C ₄ 等の読みとり方をわからせ、自分の歯の状態を歯式図に記入させておく。 自分自身の歯に対する感想や悩みが出にくい場合には、事前で作成したアンケート結果のグラフを提示し、歯について児童が持っている課題を焦点化する。	・ 5月2日のアンケート結果のグラフ
2. 現在の各自の歯が持っている課題について、どうしたらよいか話し合う。	2. 虫歯予防の大切さのみでなく、児童が意識している歯並び、歯の形や色についても正しい考え方や対処の仕方が出来るように話し合いを進めたい。	・ 歯や口の健康管理についての歯科医の話
3. 今後、歯や口の健康管理について、自分で責任を持ち、実践する意欲を高める。	3. 今後、各自の日常生活において改善出来る事柄や歯科医の利用の仕方などについて具体的に話を進め実践化につくようにしたい。	・ 歯科医へ出かけることの好き嫌いのグラフ

高学年を対照にした指導案である。全身の健康と歯の関係、自分の歯の歴史、並びに口腔の衛生についてと、歯に関する知識の習得を目的とした。しかし、事前に行った調査では、虫歯よりも、歯並びや歯の色など、いわゆる歯の外観にこだわる者が目立った。思春期を迎える児童の心理を思うと、うなずける結果である。そこで、健康だけでなく、美しい歯にするためにということで、歯科医の話を盛り込み、児童に興味と関心、そして意欲を持たせることにした。

また、昨年度行った「自分の歯、どうなっているのかな」に引き続き、本年度は、全体の場としての指導は、正しい歯の磨き方に重点を置き、ショートの学級指導のための資料の作成、保健・安全委員会による歯の模型を使った歯みがき指導のVTRの製作をした。

② 歯の管理について

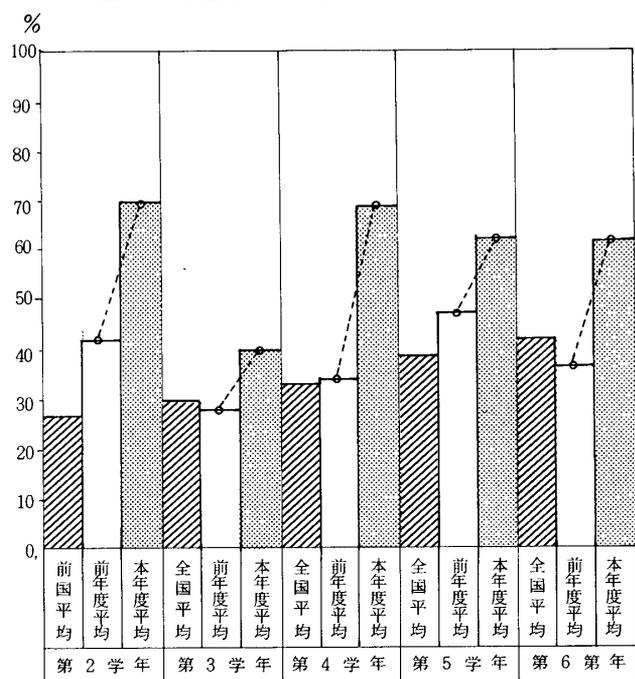
昨年度実施した、う歯に関する指導については、61年度の研究紀要に詳しく述べているが、その指導の結果、本年度の定期健康診断の歯科検診において、指導が有効であったことを裏付けるデータが得られた。



自分の歯の状態を意識づける作業を行った後、治療勧告を行った。治療を終了した児童には、治療完了後証明書を渡し、保健室の前に常に掲示してある、組別治療勧告者のグラフに（写真）名前を記入したラベルを貼り、意欲化を図った。11月の臨時歯科検診後は、指導は行わなかったが、それ以外は定期健診後と同じ事後措置を行った。

図4のグラフは、本年度の定期健康診断の歯科検診の結果による。学年別のう歯治療完了者

図4 処置完了者の推移 (61年度→62年度)



率である。本年度の本校の処置完了者率は、61年度の全国平均と比べると、34.8%上回っており、61年度の本校平均とは、高い学年で34.7%、全体では22.4%ほど上昇している。

昨年度の指導により、児童がどのように受けとめていたかを知る手がかりになるのではないかと思ひ、このデータを作成したが、思ったより効果が現れていることがわかり、継続して指導することの必要性を感じた。

5. 反省と課題

保健指導を実施した後には、学級担任の指導後の感想と、専科教官に向けては、その月の目標に対し、日頃の気づき等についての意見を求めている。この中には、指導後の児童の反応についての報告や、保健室から提供した資料を使つての感想、今後の資料についての要望等が書かれている。子どもたちの学習後の感想も、

①学んでわかったこと、②思ったこと、考えたこと、の2項目に分けてまとめさせている。教官と児童からの感想により、保健室から見えないものが見えてき、また必要とされているものが、浮き彫りにされてくる。選択式の調査ではなく記述式なので、“今度から〇〇しないようにします”や“よくわかった”などの一言のみという感想もあり、個人的な指導につないでいく必要性を感じる。

また、保健指導を月毎に変えていくことについては、一長一短ある。子どもたちの現在の生活における様々な問題点は、月毎に変えていけば、8月を除く11カ月間の中に、十分取り入れることができる。しかし、その月の目標の定着が困難であり、また、月によってその定着度に大きな差が生まれる。大きな行事があると、それに飲み込まれて、意識外に追いやられてしまうことがある。例えば、10月の保健目標は、「目を大切にしよう」で、秋の視力検査が10月に位置付けられているが、本校では、10月から6週間の教育実習から始まり、その上毎年10月10日は運動会と定まっているため、10月10日は「目の愛護デー」であるより、「運動会の日」なのである。また、視力検査にしても、担任教官も忙しい中を縫うように行うため、予定通りにスムーズには運べない。

一年間、或いは数年間を通して一つの目標を持って、徹底した指導を図るべきなのかとの迷いもある。しかし、そうすると他はどうなるのか……。現状を冷静に観察しながら、今後、この月別保健目標(51ページ参照)については、再度検討し、子どもたちの健康に、有効な働きかけをしなければならない。

参考文献 「小学校保健教育の計画と実践」 小倉 学, ぎょうせい
 「保健・安全, 学校給食・性の指導と展開」 吉田瑩一郎, ぎょうせい
 「養護教諭の保健指導」 国崎弘他, 第一法規