

学 校 保 健

子どもの豊かな気づきや感じとりを育む学校保健

1 はじめに

「子どものからだの調査'95」(日本体育大学調査)によると、子どもたちのからだに陰りが生じてきたこと、そしてそういった現象は全国に広がっていることが明らかにされた。“理科からだのおかしさ”の項目は、各学校段階的に見ても共通している。1位はアレルギーで依然として増え続けている。以下の項目は、皮膚がかさかさ・すぐ「疲れた」という・腹痛や頭痛を訴える不登校・首肩のこり・背中ぐにゃ・腰痛・歯並びが悪い・視力が低い・平熱が36度未満(体温調節発達不全)という順になっている。

本校においても視力の低下や睡眠不足によると思われる疲労感・気分不良や頭痛の訴えなどの実態がある。そして年々低年齢化し、増加している。こういった子どもたちのからだのおかしさをこれ以上増加させることのないよう、学校保健としてどのような支援をすればよいか考えていきたい。

2 めざす子ども像

健康な生活をし、からだの主人公は自分であると気づく子どもになってほしい。

- 心身及び生活上の課題に気づく子ども
- 課題に対して自分なりに解決方法を見つける子ども
- 解決するために自ら取り組もうとする子ども

3 学校保健における豊かな感性の育成

学校教育の重要な目標として「健康、安全で幸福な生活のため必要な習慣を養い、心身の調和的発達を図ること」と掲げられている。(学校教育法18条)しかし近年、子どもを取り巻く社会や家庭の環境が変化し、その影響を受けて子どもたちの心身の健康問題にも複雑化・深刻化の傾向がみられる。それは小学校入学以前から始まる受験戦争、運動不足の子どもや心身の発達に必要な「遊び」を知らない子どもの増加、生活リズムや食生活の乱れ、また、いじめ、不登校といった現状がみられる事も忘れてはならない。子どもを取り巻く社会の変化の一つとしては、性に関するものをはじめとしたさまざまな情報の氾濫がある。正しい情報の選択を難しくしていることは言うま

でもないが、それらが子どもの調和的発達の阻害因子となり教育目標の達成を困難にしていると思われる。

そこでこのような子どもたちが小学校のこの時期に直面する様々な心身の健康問題に適切に対処し、それぞれ発達課題をクリアし、現在将来にわたって健康な生活が実践できる能力や態度を養うための教育活動が強く求められる。その教育活動が学校保健のなかのとりわけ「保健指導」である。

(1) 保健指導の意義と必要性

一般に、学校における保健指導は、健康生活のための生活指導としてとらえられている。

保健室において養護教諭が行う保健指導は、救急処置に伴う保健指導をはじめ、主に心身の健康上の問題をもつ子どもに対し日常的に行われている。それは、自分の健康について関心と理解をもち、健康問題を自主的に解決する能力を育てるための支援としての個別指導が中心である。

保健室に体調不良を訴えてくる子どもたちの多くは、自分の生活上の問題（生活リズムの乱れ等）が原因であることに気づかずに体調不良を繰り返していたり、知識・理解はあってもそれを実践化・習慣化できていないといった問題の共通性があることに気づく。

そのような子どもの実態を踏まえ、個別指導だけでなく集団を対象とした保健指導が効果的に行われることを考えて、豊かな感性を育む保健指導の研究をすすめている。

現在、心身に健康問題がある子どもばかりでなく、すべての子どもに対して、心身の健康の保持増進、およびけがや疾病等の早期発見やその発生を予防できる能力を引き出す支援が必要になっている。そのため、全児童や学級単位での集団を対象とする保健指導の実施とその充実が期待される。

(2) 保健指導の指導計画作成上の留意事項と手順

- ① 学校の教育理念や目標・方針を踏まえ保健指導目標を明確にし、具体化を図る。
- ② 他の教育活動との関連性をみながら、全教師が連携し作成する。
- ③ 子どもの実態を把握し、実態に即した計画を作成する。
- ④ 子どもが発達段階を踏まえ、最も適切な時期をとらえて計画実施する。
- ⑤ 計画に基づく指導の展開は全教師が実践研究を重ね、評価し、新たな画に工夫改善を加えていく。

⑥ 必要に応じ、家庭・地域社会とも連携して効果的な計画とする。

主題は、できるだけ具体性のあるものにする。

	保健指導のステップ	指 援 活 動
気 づ き	<p>1. きらいとする問題状況を一人ひとりの子どもに意識づけ、自分の課題としてとらえさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・問題状況に対する自分の実際の姿を把握させる。 ・自分のもっている内面的なもの（現実）を出させる。 ・個人の問題を学級全体に広げ、学級としての課題を把握させる。 	<p>1. 教師の取り上げようとする課題に対して、児童がどういう意識をもっているか、どんな反応をするか、準備するか。</p> <p>2. 児童の実態調査から、児童が何を問題としているかとらえ、学習の方向づけの課題を明らかにし、資料を用意する。</p>
追 求	<p>2. 意識と行為のずれが生じていることは、何が欠けているからそうなったのか、資料を通してつかませる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識と行為のずれを、科学的な知識や子どもの体験、行動などでうめてやる。 ・理解の不十分を補い、問題の正しいあり方をとらえさせる 	<p>1. 意思決定の動機づけに何をもってくるか（いかに実践への意欲づけをするか）。そのためにはどんな資料をどのように出すか。</p> <p>2. 意欲化につなげる、やむにやまれぬ気持ちを起こさせる。</p>
発 見	<p>3. 問題の解決や対処のしかたを考え、自分で方法を選択する。また発見する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・問題状況と照合し、自分はどうするかを考えさせる（意思決定）。 ・そのためには、自分は、これから何をすればよいか発見させる（方法の選択）。 	<p>1. 児童の話し合いによる追求だけでなく、教師の適切な手だて、方法なども提示して選択させるようにする。</p> <p>2. たてまえが安易に先行しないように、自分の問題状況と対比させ、実践できる対処の方法を考えさせるようにする。</p>
実践 の 意 欲 化	<p>4. 進んで実践しようとする意欲をもたせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のやってみようということを実際にやってみる（実践への動機づけ）。 	<p>1. 指示や激励だけにとどめず、具体的な行動場面を想起させながら、一人ひとりの適応を図っていくようにする。</p>

4 実践事例

「気持ちのよい朝をむかえよう」5年生（生活リズム；睡眠について）
学級担任との連携による保健指導についての事例である。

(1) 題材について

保健室には、「気分が悪い」「頭が痛い」「おなかが痛い」と言った訴えで毎日だれかが来室する。そして中には、ベットに寝かせて様子を見ているとぐっすり寝息をたてて眠り込んでしまう子どももいる。しばらく眠ると元気を取り戻し教室に戻っていくといった例が少なくない。そんな子どもたちに家庭での様子を尋ねると、毎日の生活リズムに変化があったとき体調を崩していることが多い。そして、特に生活リズムの基盤とも言える睡眠リズムに問題があることが子どもの生活実態からもわかる。

健康な生活が送れなければ、小学校生活の育まれる感性も豊かなものになり得ないと考える。本校のここ数年の様子を見ると次のような子どもの実態が現れてる。高学年になるにつれ、塾通い等で生活が忙しくなる、生活リズムに変化が現れる。身体に影響が出るといった具合である。

そこで中学進学を前に学習面に目が向きがちな高学年のこの時期に、普段見過ごしやすい睡眠について意識して日々健康に過ごすことができるように、「睡眠日記」をきっかけに学級担任とおもに保健指導を計画実施した。

(2) 指導の経過

- ① 事前調査；「睡眠日記」を1カ月間記録する。子ども自らの生活が目に見えるものとなるために1日の睡眠時間、朝の目覚めの様子、からだの調子、朝食摂取の有無、昼間のあくびの様子を記入。

睡眠日記

日	月	年	起床	朝食	昼寝	夜寝	起床	朝食	昼寝	夜寝
1	日	11	○	○	○	○	○	○	○	○
2	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
3	日	11	○	○	○	○	○	○	○	○
4	日	11	×	×	×	×	×	×	×	×
5	日	11	○	×	○	○	○	○	○	○
6	日	11	○	×	○	○	○	○	○	○
7	日	11	○	○	○	○	○	○	○	○
8	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
9	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
10	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
11	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
12	日	11	○	○	○	○	○	○	○	○
13	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
14	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○
15	日	11	×	○	○	○	○	○	○	○

- ② 第一次；「睡眠日記」を見ての気づきを発見。「生活アンケート」の実施（0.5時間）
- ③ 第二次；一日の始まりである朝を気持ちよくむかえることが健康に生活する上で大事なことに気づく……………学級担任と養護教諭（1時間）
- ④ 「保健だより」により生活アンケートの結果発表（平均睡眠時間など）をし、健康と生活リズムの関係を特集する。……………養護教諭
- ⑤ 保護者懇談会で「生活リズム」について話題を提供する。；学級担任

(3) 指導の実際

学級担任と養護教諭がティーム・ティーチングを行った第二次の授業についての学習の展開を以下に示す。「睡眠」と生活リズムの重要性を自分たちの生活実態から気づいてほしい思いから次のような指導仮説とした。

睡眠が健康な生活リズムを築く上で大切な要素であると知るならば、自分の生活を振り返り、睡眠を大切にすることをきっかけとなるであろう。

学習の展開

学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 活 動
1 目を閉じる からだの状態を振り返る。今眠たいと感じている音・眠くない者は挙手する。	1 一校時にすでに眠たいと感じている自分自身の体に気づかせる。
2 なぜ眠いのか、なぜ今すっきりした気分なのか考え発表する。	2 これまでの経験もふまえて発表させる。
3 めあてを確認する。	3 朝を気持ちよくむかえるためにどうすればよいか考えることを確認する。
4 眠たい時の一日の様子を思い出す。 朝のめざまめがよい日の一日の様子を思い出す。	4 養護教諭が発問する。 子どもの意見を黒板に記録。
5 睡眠日記を見て気づいたことを発表する。 集計結果表は何を表しているか考える。	5 養護教諭が睡眠日記の中から特長のあった2つのパターンを提示しどちらのパターンが気づかせる。
6 日常見過ごしやすい生活リズムとその主要な事象の一つとしての睡眠について改善する点はないか隣と話をし自己評価及び他者評価する。	6 生活リズムについて振り返りをさせ自己評価および他者評価させる。
7 まとめ 自分の生活日課表を作る。	7 自分の生活リズム及び食事や遊びの時間に改善する点はないか実践への意欲化を図る。

(4) 成果と課題

睡眠が健康な生活を築く上で大切であると気づかせることができたか。

「睡眠日記」や「生活日課表」を記録することにより、自分の生活を振り返るきっかけとなった。また睡眠日記は日々の生活の睡眠リズムを目することができ教材として有効なものだったと言える。

児童の記録から

気づいたこと

- ・ 習いごとがある日は寝るのが遅くなって、次の日に眠く、習いごとのない日は寝れて気持ちがいい。
- ・ あまり睡眠をとっていない。遅く寝ているので体がぐったりしている。
- ・ 毎日寝る時間が違う。
- ・ 遊ぶ時間がほとんどない。

気持ちのよい朝をむかえるにはあなたは何をすればよいですか？

- ・ 寝る時間をはやくする。 ・ 毎日寝る時間を同じにする。
- ・ 勉強を早くすまし、なるべく睡眠時間を増やすようにする。

子どもは自分の生活を全く意識せず過ごしている。個人差があるので一概にいえませんが、生活アンケートの結果を見ると高学年になると12時・1時といった時間まで起きている。翌日、体調不良となり保健室にやってくる。この保健指導は、子どもの教室での様子や保健室来室者の訴えから、子どもたちに、どんな課題があるのか、学級担任と養護教諭が共通認識を持ち計画された。学級担任と一緒に指導し、養護教諭としての専門性を授業で生かした。保護者懇談会で話題提供したことで、日ごろ見過ごしやすい生活リズムについて真剣に考えてほしいという意図が子供たちだけでなく保護者にも伝わったものと思う。今後の課題としては生活リズムを指導する際、睡眠だけではなく食事、排泄、活動などあらゆる事象が関連していることを考慮して考えていく必要がある。この度はこれらすべて一度に取り上げると、自分はいったい何が課題なのか視点が定まりにくくなる恐れがあったため「睡眠」に焦点を当て指導した。

(吉野 泰子)