

保健室の実践

養護教諭 佐々 尚子

1 めざす生徒像

- (1) 健康の価値を認識し、主体的に健康生活の実践ができる生徒
- (2) 自分の心とからだをしっかりと見つめ、自分を大切にし、他者を思いやる生徒

2 研究内容と実践例

保健室では年間を通して、「確かな学力」「豊かな心」と連動し、生きる力を構成している要素の一つである「健康・体力」に視点を当て、その柱となる生活習慣の確立をめざして、生徒の保健委員会の活動を中心にした取り組みを行っていった。

(1) 具体的な取り組みの方向性

全校生徒を対象に生活習慣に関する意識調査を行う。

「睡眠と朝食」をテーマにした組織活動、学校保健委員会を開催する。

生徒の委員会活動の活性化を推進する。

保健室来室者への個別指導の充実を図る。

家庭との連携の充実、地域との連携を図る。

(年間の主な活動)

月	主な活動内容	生活習慣に関する保健室での個別指導
4月	・今年度の活動テーマの検討 ・「朝食と睡眠」に関するアンケートの内容検討	
5月	・「朝食と睡眠」に関するアンケート実施（全校生徒対象） 資料 ・島根県生活習慣改善推進事業研修会に参加	
6月	・「朝食と睡眠」に関するアンケートの考察、課題について検討	
7月	・学校保健委員会の開催、学校保健委員会についての保健だよりの発行	
9月	・「生活の記録」の内容検討 ・三校保健担当者連絡会の開催 ・学校栄養士との連絡会実施（2回）	
10月	・「生活の記録」実施（全校生徒対象） ・朝食のスピードメニューの研究と三校親子ふれ合い体験活動での食育教室の開催 ・保健だよりの発行（食育教室について）、朝食レシピ集の配布	
11月	・「生活の記録」のまとめ ・文化祭で「睡眠と朝食」をテーマにした活動について、生徒保健委員会がステージ発表	
12月	・「生活の記録」を用いて、個別指導を実施	
1月	・「生活の記録」2回目の実施 資料 風邪予防～規則正しい	
2月	・「生活の記録」のまとめと保健だよりの発行 生活の指導	
3月	・今年度の活動の反省と評価	

(2) 実践より

「生活の記録」の実施

学校保健委員会開催後、生徒の保健委員会では睡眠について話し合い、早寝早起きは健康によいことは分かっているが、テストや進路に向けて家庭学習をしていくと、どうしても就寝時刻が遅くなることもあるため、帰宅後の時間を有効に使い、睡眠時間を確保していくことが大切であると考えた。そこで、10月と1月に全校生徒を対象に「生活の記録表」を配布し、一週間の生活を記録し、よい点、改善点についての振り返りをする活動を実施した。

朝食のスピードメニューの研究と三校親子ふれ合い体験活動での食育教室の開催

学校保健委員会で栄養士より、朝食の意義や望ましい朝食について教わったが、生徒の保健委員会の話し合いの中で、栄養バランスがいいと分かっているながらも、毎日のこととなるとそのようなメニューを作るのは大変ではないかという意見が出た。そこで、忙しい朝に短時間で簡単に作れ、栄養もある朝食ができないかと考え、学校給食調理場の栄養士さんに主食と主菜、副菜が合わさった朝食のスピードメニューを教えていただき、保健委員会の生徒全員で調理実習を行った。そして、特にお勧めのメニューを選び、三校親子ふれ合い体験活動の食育教室で小学校の親子に紹介した。

3 成果と今後の課題

- (1) 「朝食と睡眠」に関するアンケート結果から、睡眠時間が十分にとれていない生徒が多いことが分かり、帰宅後の時間の有効な活用が課題であったが、「生活の記録」をつけ振り返りを行うことで、生徒が具体的に自分の生活時間の使い方について気付くことができた。よかった点では「3食(朝食)食べている」「睡眠をしっかりとっている」と振り返った生徒が全校生徒243名中約100名近くおり、睡眠と朝食を意識して生活できた生徒がいた。また、「家庭学習を増やしたい」「睡眠時間を増やしたい」という自分の課題に気付いた生徒も約100名近くおり、時間の有効な使い方について考える機会となった。「生活の記録」は今回限りで終わるのではなく、生徒の意識の向上と実践化に向けて、今後も方法を検討し継続して取り組んでいきたい。
- (2) 「朝食と睡眠」に関する生徒の実態調査やその後の活動等を文化祭でステージ発表し全体へ広げることにより、睡眠と朝食の大切さについて生徒をはじめ保護者に対する意識化へとつなげることができた。また、家庭での協力が必要と思われる内容については、保健だよりを通じて発信していった。今後も継続していきたい。
- (3) 保健室に体調不良を訴え来室する生徒の中には、生活リズムの乱れが影響していると思われる生徒もいたため、年間を通してよい体調づくりのために、睡眠や朝食の大切さを個別に伝えていったところ、1学期に比べ2学期は頭痛や体のだるさを訴え来室する生徒が減少してきた。今後も繰り返し指導を行いたい。また、生活状況は家庭が関係することも多いので、担任や教職員との連携を図り、個々の生徒の状況を十分把握した上で対応していきたい。

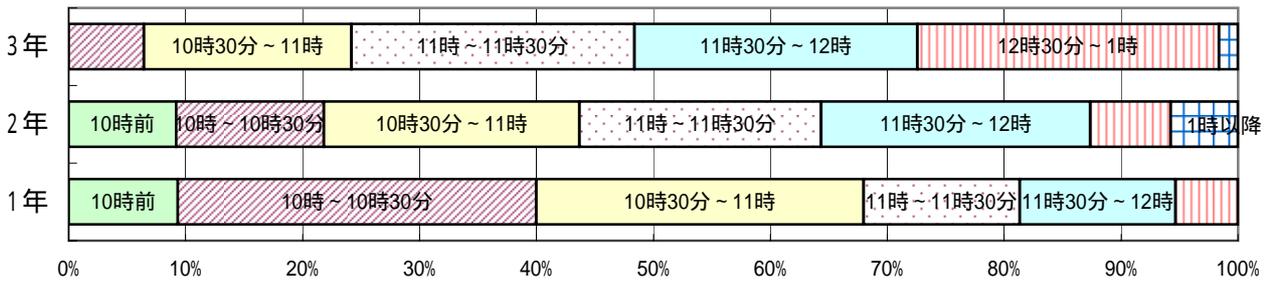
「睡眠と朝食」に関するアンケート結果

資料
平成18年5月実施
対象 全校生徒

1. 平日はだいたい何時ごろ寝ていますか？

	1年	2年	3年	合計
10時前	7	8	0	15
10時～10時30分	23	11	4	38
10時30分～11時	21	19	11	51
11時～11時30分	10	18	15	43
11時30分～12時	10	20	15	45
12時30分～1時	4	6	16	26
1時以降	0	5	1	6
合計	75	87	62	224

保健委員の声
 ・11時過ぎて寝ていない人が多すぎる。
 ・2年は特に1時以降まで起きている人がいる。
 ・3年生は11時30分まで起きている人が半数以上いる。
 ・夜遅く寝ている人が多いので、改善した方がよい。



□10時前 □10時～10時30分 □10時30分～11時 □11時～11時30分 □11時30分～12時 □12時30分～1時 □1時以降

2. 10時以降に寝ている人に聞きます。 (1) 寝る時刻が遅くなる理由を教えてください

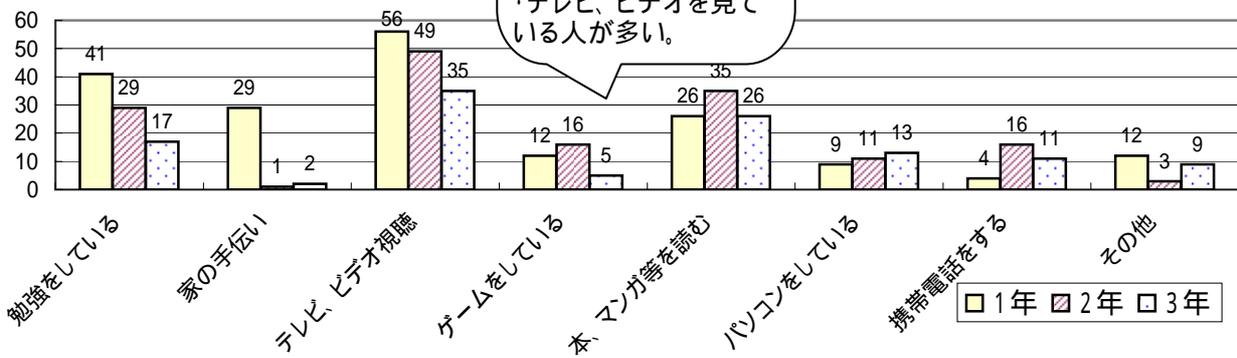
	1年	2年	3年	合計
勉強をしている	41	29	17	87
家の手伝い	29	1	2	32
テレビ、ビデオ視聴	56	49	35	140
ゲームをしている	12	16	5	33
本、マンガ等を読む	26	35	26	87
パソコンをしている	9	11	13	33
携帯電話をする	4	16	11	31
その他	12	3	9	24
合計	189	160	118	467

その他の意見～1年
 ・夕食がいつも遅くなる
 ・ゴロゴロしている(2人)
 ・眠くないから。
 ・習い事がある(2人)
 ・CDを聴いている
 ・何もしていない
 ・入浴

その他の意見～2年
 ・入浴
 ・ギターを弾いている
 ・ボートしている
 ・音楽を聴いている
 ・趣味
 ・明日のことを考えている
 ・手紙を書いている

保健委員の声
 ・1年が手伝いや勉強をしていてよいと思う。
 ・2年は携帯やマンガを読んでいる人が多い。
 ・みんなやっぱりテレビを見てるんだなあと思った。
 ・テレビ、ビデオを見ている人が多い。

その他の意見～3年
 ・塾(2名)
 ・眠れない(2名)
 ・音楽を聴いている
 ・習い事で帰宅が9時半頃になる
 ・夕食が遅い
 ・ダラダラしている

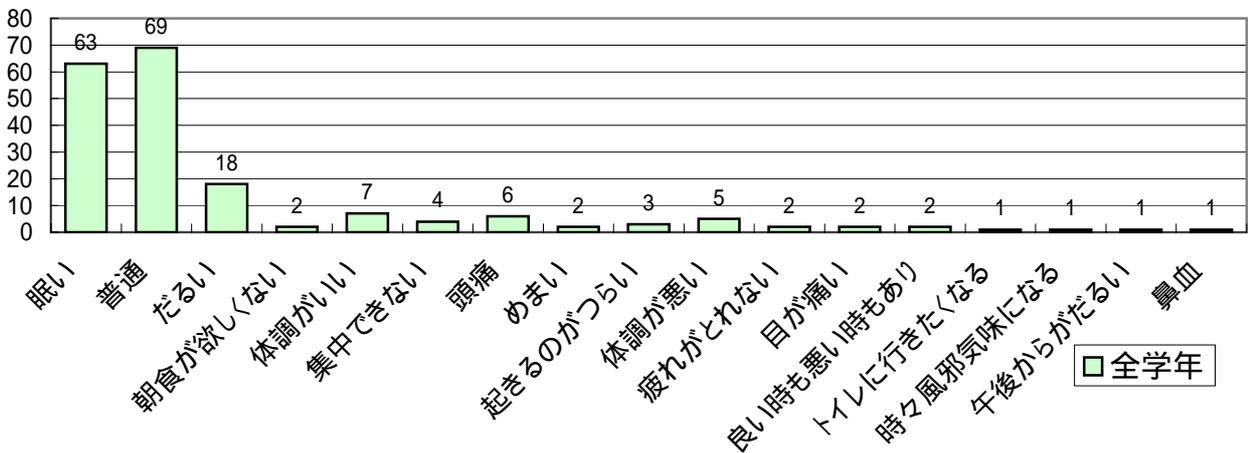


□1年 □2年 □3年

(2). 寝る時刻が遅くなった翌日の体調はどうですか？

	1年	2年	3年	全学年
眠い	22	26	15	63
普通	27	27	15	69
だるい	6	6	6	18
朝食が欲しくない	2			2
体調がいい	2	2	3	7
集中できない	3	1		4
頭痛		5	1	6
めまい		2		2
起きるのがつらい		3		3
体調が悪い		2	3	5
疲れがとれない		2		2
目が痛い		2		2
良い時も悪い時もあ	1		1	2
トイレに行きたくなる	1			1
時々風邪気味になる		1		1
午後からがだるい		1		1
鼻血			1	1
合計	64	80	45	189

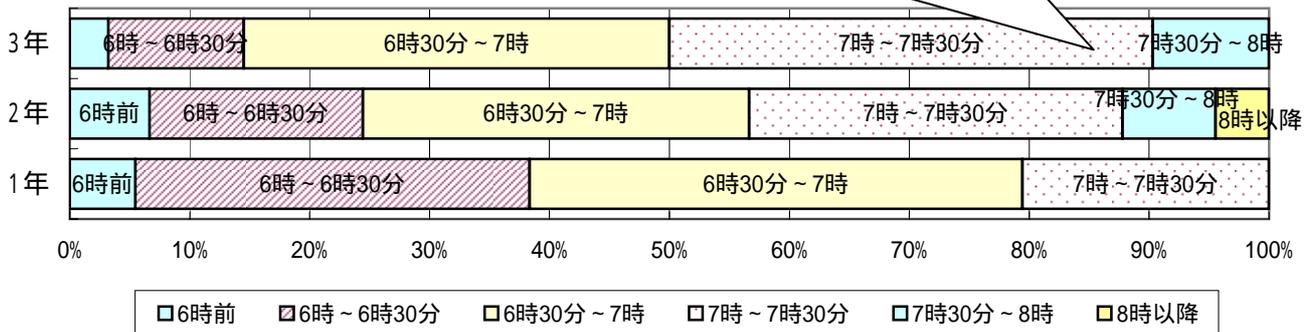
保健委員の声
 ・眠いと普通(いつもと変わらない)という人が同じくらいいる。
 ・やっぱり遅く眠ると、眠いんですね。
 ・眠いと思っている人が多いから、やっぱり早く寝た方がいいと思う。



3. 平日は何時ごろ起きていますか。

	1年	2年	3年	合計
6時前	4	6	2	12
6時～6時30分	24	16	7	47
6時30分～7時	30	29	22	81
7時～7時30分	15	28	25	68
7時30分～8時	0	7	6	13
8時以降	0	4	0	4
合計	73	90	62	225

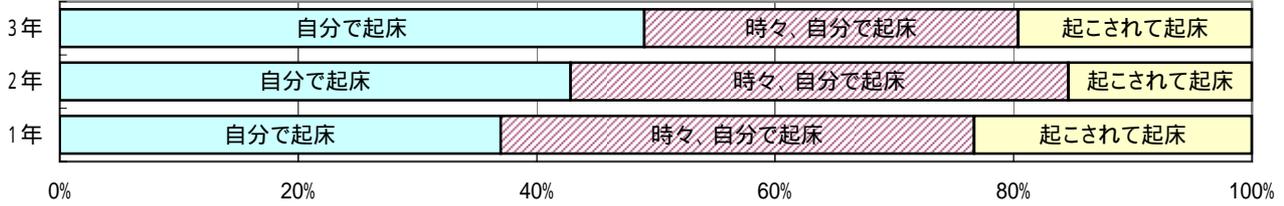
保健委員の声
 ・6時30分～7時に起きる人が多い。
 ・1年は2,3年生に比べると早起き。
 ・8時以降に起きている人が、4人もいたのでびっくり！
 ・3年生はどうしてこんなに遅く起きて間に合うのか疑問だ。



4. 朝は自分で起きますか

	1年	2年	3年	合計
自分で起床	27	39	25	91
時々、自分で起床	29	38	16	83
起こされて起床	17	14	10	41
合計	73	91	51	215

保健委員の声
 ・自分で起きる人が少なく、起こされて起きる人が多い。
 ・学年が大きくなるにつれて、自分で起きる人が多くなっている。

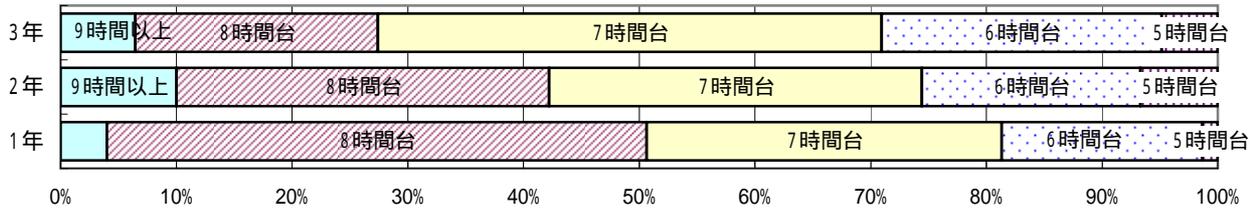


□自分で起床 □時々、自分で起床 □起こされて起床

5. 平日の睡眠時間は何時間ぐらいですか

	1年	2年	3年	合計
9時間以上	3	9	4	16
8時間台	35	29	13	77
7時間台	23	29	27	79
6時間台	13	17	15	45
5時間台	1	6	3	10
4時間以下	0	0	0	0
合計	75	90	62	227

保健委員の声
 ・1年は半数は8時間以上、睡眠をとっている。
 ・不健康だと思う。ナポレオンでもないのに。



□9時間以上 □8時間台 □7時間台 □6時間台 □5時間台 □4時間以下

6. 平日は朝食を食べますか

	1年	2年	3年	合計
必ず食べる	56	62	53	171
たいてい食べる	18	18	6	42
食べないことが多い	1	8	2	11
全く食べない	0	3	1	4
合計	75	91	62	228

保健委員の声
 ・いいと思う。(1年)
 ・思ったよりも、みんな食べている。
 ・朝食はとらなければやっていけないので、よい。
 ・2年の中で、食べないことが多い人が結構いた。

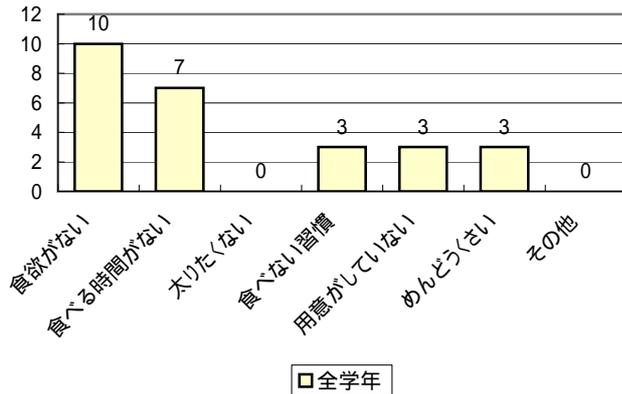


□必ず食べる □たいてい食べる □食べないことが多い □全く食べない

7. 朝食を「食べないことが多い」「全く食べない」と答えた人に聞きます。

(1) 食べない理由を教えてください。

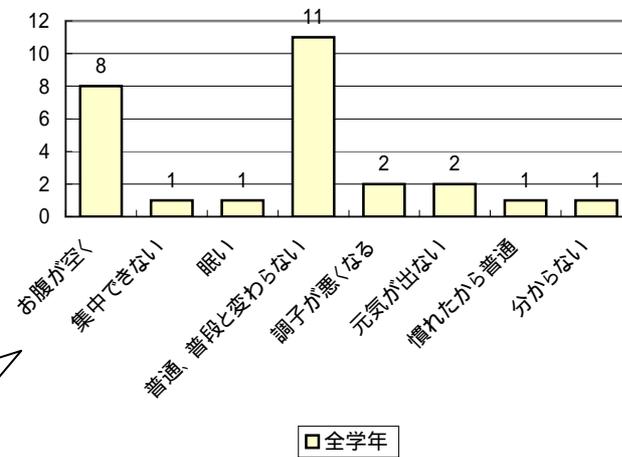
	1年	2年	3年	全学年
食欲がない	0	10	0	10
食べる時間がない	0	6	1	7
太りたくない	0	0	0	0
食べない習慣	0	3	0	3
用意がしていない	0	2	1	3
めんどうくさい	0	1	2	3
その他	0	0	0	0
合計	0	22	4	26



保健委員の声
 ・食欲がないという理由で朝食を抜く人が多い。
 ・なぜ食欲がないのか疑問？

(2) 朝食を食べない時のその日の体調はどうですか

	1年	2年	3年	全学年
お腹が空く	5	2	1	8
集中できない	1	0	0	1
眠い	1	0	0	1
普通、普段と変わらない	1	8	2	11
調子が悪くなる	1	1	0	2
元気が出ない	0	1	1	2
慣れたから普通	0	1	0	1
分からない	0	0	1	1
合計	9	13	5	27

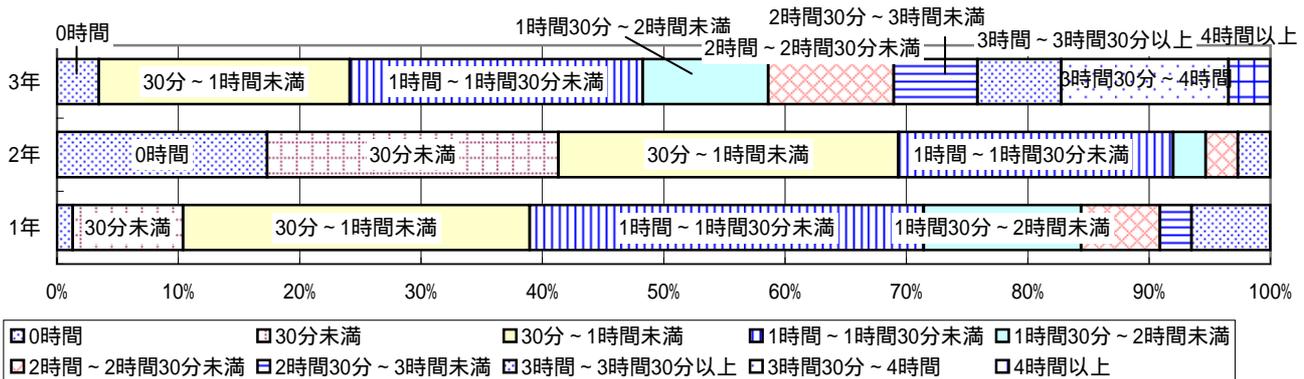


保健委員の声
 ・お腹がすくのは当然なので、食べた方がいいと思う。お腹も鳴る。
 ・体調が悪くなるので食べた方がよい。

学校保健委員会～参加者の感想より～

- ・生活習慣の大切さはいつも感じていますが、今日はあらためて考える機会をいただきありがとうございました。生活リズムが安定している子どもは、学校生活も落ち着いて過ごしているように思います。(あたりまえのことかもしれませんが。)一度身についた習慣を変えることはむづかしいことですが、少しずつでも改善していけたらいいですね。(保護者)
- ・睡眠、朝食が大切だということは中学生達も知ってはいたことと思いますが、改めてアンケートを取って数字にしたところで、気づいたことがたくさんあったようでとても意味があることだったと思います。今後の取り組みにもとても期待できそうです。朝はとてもあわただしく1分、2分がとても大切で早く感じますが、主食、主菜、副菜の理想の食事をめざしてがんばりたいです。やっぱり習慣ですね。大切にしていきたいです！！参加して良かったです。(保護者)
- ・今日の学校保健委員会に出て、早く寝ることの大切さや朝食を食べないと頭に習ったことが入らないと聞き、このままではヤバイと思いました(笑)。なので、これから(今日から)は10時～11時の間に寝るようにしたいと思います。あと、朝食もパンと牛乳だけとかではなく、サラダやヨーグルトなどをちゃんと食べるようにしたいと思います。(2年女子)
- ・睡眠はなかなか多くとれないので、休みの日はゆっくり寝ることも大切だと思った。朝食をとらないと太るというのにはびっくりした。今日の会で朝食と睡眠の大切さを最認識できた。今日教えていただいたことを、全校生徒に伝えて、今後の活動と生活習慣の改善に役立てていきたい。朝食と睡眠は生活のあらゆる所と関係していると思うので、この二つを改善することによって、よりよい東中を作っていきたい。(3年女子)

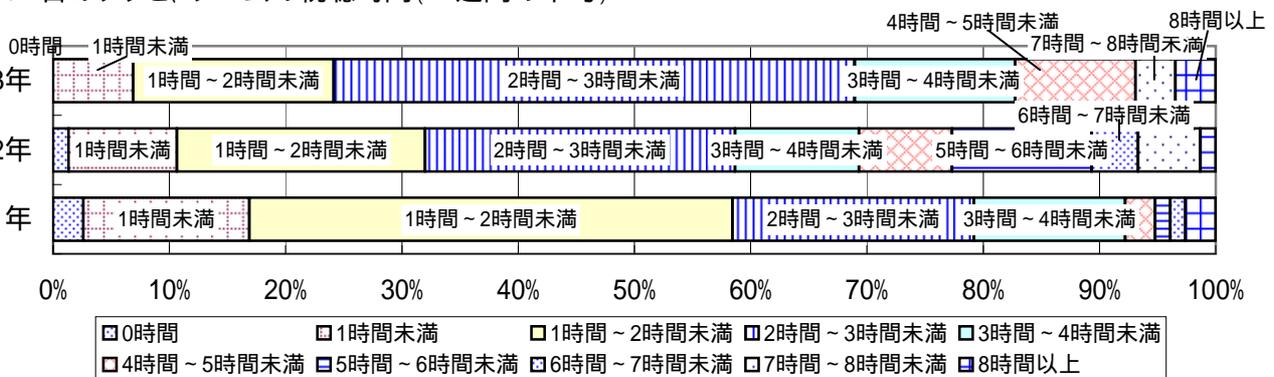
1. 1日の家庭学習の時間(一週間の平均)



保健委員の声

- ・0時間をなくした方がいいと思う。
- ・1年生はよくしているが、2年生が少ない。
- ・3年生は長時間していいと思う。
- ・2年生で一週間全くしない人が13人もいた。

2. 1日のテレビ、ゲームの視聴時間(一週間の平均)



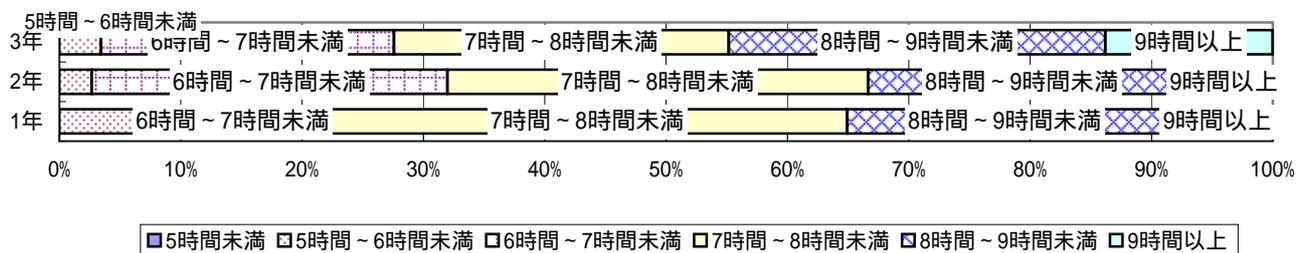
保健委員の声

- ・ゲームをする時間を減らした方がいいと思う。
- ・テレビ、ゲームの見すぎ!
- ・3年生は少なくてよい。余った時間を勉強にまわすともっといいと思う。
- ・1、2年生は少し多い気がする。
- ・8時間以上見ている人もいるからすごいと思った。

保健室より

- ・1年生では約6割近くの方が視聴時間を2時間未満に抑えていました。先日参加した講演会でメディア漬けの生活は子ども達の心の発達に大きく影響してくるというお話がありました。今後、学校、家庭で考えていきたい重要な課題と思われます。

3. 睡眠時間(一週間の平均)



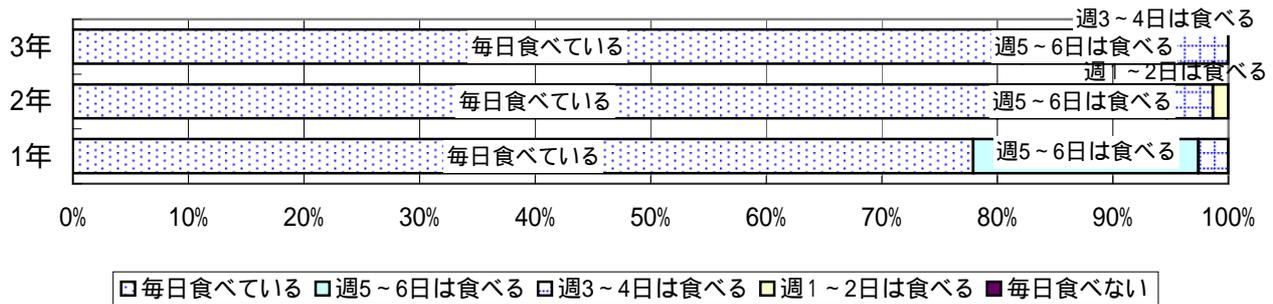
保健委員の声

- ・睡眠時間で5時間未満の人がいないのでいいと思った。
- ・もっと寝よう!
- ・これは結構いい感じだと思う。
- ・平均6~7時間の睡眠時間はまあまあよいと思う。

保健室より

- ・1年生の睡眠時間が5月に実施した調査に比べて少なくなっています。家庭学習時間が増えたことも関係しているかもしれません。保健室に来室する人の中には、睡眠の乱れによる体調不良の人もみられますが、全体的には睡眠時間を意識して生活している人が増えています。

4. 朝食の摂取状況



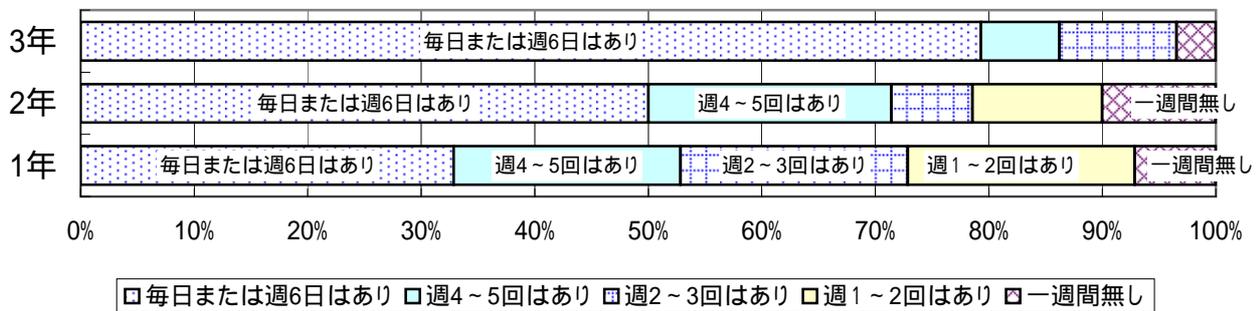
保健委員の声

- 毎日食べている人が多いからいいと思った。
- 毎日、食べよう。

保健室より

- 5月に実施した調査と比較すると、毎朝朝食を食べている人が増加しました。また、食べていない人が0人になり、食べようと意識して生活する人が増加しています。

5. 排便状況



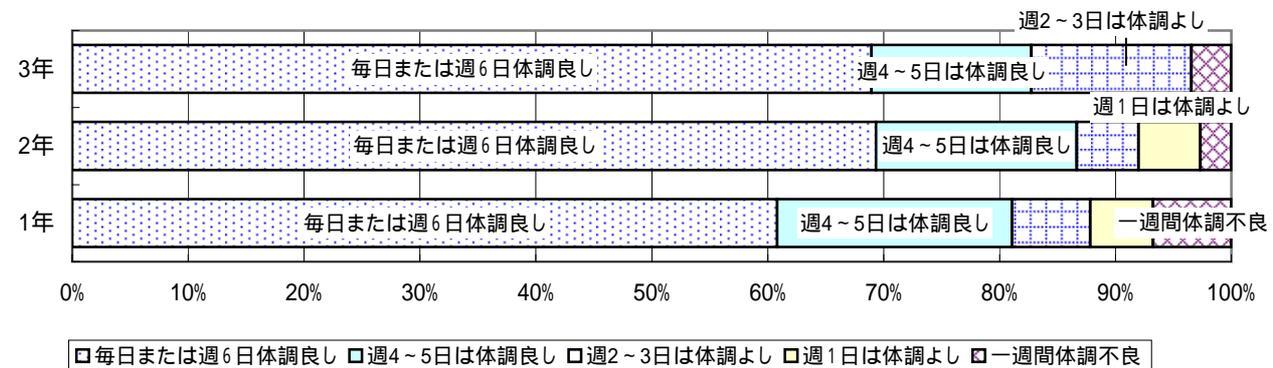
保健委員の声

- 毎日あって、健康にいいと思います。
- 便秘気味の人が結構いた。
- 便秘気味を直そう。
- なるべく毎日してほしいです。
- 3年生はほとんどあっていいと思います。1週間ない人は大変だと思う。1週間も排便がない人がいてびっくりした。

保健室より

- 毎日排便がなくても、一定のリズムで排便があるとよいようですが、週に1~2回、または一週間排便がない人もいて、気になりました。排便は健康の大切なバロメーターですので、時々自分でチェックしたいですね。

6. 一週間の体調



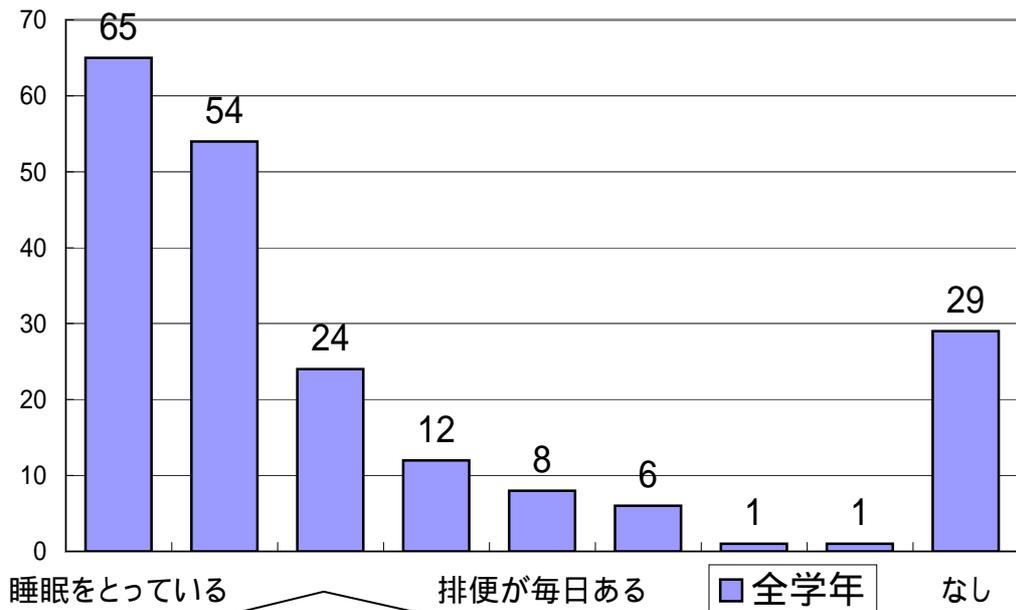
保健委員の声

- 体調のいい人が多いので、いいと思った。
- 体調のよい人が多い。
- 1週間、体調不良が続いた人が、1年生に5人もいるので、少し心配。
- 3年生はもっと気をつけるとよいと思う。

保健室より

- たまたまこれを実施した期間に体調がすぐれない人もいましたが、一週間の記録をしたことで自分の体調について考えることができた人もいました。自分の生活を自分でコントロールし、健康への自己管理ができるようにしていきたいですね。

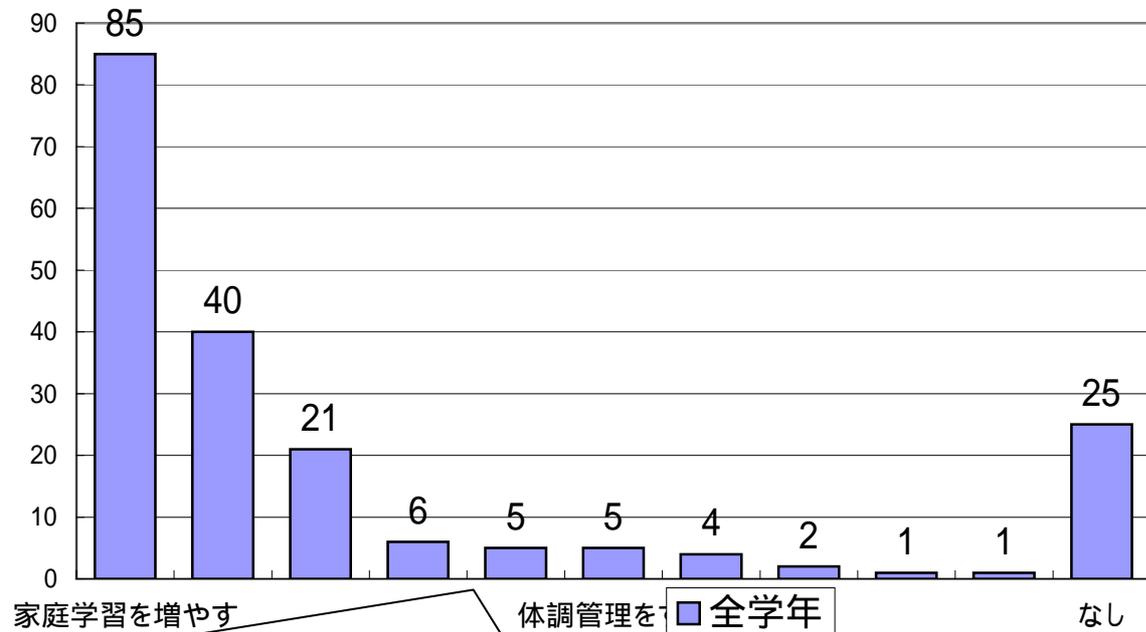
自分の生活のよい点(複数回答)



保健室より

・2学期に実施した「生活の記録調査」と比較して、睡眠や食事の摂取ができたと自己評価した人が増加しました。その他にも、家庭学習やテレビ視聴時間を意識して生活できた人も増えました。また、中には「家族と楽しく、よく話し、とても家族関係よく生活している。」という心温まる声もありました。自分の生活のよい点は今後も継続してほしいですね。

改善が必要な点、目指すこと(複数回答)



保健室より

・2学期に実施した「生活の記録調査」と比較して、家庭学習を増やすことやテレビ、ゲームの視聴時間を減らしたいという振り返りが増加しました。この2項目は連動しており、テレビを見すぎて、家庭学習の時間が確保できなかったという反省もあるようです。また、テレビやゲームのみではなく、遅くまでメールの交換に時間を費やし睡眠や学習の時間が確保できないというケースもあるようです。今回の振り返りを今後の生活に、ぜひ生かしてほしいですね。