

自ら生活習慣の確立ができる子どもを育てる保健指導 ～養護教諭の専門性を生かした集団指導と個別指導を通して～

要約

社会環境や生活環境（ライフスタイル）の急激な変化により、身体的活動・遊びの減少、食生活の変化、身体的負担の増大、人間関係の希薄化などの様々な問題が、児童の心身の健全な発達に深刻な影響を及ぼしている。学童期や思春期における望ましくない生活習慣は、生活習慣病の発症につながるということがわかっており、これは、次世代の心身の健康づくりに直結する重要な課題でもある。つまり、学童期から望ましい生活習慣の形成を図っていくことが重要であると考えられる。

本校の保健室への来室者数は、けがでは一日平均 10 名程度、体調不良等では一日平均 5 名程度である。体調不良者は、熱や腹痛、頭痛、倦怠感等の症状が多くみられる。その理由としては、朝食を食べていない、就寝時間が遅い、排便をしていない等、生活習慣の乱れが原因と考えられる。生活習慣の乱れがみられる児童は学年が上がるほど多い。

そこで、学級・全校における集団指導と保健室で行う個別指導を通して、児童の課題を把握・継続的に指導を行い、さらに担任や家庭と連携しながら自ら生活習慣を確立できる子どもを育てることは意義深いと考え、本研究に取り組んだ。

保健指導を通して子どもが自らの実態を知り、課題を見つけ、それに合っためあてを立て実践する中で、見直し・改善を行い、望ましい生活習慣を日常化・継続化していくことができるよう支援した。

全校朝会での保健の話・掲示物等の全校に向けたものや学級活動での集団指導、集団指導でうまく取り組みができなかった児童や保健室を訪れる児童に対し、継続的に個別指導を行い、担任・家庭と連携の下、集団・個別指導の両支援を組み合わせながら児童の望ましい生活習慣確立を目指した。



研究を進めた結果、次のような成果（○）と課題（●）が明らかになった。

- 養護教諭が専門性を生かした指導をしたことで、子どもが自らの実態を把握し課題を見つけ、実践していくなかで見直し・改善を行い、望ましい生活習慣の日常化・継続化につながってきた。
- 集団指導と個別指導を通して心と体の両面から子どもを支援し、必要に応じて担任や家庭と連携したことで、生活習慣の確立に向けた基礎を養わせることができた。
- 集団指導だけでは定着が難しく積極的に生活習慣の確立が難しい児童には、引き続き繰り返しの個別指導を行い、さらに家庭と連携を深める必要がある。

キーワード:生活習慣の確立 集団指導 個別指導 連携

1 主題設定の理由

(1) 現代社会の要請から

中央教育審議会答申（平成20年）では、「現代的な健康課題としては、学校生活においても生活習慣の乱れがみられ、また、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など新たな課題が顕在化している」と明記されている。社会環境や生活環境（ライフスタイル）の急激な変化により、身体的活動・遊びの減少、食生活の変化、身体的負担の増大、人間関係の希薄化などの様々な問題が、児童の心身の健全な発達に深刻な影響を及ぼしている。学童期や思春期における望ましくない生活習慣は、生活習慣病の発症につながるということがわかっており、これは、次世代の心身の健康づくりに直結する重要な課題でもある。そこで、学童期から望ましい生活習慣の形成を図っていくことが重要であると考えられる。

(2) 学習指導要領から

「保健指導としては、(略)児童が自分の状態について関心を持ち、身近な日常生活における健康の問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度の育成などの内容が考えられる。(略)取り上げた内容について日常生活で具体的に実践できるようにすることが大切である。」と明記されている。つまり、様々な家庭環境や時代の背景があつたとしても、その課題や問題点を自ら改善できる力を身に付けていく必要がある。そこで、生涯にわたり健康な生活を送るための「望ましい生活習慣」を自ら確立できるよう、保健指導を行うことは大切である。

(3) 児童の実態から

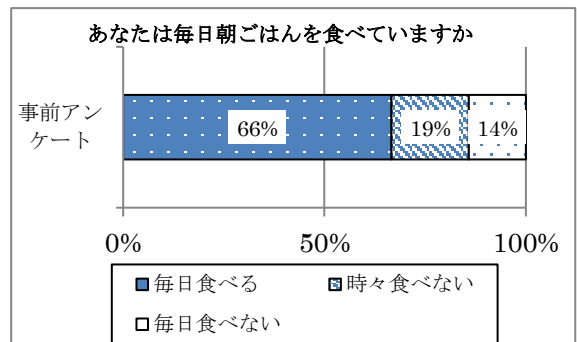
保健室への来室者数は、けがでは一日平均10名程度、体調不良等では一日平均5名程度である。体調不良者は、熱や腹痛、頭痛、倦怠感等の症状が多くみられる。その理由としては、朝食を食べていない、就寝時間が遅い、排便をしていない等、生活習慣の乱れが原因と考えられる。

6年生児童へのアンケート結果【資料1】

より、毎日食べている子の割合は約66%で、全国平均の87.6%より低くなっている。朝食欠食の理由は「食べなくなかった」、「起きるのが遅くなり時間がなかった」などがある。全校のアンケート結果からも、朝食の欠食率は学年が上がるほど高くなっている。

また、学年が上がるほど就寝時間が遅くなっている傾向にあり、睡眠時間が少ない児童ほど「朝気持ちよく起きることができるか」という質問に「いいえ」と答えている。習い事やテレビ、ゲームなどの様々な理由から就寝時間が遅くなっている児童が多く、大人と同じような生活リズムとなってしまう。

そこで、学級・全校における集団指導と保健室で行う個別指導を通して、児童の課題を把握・継続的に指導を行い、さらに担任や家庭と連携しながら自ら生活習慣を確立できる子どもを育てることは意義深い。

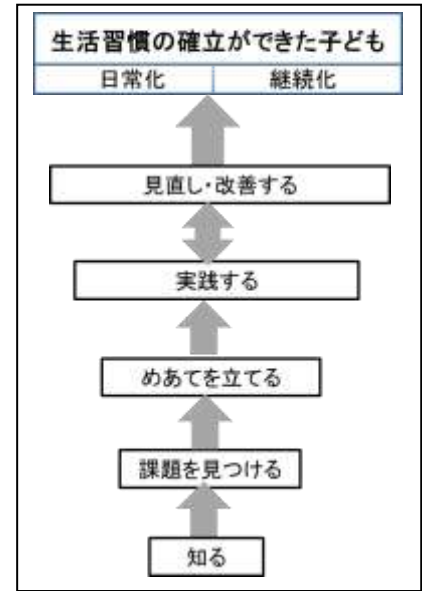


【資料1 6月の調査】

2 研究主題の意味

(1) 主題の意味

- ① 「生活習慣」とは、人間が人間らしく、心身ともに充実した生活を送る為に身に付けておかなければならない生活様式のことである。生活習慣の中には、食事・運動・睡眠などの基本的な生活習慣があり、本研究では、学校の実態に即した「生活習慣」として、早寝、早起き、特に朝ごはんについて焦点化する。
- ② 「生活習慣の確立」とは、生活習慣の大切さを理解し、望ましい生活習慣を身につけることである。そのためには、資料のように、課題を見出しよりよい生活を送るためのめあてを立て、実践し、見直しを繰り返すことで日常化・継続化を図っていくことである。
- ③ 「自ら生活習慣を確立できる子ども」とは、以下のような子どもである。
 - 生活習慣の大切さに気付くことができる子ども。
 - 自らの生活習慣を見直し、課題を見つけ、よりよい生活を送るためのめあてを立て、実践することができる子ども。
 - 実践を日常化し、継続化できる子ども。



【資料2 生活習慣の確立の過程】

(2) 副主題の意味

- ① 「養護教諭の専門性」とは、保健の領域に関する豊富な知識や経験のことである。いち早く児童の実態や課題に気付く、課題解決や学校保健目標に向けて心と体の両面から指導や情報提供、相談活動等を行う。
- ② 「集団指導と個別指導」とは、以下のようなことである。
 - 集団指導とは学級活動や体育科の保健領域等での保健学習、保健のめあてや健康の話、委員会活動、掲示物、ほけんだより等学級・学年・全校に一斉に行う指導のことである。
 - 個別指導とは、心身の健康に課題を抱える児童や保健室に来室する児童に対して行う一人ひとりに応じた指導のことである。これらの指導はを行うには、担任や家庭との連携が必要である。

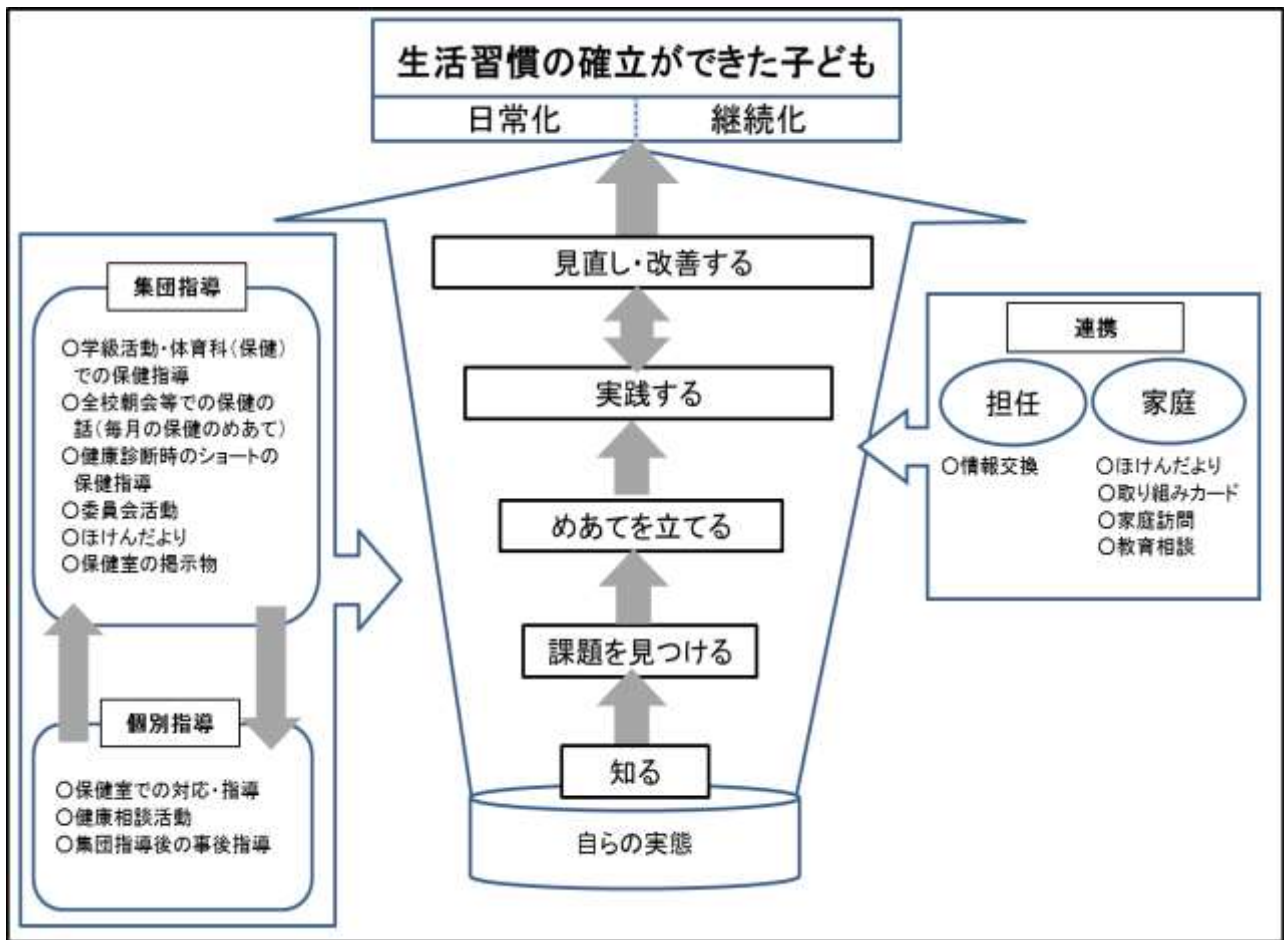
3 研究の目標

「自ら生活習慣を確立できる子ども」を育てるために、養護教諭の専門性を生かした集団指導と個別指導の有効性を明らかにする。

4 研究の仮説

学校と家庭において、養護教諭の専門性を生かした集団指導と個別指導を行えば、自ら生活習慣を確立できる子どもが育つであろう。

5 研究の構想図



6 研究計画の概要

6月	研究主題設定及び構想立案、実態調査・集計・分析
7・8月	実践の構想審議
9月	実践の構想審議・実践①
10月	実践②
11月	実践③
12月	データ分析・研究のまとめ
1月	研究のまとめ
2月	研究報告

7 研究の実際

実践事例1 保健のめあてに関する健康の話・保健室の掲示物

(1) ねらい

全校児童に健康に関する情報を発信し、自分の生活の振り返り、自分の生活習慣を整えるようにする。

(2) 指導の実際

- 全校朝会で9月の保健のめあて「生活リズムをととのえよう～ちょうせんしょう、早ね早起朝ごはん～」に関連させた紙芝居を作り、登場人物が送る生活についてみんなでどう改善すればよいか考えながら話をを行った。【写真1】また、保健室前の掲示板には関連させた掲示物を貼った。【写真2】睡眠について、生活の振り返りができるように、矢印でねた時間と起きた時間を合わせる時計を作り、睡眠時間が十分足りているかわかるようにした。【写真3】



【写真1 全校朝会で話す様子】

○ 児童の様子

朝会の話では、夏休みの生活を振り返り、「僕も夏休みこんなだった。」「朝起きれなかった。」などの声があり、「どうしたらよいか？」の問いかけには「早く寝る!」「朝ごはんを食べる!」などの声があがった。また、掲示物も、掲示後毎日時計を合わせ、「今日は〇時に寝たから睡眠時間が足りなかった。」「昨日はちゃんとできたよ。」などの声があり、保健室で対応をしている場面でも、自ら「昨日は遅く寝たから…」など振り返ることができている様子が見られた。



【写真2 掲示物1】

(3) 実践事例1の成果と課題

- 全校朝会でのめあて（集団指導）と掲示物（保健室における個別指導）を合わせたことで、児童がより効果的に生活の見直しを行うことができた。
- 掲示物は全児童が目に触れる場にあり、さらに触れてうごかす掲示物にしたことで興味をもち、毎日振り返る児童が多くみられた。



【写真3 掲示物2】

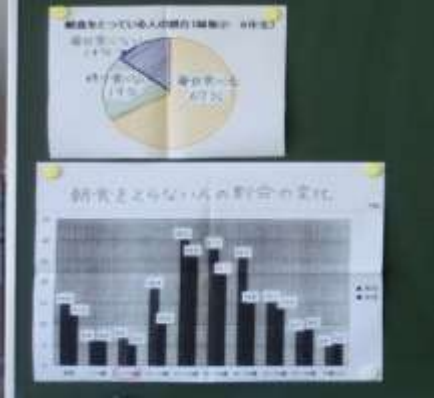

- 学級での指導でも活用できるように担任と連携する必要がある。

実践事例2 集団指導 第6学年 学級活動 題材名 「しっかり食べよう朝ごはん」

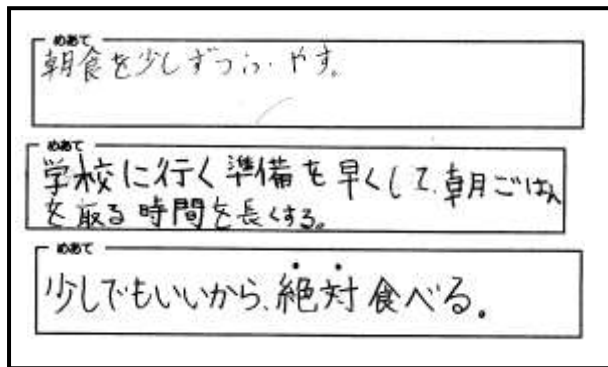
(1) 本時のねらい

朝ごはんが頭・体・おなかのスイッチになり、集中力、体温上昇、便秘予防等に効果があることを理解するとともに、自分の朝ごはんの改善に向けためあてを立て、実践することができる。

(2) 展開

段階	学習活動と内容	支援の有効性 (○成果 ●課題)
導入	<p>1 今日の自分の朝ごはんを振り返り、①～④の朝ごはんのうち自分の朝ごはんの内容に一番近いものを選んだ。朝食の必要性を考え、今日の学習の内容が朝食の効果についてであることをつかんだ。</p> <p>① 食・主菜・副菜・飲み物 ② 食・主菜 ③ 食・飲み物 ④ 飲み物</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて 朝ごはんの効果について知ろう。</p> </div> <p>2 朝食を食べることによる効果を考え、理解した。</p> <p>(1) 学級や中学生以上の朝食の摂食率・欠食率などの資料を読み取った。</p>	<p>○ 自分の朝食に近いものを選ぶことで、本時の内容に興味をもたせるとともに、学習内容と実生活とを結び付け、「朝ごはん」が自分に関係することであることをつかませることができた。</p>
展開	<div style="text-align: center;">  </div> <p>【資料3 学級と社会全体の朝食のグラフ】</p> <p>(2) 朝ごはんが3つのスイッチになっていることを理解した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭のスイッチ…集中力、やる気 ・体のスイッチ…体温を上げる、肥満の予防 ・おなかのスイッチ…便秘予防 <p>⇒1日の始まりは、朝ごはんから！</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>【資料4 提示した図と資料】</p> <p>3 自分に合った朝食のめあてを考えた。</p>	<p>● 資料3にあるように、学級の課題である欠食率の高さを全国平均と比較させる場がなかったため、資料を読み取るまでにとどまってしまう、課題であるという意識をもたせることが十分できなかつた。グラフを比較しやすいものにするなど、考える場を設けさせる必要があつた。</p> <p>○ 資料4のように、図と関連した資料を示すことで、頭、体、おなかのスイッチにどのような効果があるのかを考え、理解することができた。また、「心のスイッチ」にもなっているという発言があり、自分の生活を振り返りながら朝食の効果を知ることができた。</p>

- (1) 導入で使った①～④の朝ごはんを見てバランスの整った朝食になっているか確かめた。
- ・主食・主菜・副菜・汁物で不足しているもの確かめ、必要なものを考えた。
 - ・朝食を食べない人は食べることができそうなものを考えた。
- (2) 自分で作ることができるメニューを知る。
- ・おにぎり、ウインナー、牛乳、果物等
- (3) 自分に足りないものを考え、朝食のめあてを立てた。
- ・隣の席の人と自分の作っためあてを交流した。
 - ・めあてを理由とともに発表した。



【資料5 児童の立てためあて】

まとめ

朝ごはんは、頭・体・おなかのスイッチになる。

4 1週間めあての達成に向けて取り組んだ。

- (1) ほけんだよりに学習の様子と朝食の効果を載せ、保護者へ周知し、協力を呼びかけた。
- (2) 実践活動後の感想や気づきなどをカードに書き、保護者からも家庭での様子を書いてもらった。

- 実際に取り入れることができそうなメニューを選ぶことができた。また、自分ですぐに作れるようなメニューを提案したことで、自分で作ろうという意欲的な様子も見られた。
- めあてを立てる場面【写真4】では、今の食生活と生活習慣を結び付けて考えることができていると、資料5のように朝食の時間の確保といったものから、まったく食べないことをなくすといったものまで、自分の課題に合っためあてを立てることができた。



【写真4 めあてを立てる 児童の様子】

- めあての実践では、朝食を全くとっていなかった児童が少しずつではあるが毎日とるようになった、朝食のバランスを意識するようになった等の行動の変容が見られた。【資料6】
- ほけんだよりに、朝食と学習効果の関係や肥満との関係など、保護者にとっても関心のある内容を載せたため、保護者もカードの取り組みに協力的に参加してもらうことができた。また、保護者自身も朝食に対して意識を高めてもらえる機会になった。【資料7】
- 行動の変容が見られた児童が多い中、積極的に実施できていない児童もいた。集団指導だけでなく個別指導も必要である。

まとめ

実践

めあて
その食べ物に合った主菜副菜をつけかわえる。
(野菜やたまごやさ)

めあてを達成できた日は、お褒め状に色をぬりましょう。

10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)	11/2 (月)

1週間とりくんでみた感想

毎日朝おきて作ると目が覚めて一日がとてもしゃが
がたです

めあて
学校に行く準備を早くして朝ごはん
を取る時間を長くする。

めあてを達成できた日は、お褒め状に色をぬりましょう。

10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)	11/2 (月)

1週間とりくんでみた感想

出来なめた日は重きがおろがたりおきの
がおろがたりしたからまだおきのもはやくしたい

めあて
副菜はとを残さずに毎日栄養バランスを考えた
を続ける。時間があるときは自分で作ってみる。

めあてを達成できた日は、お褒め状に色をぬりましょう。

10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)	11/2 (月)

1週間とりくんでみた感想

1日は休んでおきおきの汁菜がで
かたけれと、他の日は、栄養バランスを上手に取れました。
みしるを作て食べてることもできました。

めあて
少しでもいいから絶対食べる。

めあてを達成できた日は、お褒め状に色をぬりましょう。

10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)	11/2 (月)

1週間とりくんでみた感想

朝ごはんを食べる事で集物があつて学んで朝ごはんを食べるとい
つより集物が上がった気があつた。朝ごはんを食べるとい
ふからとて思ひます。

【資料6 児童の取り組みカードの様子】

保護者の方からひとこと

毎日、しっかりと朝食は食べていたけれど、
自分で起きられないと登校時間が遅
なりました。
朝食を食べて登校時間は大事な準備
時間も付けた準備したいと思ひます。

保護者の方からひとこと

毎日、朝練をしては、スフィンブルエッグを
作る。作ってくれました。
一品作ってくれるだけでも、とても
作ってくれては、準備ができていて、とても
思ひます。

保護者の方からひとこと

いつも全く朝食を食べませんが、竹内先生のお話の
後から、全食を食べるようになりました。少し
ずつでもいいので食べられる
ところからはじめたいです。良いことが
思ひます。いつか、
茶わん一杯食べて行く日が
あるといいなと母の思ひです。

保護者の方からひとこと

朝ごはんがちゃんと食べられるように、
もがれだけ早く起きて準備できたら
いいと思います。起きてすぐに食
事になると、量も入らなくて、
生活も大変です。いい機会に
思ひます。私も気がついて、準備
の助けに思ひます。

【資料7 取り組みに対する保護者からのひとこと】

(3) 実践事例2の成果と課題

- 本時で学んだ朝食の効果と関連して自分の生活を振り返り、それぞれ自分の課題に合っためあてを立てることができた。
- 実践では、朝食の効果を理解したことにより、朝食を全くとっていなかった児童が少しずつではあるが毎日とるようになったり、朝食のバランスを意識するようになったり、行動の変容が見られた。また、保護者も同様に朝食に対する意識を高めることができ、家庭と連携しながら改善に向けた動きをとることができた。
- 行動の変容が見られた児童が多い中、積極的に実践できていない児童もいた。集団指導だけでは定着が難しい児童には個別に指導していく必要がある。

実践事例3 個別の保健指導 保健室

(1) ねらい

実践事例1でうまくいかなかった児童や保健室をよく訪れる児童に、日々の生活習慣について振り返らせ、よりよい生活習慣を定着・改善することができるようにする。

(2) 指導の実際

- 事前アンケートでの朝食の状況とめあてカードをもとに、欠食率の多い児童や遅刻の多い児童等をピックアップした。その児童を対象に、カードの取り組み以降の朝食の状況や早ね早起きの状況など、生活習慣について個別に指導を行った。【写真5】



【写真5】

○児童Aの様子

児童Aは、起きる時間が遅く食べる時間がないことや食欲がないなどの理由から朝食は毎日食べていなかった。家庭での朝食の準備は毎日してあり、保護者から朝食についての相談もあっていった。体調を崩すこともしばしばあり、保健室への来室は以前から頻繁である。勉強に対して熱心であり、学習の遅れなどを気にする。

実践事例2では、まったく食べない状況から、毎日少しずつではあるが朝食をとるように変容していた。学習と朝食に関係があるという内容に興味をもち、保健学習があったその日にさっそく朝食用のシリアルを保護者と買いに行っていた。しかし、取り組み期間後から徐々に朝食をとる機会が減っていき、食欲がない、朝起きれないなどの理由で朝食をほぼ取らない状況が続くようになっていった。カードを使いながら、もう一度生活の振り返りを行い、どこを改善するとよいかを一緒に考えた。児童Aからは、「また少しずつでもいいから食べるようにしよう。」「朝食の時間をとるために睡眠の部分からかえていったらいいかな。」等の発言があり、生活習慣が必要なものであるということは理解し取り組もうとする姿勢が見られた。

○児童Bの様子

児童Bも同様に、起きる時間が遅く食べる時間がないことや食欲がないなどの理由から朝食は毎日食べていなかった。体調をくずすことはあまりなく、保健室への来室も少ない。放課後は野球をしており、熱心に取り組んでいる様子である。

実践事例2では、1週間の取り組みのうち、4日間のみ「朝食を少しずつふやす」というめあてを達成できていた。他の児童に比べ達成度が低かったため、児童Bが興味のあるスポーツに関連させて朝食についての個別指導を行った。その際は、「朝からの試合だとなんとなくやる気も出ない。」「昼からは力が出てくる。」など自分の体験を振り返りながら指導を受ける様子があった。その結果、取り組み期間後も毎日食べることはできていないが、以前よりも朝食を積極的にとることができるようになっていった。

(3) 実践事例3の成果と課題

- 個別指導を継続的に行い、その児童に応じた朝食の効果についての指導を行うことで少しずつではあるが朝食をとる習慣を継続させることができた。
- 引き続き繰り返しの個別指導を行い、保護者とも連携して家庭での朝食の習慣づけが必要である。

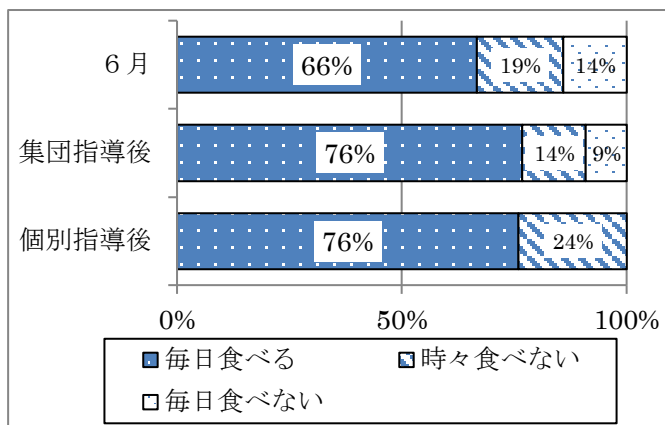
8 研究のまとめ

(1) 全体考察

小郡市立味坂小学校の児童（6年1組）を対象にアンケート調査を行った。その結果、次のことが明らかになった。【資料8】

まず、「あなたは朝ごはんを毎日食べていますか。」という質問に対しては、指導に入る前は「毎日朝ごはんを食べている」と答えていた児童が66%だったが、集団指導、個別指導後指導を終えた後は76%に増えて

いた。また、「時々食べない」、「毎日食べない」と答えていた児童の人数もそれぞれ減少し、「毎日食べない」という児童をなくすことができた。個別で継続的に指導をした児童からは、「朝ごはんを食べるようになったことで、以前のように朝から食欲がないということが少なくなった。」「運動するときも力が入るようになった気がする。」等の発言があった。毎日食べていた児童からも、「朝ごはんを食べるときに話を思い出して、意識して食べるようになった。」、家庭からも「私（保護者）も気をつけるようになりました。」との感想があった。これは、集団・個別指導を通して朝食の持つ効果について繰り返して指導を行うことで理解が深まり、さらに家庭とも連携することで生活習慣の日常化・継続化することができつつあるということが考えられる。確実に生活習慣を確立させるためには、今後も継続した指導が必要であると考えられる。



【資料8 朝ごはんアンケートの結果】

(2) 研究の成果と課題

- 養護教諭が専門性を生かした指導をしたことで、子どもが自らの実態を把握し課題を見つけ、実践していくなかで見直し・改善を行い、望ましい生活習慣の日常化・継続化につながってきた。
- 集団指導と個別指導を通して心と体の両面から子どもを支援し、必要に応じて担任や家庭と連携したことで、生活習慣の確立に向けた基礎を養わせることができた。
- 集団指導だけでは定着が難しく積極的に実施が難しい児童には、引き続き繰り返しの個別指導を行い、さらに家庭と連携を深める必要がある。

〈参考文献〉

- ・文部科学省 中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」（平成20年1月）
- ・日本学校保健会 「学校保健の課題とその対応 - 養護教諭の職務等に関する調査結果から -」（平成24年3月）