

## [個人テーマ研究のまとめ]

鹿児島県立古仁屋高等学校 氏名 新田 里美

### 1 研究テーマ

生徒が望ましい基本的な生活習慣を確立し、主体的に健康管理ができるようになるための養護教諭としての支援の在り方

### 2 研究のねらい

保健室を利用する生徒の中には、「昨日どう過ごしたか？体調はどうだったか？」の問いかけに、「分からない、覚えていない」と答え、“振り返り”をしようと思わず、体調不良の原因は何か考へない生徒がいる。加えて、保健室利用を繰り返す生徒の中にその傾向が高い。欠席や保健室で一時的に休養することで、体調は回復するが、原因が分からないままでは同じ生活を繰り返し、再び体調を崩すという状況がある。

生活習慣に関して問題点があればその改善策を考え実践する自己管理能力を身につけさせることが必要である。

また、生活習慣と心の健康は関連しており、食事、運動、休養・睡眠等の生活習慣が不規則になる、あるいは悪化すると心の健康度が低くなる傾向があり、逆に、不安やストレスがあつて心の健康度が低くなると、生活習慣が不規則になる、あるいは悪化する傾向を示すことが分かっている。

生活習慣に目を向けることが心の健康状態を知る手がかりとなることから、ひとりひとりに応じた保健指導、健康相談を行い、心身ともに健康であるよう適切な支援を図りたい。

### 3 研究の内容及び具体的な取り組み

#### (1) 「保健室利用個人カード」を利用した保健指導、健康相談

##### ①健康な生活を送るための自己管理能力の育成を図る

自分の健康に興味・関心を持たせ、自分の抱える課題に気づかせ、それを改善していく力を養う。

##### ②心身の健康問題の早期発見を図る

体調不良を引き起こす原因は、生活習慣に起因するものか、心に抱える問題に起因するものか考える材料とする。

##### ③担任、保護者等との連携を図る

生徒の対応をしていくうえで、担任や保護者、関係する人々との連携は欠かせないものである。正確な情報の提供、共通理解をすることで、よりよい支援を目指す。

【保健室利用個人カード】

- ・1年時から3年時まで利用
- ・A4版（二つ折り）

保健室利用個人カード

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1年 | 組 | 番 |
| 2年 | 組 | 番 |
| 3年 | 組 | 番 |

コース（            ）

氏名 \_\_\_\_\_

（表紙）

（記入欄 一部）

|    |    |            |    |    |              | 平熱      °C |             | 部活動(            ) |    |    |      |     |
|----|----|------------|----|----|--------------|------------|-------------|-------------------|----|----|------|-----|
| 月日 | 曜日 | 在室時間       | 限目 | 教科 | 症 状          | 体温<br>(°C) | 昨夜の<br>睡眠時間 | 朝食                | 昼食 | 排便 | 特記事項 | 処 置 |
| /  |    | ~ :<br>~ : |    |    | 頭痛 腹痛 胃痛 吐き気 | .          |             |                   |    |    |      |     |
| /  |    | ~ :<br>~ : |    |    | 頭痛 腹痛 胃痛 吐き気 | .          |             |                   |    |    |      |     |
| /  |    | ~ :<br>~ : |    |    | 頭痛 腹痛 胃痛 吐き気 | .          |             |                   |    |    |      |     |
| /  |    | ~ :<br>~ : |    |    | 頭痛 腹痛 胃痛 吐き気 | .          |             |                   |    |    |      |     |
| /  |    | ~ :<br>~ : |    |    | 頭痛 腹痛 胃痛 吐き気 | .          |             |                   |    |    |      |     |
| /  |    | ~ :<br>~ : |    |    | 頭痛 腹痛 胃痛 吐き気 | .          |             |                   |    |    |      |     |

(2) 生活習慣に関する保健指導，健康相談の在り方

①アンケートの実施による実態把握。（平成21年10月実施      回答数 126名）

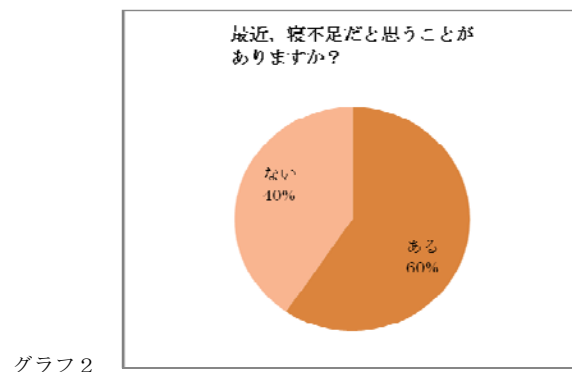
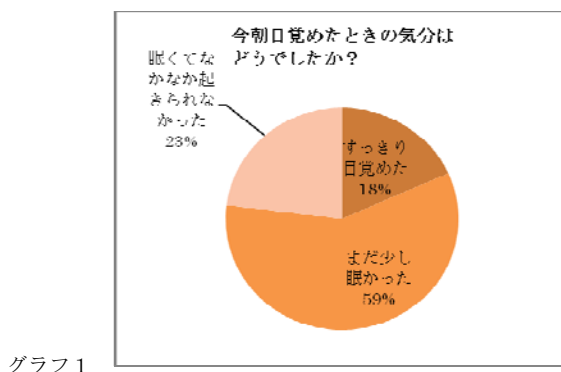
アンケートの目的

食事の摂取状況，家での過ごし方，睡眠のとり方等の生活習慣の実態を把握し，本校の問題点，課題を明らかにする。

アンケートの結果より

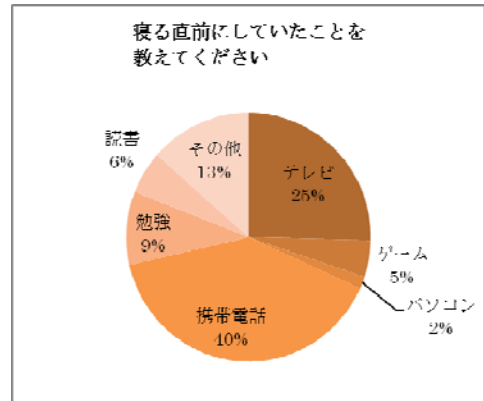
特に，睡眠のとり方について問題となる結果がでたので，睡眠についての分析に重点をおくことにした。

睡眠時間の確保はできているが，朝すっきり目覚められる生徒が少なく，まだ少し眠かった，眠くてなかなか起きられなかった生徒が合わせて82%いた。最近寝不足だと思う生徒が60%いる。（グラフ1・2）寝不足のとき心身の調子は，頭痛がする，だるい，やる気が起こらない，つかれがとれない，イライラするといった回答が得られている。



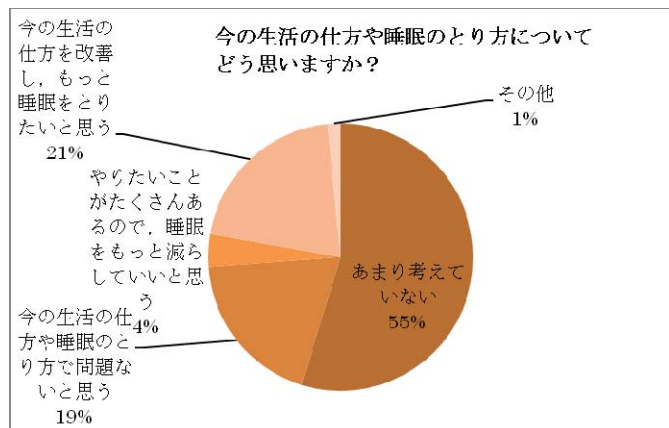
グラフ3

寝る直前に何をしていたかたずねてみたところ、携帯電話、テレビの順で多かった。(グラフ3) テレビ、携帯電話、ゲーム、パソコンといったメディア機器から発せられる強い光を、寝る直前に浴びると、入眠を妨げるとされている。実態をみると、全体の7割の生徒が寝る直前に、メディア機器に触れており、入眠の環境としては好ましくないことになる。実際、グラフ1・2より、慢性的な睡眠不足を感じている生徒が多いことが分かる。



グラフ4

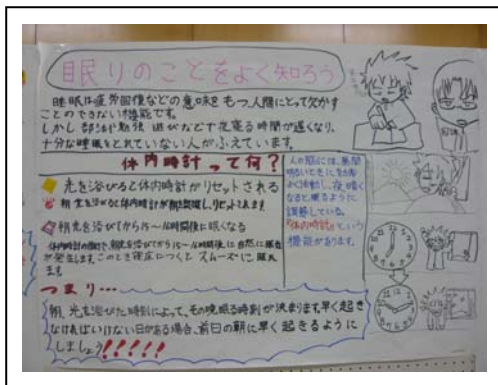
今の生活の仕方や睡眠のとり方についてどうしたいかとたずねたところ、あまり考えていない生徒が55%で最も多く、次に今の生活の仕方を改善し、もっと睡眠をとりたいと思っている生徒が21%いる。(グラフ4)



睡眠不足で体調不良を感じている生徒が多いにも関わらず、今の生活の仕方について振り返り、改善策を考え実践しようとしないう “あまり考えていない生徒” が全体の約半数いることは、今後、睡眠に関する保健指導が必要であることを実感した。

②文化祭における取り組み

生徒保健委員会の活動のひとつに文化祭における展示発表がある。本年度は、生活習慣に関する「睡眠」をテーマに決め、調べたものをまとめ、展示発表を行った。



〈展示を見た感想より〉

- 休みの日に遅くまで寝ていると、体内時計がずれてしまうことを知らなかった。
- 眠れないときに、いつも携帯電話を見る。それが逆に、眠れなくしてしまうことに驚いた。気をつけたい。

③保健だよりや資料の作成、配付 【添付資料】

生活習慣に関する保健だよりや資料、リーフレットの作成、配付をし、情報の発信をする。また、保健指導、健康相談の際に活用する。

## 4 研究のまとめ

自分の健康に興味・関心を持たせ、自分の抱える問題、課題に気づかせるために、「保健室利用個人カード」を作成し、生徒が保健室へ来室の際に用いた。聞き取りをしたことをその場で記録し、時系列で経過を把握し、生徒本人と養護教諭が情報を共有し、気づいたこと、感じたことからどのような問題、課題があるのか共に考えた。

2学期スタート時（平成21年9月）から用いたところ、全く関心を示さなかった生徒が、次第に関心を示し、「保健室利用個人カード」を見ながら、「この時はあんまり寝てなかったから体調が悪くなったのかな・・・。」「いつも月曜日に調子悪いね。」といった声が聞けるようになってきた。自分自身の問題を明らかにし、改善を要する点は何か気づかせることで、個々に応じた支援が活きてくるのではないかと思う。

また、担任や保護者と連絡を取り合う際に「保健室利用個人カード」用いることで、正確な情報の提供をし、十分な共通理解が得られた。その対象となる生徒に、今、どのような対応、支援が必要か考える際におおいに役立った。

実態調査からは、睡眠の重要性を感じていない生徒が多いことが分かった。望ましい基本的生活習慣の確立のために、適切な食事や運動のとり方と共に快適な睡眠のとり方についての支援の充実が必要である。そして、生活習慣と心の健康状態には、“相互関連性”があるとされていることから、“心の健康促進のために、規則正しい生活習慣を身につける”という認識を持って支援していくことを忘れないでいたい。

パワーアップ研修の専門研修で受けた講義の中で、“自己肯定感”という言葉を経度も聞いた。自分の存在を認める、自分が好きであるという“自己肯定感”があると、自分の身体を大切に思う気持ちから、より健康な生活を実践する力をさらに高めることができる学んだ。今後、生徒の自己肯定感を高める取り組みを行い、心身の健康に関する相談活動を深めることができるよう、研修を積んでいきたい。

また、近年、健康問題に関わる背景要因が複雑化し、多面的な側面からの課題を分析、検討しアプローチしていくことが求められている。生徒が安心して心身の保健指導、健康相談活動を受けることができる保健室を目指し、学校医・学校歯科医・学校薬剤師等の専門的な立場からの指導・助言を得ながら、養護教諭としての資質・能力の向上に努めたい。

## 5 参考文献

- (1) 心の健康と生活習慣に関する指導（平成15年3月 文部科学省）
- (2) ゆたかな身体と心を育むための「望ましい生活習慣づくり」  
（平成11年2月 日本学校保健会）
- (3) 教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応（平成21年3月 文部科学省）
- (4) よくばり保健ライフ 第七集（平成21年3月 株式会社インタープレス）
- (5) 先生のためのほけんだより集 PREMIUM1・2（平成19年7月 株式会社インタープレス）
- (6) 早起き 早寝 朝ごはん（平成19年 株式会社少年写真新聞社）

