

望ましい生活習慣を身に付け、

健康でいきいきとした生活を送ることができる児童生徒の育成

～委員会活動を通して、自己管理能力を高める健康教育の推進～

加茂郡 養護教諭部会

1. テーマ設定の理由

加茂郡は、岐阜県中濃地方に位置し、大部分が山間地域からなり、南北に飛騨川が縦断している。6町1村の28小・中学校で構成され、その多くが小規模校である。各校の児童生徒数はさらに減少傾向にあるが、小規模校であるが故に、児童生徒一人一人に目が届き、きめ細かな指導を行うことができ、学校と保護者、地域社会との連携が強固にできるなどの利点を生かし、健康教育においても成果や効果を得やすいと考える。しかしながら、児童生徒の生活実態は市街と同様であり、塾通いやテレビ、ゲーム、携帯・スマホ等メディア視聴による夜更かしやそれに起因する朝食欠食等、生活習慣の乱れがちな児童生徒が増えており、平成20年度に実施した児童生徒の生活習慣アンケートでは、就寝時刻や睡眠時間、朝食等において生活習慣の改善を必要とする結果となった。また、心身の不調を訴え保健室に来室する児童生徒の中にも、睡眠不足等望ましい生活習慣が身に付いていないと思われる者も多く見られた。

このことを受け、平成21年度より5年間、ヘルスプロモーションの理念をもとに、児童生徒の健康意識を高め、実践化を図ることを意図し、生活習慣を変容させようと「望ましい生活習慣を身に付け、健康でいきいきとした生活を送ることができる児童生徒の育成」を目指して健康教育を進めてきた。

そして、さらに望ましい生活習慣を身に付ける一つの場として、児童生徒自身が主体となった委員会活動に視点を置き研究を深めることとした。委員会活動の支援を行うことで「自らの生活習慣を見直し、改善していこうとする意識」の向上や自己管理能力を高めることをめざし、児童生徒主体の活動を支援する養護教諭の指導の在り方についても探りたいと考え、本テーマを設定した。

2. 研究仮説

- (1) 委員会が主体となり健康課題を見つけ、全校が興味、関心をもって取り組める活動を仕組み、児童生徒の健康意識が高まり、自己の生活習慣を改善しようとする意欲や態度が育つ。
- (2) 委員会活動を通して児童生徒の将来の健康課題を見据えた活動を家庭・地域とともに行えば、将来にわたって健全な生活習慣を心掛けようとする態度が育つ。
- (3) 養護教諭が、保健委員（委員会構成員）の健康に関する知識や問題意識を育てることで、委員一人一人が自信を持ち、全校児童生徒への啓発意欲を高めることができる。

3. 研究内容

研究テーマに迫るため、次の3つの研究内容について実践を深めてきた。

研究内容1	全校が興味、関心をもって取り組める委員会活動の工夫
研究内容2	地域の実態に即した委員会活動の工夫
研究内容3	養護教諭の委員会への意図的なかわり方

4. 実践

研究内容1 全校が興味、関心をもって取り組める活動の工夫

- (1) 手洗いレンジャーを活用した手洗い指導 〈坂祝小学校の実践〉

坂祝小学校では、毎年手洗い指導を健康委員会が中心となって行っている。しかし低・中学年には

委員会のメンバーがいなかったため、手洗いを定着させるのが難しいという課題があった。そこで、委員会で話し合い、低・中学年に手洗いを浸透させるため、委員会のサブリーダーとして手洗い活動を広めてくれる「手洗いレンジャー」を低・中学年から募集し、低・中学年も楽しみながら進んで取り組める活動を行うことにした。

①全校朝会での発表

委員会は、かぜの流行前の10月の全校朝会で、低・中学年の児童が興味をもってくれるように、大きな手の模型を用いて正しい手洗いの仕方の発表と、「手洗いレンジャー」の募集を行った。



②健康委員会の活動

委員会ではレンジャーが責任をもって活躍できるように願いを込めて「手洗いレンジャーバッジ」をフェルトで作成した。そして、各学級で健康委員による手洗い指導と手洗いレンジャーの任命を行った。

③手洗いレンジャーによる活動

「手洗いレンジャー」は、業間休みの後、給食の前に、手洗いの呼びかけをすると同時に、手洗いが上手にできている「手洗い名人」を探した。お昼の放送では、自分たちの学級の手洗いの様子を伝えるとともに、「手洗い名人」を発表した。



また、各学級では、「手洗いレンジャー」を中心に、朝の会にハンカチ調べを行ったり、学級全員が手洗いをきちんとできるようにチェックしたりするなど工夫して活動した。

〈成果〉

手洗いレンジャー2年生児童の感想

「私は1年生の時、手洗いレンジャーになれなかったのですが、今度は一番に手をあげました。6年生の子がバッジをかけてくれた時はとてもうれしかったです。毎日それをつけてがんばりました。でも初めのうちは、ちょっとこまったことがありました。それは、少しの人が『手をあらったよ。』とうそをついて手をあらわない人がいたからです。でも大きな声で呼びかけていたら、全員が、ていねいに手をあらえるようになりました。先生からも『がんばってるね。』とほめられて、とてもうれしかったです。」

健康委員長の感想

「手洗いレンジャーを募集すると、とても多くの方が立候補してくれて、決めるのが大変でした。各学級の手洗いの取組は、6年生の学級よりがんばっている学級がたくさんあってびっくりしました。手洗いレンジャーの活躍で、坂祝小学校の健康が守られていると思いました。これからは、手洗いレンジャーだけでなく歯みがきレンジャーもできるといいと思いました。」

- ・健康委員の活動する姿を見て憧れ、自分も頑張りたいと思い手洗いレンジャーになった児童が、積極的にクラスの児童に働きかけることにより、学校中を巻き込んだ活動へと変化した。
- ・多くの立候補者から選ばれた「手洗いレンジャー」であったため、責任感をもって学級への呼びかけができた。
- ・朝の会で、手作りの「レンジャーバッジ」を任命した児童に渡したことで、バッジに誇りをもって活動できた。特に低学年には効果的であった。
- ・手洗いレンジャーの成功から、歯磨きレンジャーへと活動の広がりが見られた。

研究内容2 地域の実態に即した委員会活動の工夫

(2) イキイキ朝ごはんキャンペーン ～保育園、小・中学校、保健センターが連携した朝食指導～ 〈東白川小・中学校の実践〉

東白川村には、保育園・小学校・中学校・保健センター等が連携した東白川村学校保健会があり、様々な立場の人が、お母さんの妊娠から中学校卒業に至るまで、東白川の一人一人の子の健やかな成長を願い、「望ましい生活習慣の定着と食のあり方を考える～家庭・地域への効果的な啓発活動のあり方を求めて～」を重点目標として取り組んでいる。

村の現状として、中学を卒業後、親元を離れ一人暮らしをしながら高校へ通う生徒が少なくないことがあげられる。したがって、中学卒業時に、ある程度の食の自立ができていくことが必要になってくる。そこで、朝食の大切さを生徒、保護者だけでなく地域全体に働きかけるために、小・中学校と保健センターが連携し、村のケーブルテレビを活用して朝食の充実について取り組んだ。

①STEP1 保健給食委員会による「おすすめ朝食レシピ紹介」（中学校）

保健給食委員会の生徒が、栄養バランスを考えながら、忙しい朝でも自分たちでも作ることができる朝食を考え、実際に調理し試食を行った（保健センター協力）。調理の様子はケーブルテレビで放送され、中学生のおすすめ朝食レシピとして紹介した。また、全校集会で発表し、レシピを全校生徒に配付し、夏休み中に作るよう呼び掛けた。

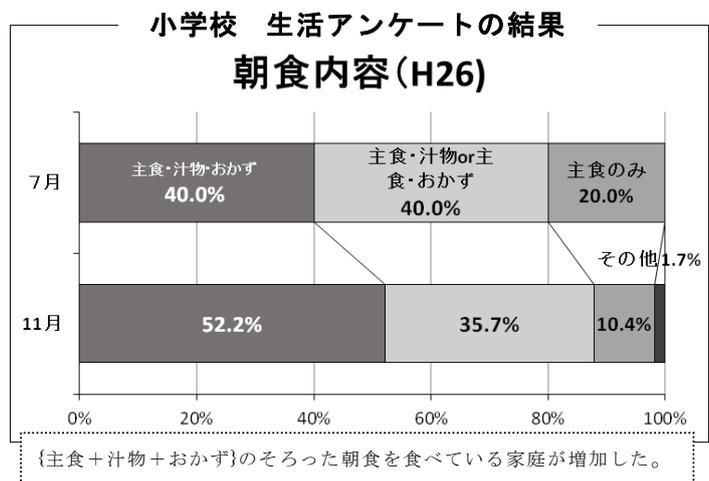
②STEP2「中学生に作ってもらいたい朝食募集」（小学校）

小学校では、どんな朝食がいいか家族で考えることで朝食への興味や意識を高めたいと考え、「中学生に作ってもらいたい朝ごはん」を家族みんなで一緒に考えてもらった。その中から、「おいしそう」「短時間で出来る」「子どもでも簡単に作れる」「栄養満点」の4つを基準に「中学生に作ってもらいたい朝ごはん」を選んだ。

③STEP3「調理実習&小学生を招待し合同試食会」（小・中学校）

STEP2の小学生のレシピをもとに中学生が調理実習を行い、その後小中合同試食会を行った。中学生は、「おいしい」といって食べてもらうことで、人のために作る充実感を感じることができた。小学生は自分たちで考え選んだ料理を作ってもらうことで、家庭でも出されたものをただ食べるのではなく、食の選択ができるようになってほしいと考えた。

調理実習と試食会の様子はケーブルテレビで放送され、レシピは小・中学校の全家庭に配付した。



*ロールサンド*ひじきのサラダ
*野菜と卵のスープ

〈中学校での取組後の感想〉

- 僕は、保健給食委員会で実際に作ってみて、これなら一人でも作れると思って、家で作りました。ロールパンに切り込みを入れ、レタス、ハム、チーズをはさんで食べました。おいしく作る事ができたので、家族全員に食べてもらいました。みんな喜んで食べてくれました。(1年生男子)
- 保健給食委員会のレシピ集を見て、作ってみようと思いました。4月からひとり暮らしの予定なので、バランスの良い食事づくりを心掛けたい。(3年生女子)
- 中学校で朝ごはんの調理実習があった日、どれもおいしかったようで、作った料理を色々教えてくれて、材料を買ってくるよう頼まれました。いつもより朝早く起きて、家族みんなの分を作って並べておいてくれました。いつもはご飯が多い我が家ですが、めずらしく息子が作ってくれたので、余計においしかったです。(1年生男子のお母さん)

研究内容3 養護教諭の委員会への意図的なかわり方

(3) すっきりお目覚めプロジェクト〈神淵中学校の実践〉

七宗町では、5年前から、睡眠・メディア・朝食・学習時間等の生活習慣を定着させるために「すっきりお目覚めプロジェクト」を行っている。

神淵中では特に「睡眠」にこだわり5年間取り組んできた。年度ごとにキーワードを決め、5月、11月、2月の年3回の「すっきりお目覚めプロジェクト」を中心に健康給食委員会の活動として取り組んでいる。

毎年、キーワードについてのミニ保健指導を養護教諭が行い、委員会の活動をサポートしている。

○睡眠日誌の活用

生活習慣の定着を図る手段として、睡眠日誌を活用している。睡眠時間を色塗りすることにより、睡眠リズムが一目で把握できた。「すっきり目覚めたか」「寝つきはよかったか」を○×で自己判断することにより、睡眠の質も意識できた。睡眠日誌は、朝、健康給食委員が集計し、学級の様子を把握し呼びかけを行っている。養護教諭も点検し、コメントを書くことで認め励まし、出来ていない生徒に対しては、アドバイスを書き生活の見直しを促した。

すっきりお目覚めプロジェクト	
22年度	就寝時刻を守ろう
23年度	就寝1時間前のノーメディア
24年度	質の良い睡眠をとろう
25年度	正しい睡眠時間をとろう
26年度	アウトメディアに挑戦しよう

睡眠日誌

すっきりお目覚めプロジェクト～よい生活リズムを身につけよう～ 3年 氏名

- ①就寝時刻：1・2年は午後11時までに、3年は12時までには寝る。
- ②メディアの合計時間目標：1日合計時間の目安は2時間以内で。
- ③学習の合計時間目標：1日合計時間の目安は2時間以上で。

今年度最初の取組です。時間を意識して取り組みましょう!

M メディア(テレビ・ゲーム・パソコン・携帯など)利用時間 **S** 学習時間(塾など含む)

日にち	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	6時	7時	メディア時間	学習時間	就寝時刻	起床時刻	寝つきがよかったですか?	すっきり目覚められましたか?
記入例			S	M	S						1時間 分	2時間15分	11:00	6:00	○	○
12日(月)				S	M						時間50分	2時間 分	10:00	6:50	○	○
13日(火)			S			M					時間30分	2時間 分	10:30	6:30	○	○
14日(水)	S			剣道	S						時間0分	2時間 分	10:30	7:00	○	○
15日(木)			S	M							時間 分	2時間 分	10:00	6:25	○	○
16日(金)			S								時間0分	2時間 分	10:00	7:00	○	○

★反省★ 塾や剣道などがあって、いい生活リズムで生活ができたなあと、思いました。寝つきが良く、よく眠れ、さっと起きれるようになりました。

①健康給食委員長への指導

○委員会活動計画

委員会の活動計画は、委員長が第1回健康給食委員会の前に立てている。26年度後期健康給食委員長は、「規則正しい生活習慣を身に付け、健康的に生活しよう」というスローガンを立て、自ら生活習慣を大切にしたいと考えてきた。そんな委員長の思いが全校に伝わる活動計画になるよう養護教諭はサポートしながら、具体的な内容について一緒に検討した。



○委員会活動ノート

委員会時には、委員会活動ノートを活用し、常時活動、クラスへの働きかけなど、活動の振り返りを記入している。委員会後には、委員長が一人一人へコメントを書くことにより、委員長自身や委員のやる気につながった。さらに養護教諭からも頑張っている姿を認め励まし、委員長や委員としての自覚を高めている。

委員会活動ノート

後期第 7回委員会 2月 4日(水)

1 自分が行った仕事 (委員会の中での役割をどんなふうに行ったかできるだけ具体的に)

水質検査 終了	
準備	この⑤は要が!

2 生徒会活動への取り組みチェック

1 常時活動の役割を果たせた。	5・④・3・2・1
2 委員としてクラスへの働きかけがしっかりできた。	⑤・4・3・2・1
3 生徒会の一員として他の委員会の働きかけに応えることができた。	5・④・3・2・1
合計点	/15点

3 自分の活動の振り返り (成果と課題、これからどうしていきたいか具体的に)

水質検査を旧だけ月で忘れてしまって残念でした...
でも 次の日からちゃんじびきたし、増速、や健康を7ないでびび
よかったけど、水質検査の働きかけ 増えるけどかんばろう!!

②健康給食委員への指導

○委員会点検カード

各クラスの委員は、毎朝睡眠日誌を集め集計し、目標が守れた人の数を点検カードに記入している。集計することで自分のクラスの実態を把握でき、その場でできていない生徒には声かけをしている。給食時には、各クラスの点検カードの結果から、委員長がその日の結果と課題を養護教諭のアドバイスを受け話している。

○様々な場での指導

帰りの会では、各クラスの委員会の代表が、点検カードの養護教諭からのコメントを参考に今日の課題を話し、翌日につなげている。キャンペーン後の生徒集会でも、結果をグラフにして、成果と課題について全校へ発信している。委員会では、朝の会后、給食時、帰りの会、生徒集会とクラスや全校へ成果や課題を繰り返し話すことで、よい生活習慣を保つことへの意識化を図るとともに、養護教諭も機会をとらえ、全校生徒に指導を行っている。



③保健室掲示の充実

○睡眠コーナー

すっきり目覚める方法等、睡眠についての掲示を養護教諭とともに委員会で作成している。一緒に作成することで、保健委員自身の睡眠に関する知識が育つと考えている。

○すっきりお目覚めプロジェクトコーナー

学年ごとの達成率のグラフや、成果と課題を掲示することで、保健委員や全校生徒の問題意識を高め、次回の取組へとつなげている。

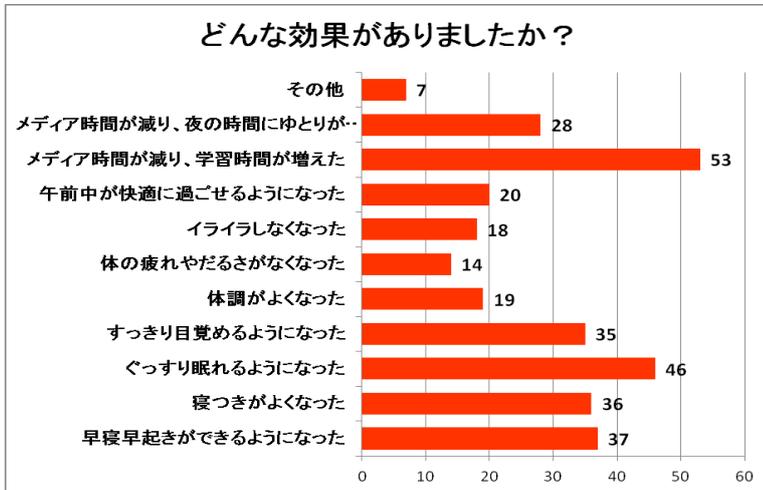
○委員会コーナー

すっきりお目覚めプロジェクトを中心に、1年間の委員会の足跡がわかるようにして、達成感につなげている。



〈成果〉

「すっきりお目覚めプロジェクト」の取組後のアンケートの結果、ほぼ全員が「効果があった」と答えている。「どんな効果があったか」については、「メディア時間が減り、学習時間が増えた」が最も多く、ついで「ぐっすり眠れるようになった」「すっきり目覚めるようになった」など、睡眠に関することに効果がみられた。



過去5年間の取組の達成率の推移では、取組当初はどの項目も低い達成率であったが、5年の取組で徐々に効果を上げてきた。成果が出るにつれ、委員会でもさらに生活習慣を向上させようという意識が高まった。

今後は、これを維持していくことと、「キャンペーンが終わると継続できない」ということを改善できるように委員会としてどうしていくのが課題である。

5. 成果

加茂郡6町1村の28小・中学校の中で、研究テーマに沿って3校の取組を紹介してきた。研究内容1「全校が興味、関心をもって取り組める活動の工夫」は中規模校であり、市部に隣接する坂祝小学校（H27：児童数420名）研究内容2「地域の実態に即した委員会活動の工夫」、研究内容3「養護教諭の委員会への意図的なかわり方」はそれぞれ山間部に位置する小規模小・中学校、東白川小学校（H27：児童数95名）東白川中学校（H27：生徒数71名）神淵中学校（H27：生徒数38名）である。ここでは紹介できなかったが、郡内各町村単位（7地区）の養護教諭部会が、それぞれ郡の研究テーマに沿って研究を深めている。ここに挙げる成果は、紹介した3校に限らず、郡内共通した成果であるととらえている（課題についても同様である。）。

- 委員会活動を活性化させることによって、委員の自主性が育ち、全校児童生徒の健康に対する意識、意欲、実践力が高まった。
- 学校、家庭、地域が連携することで、家庭を基盤とし、よりよい生活習慣を意識し、行動できる児童生徒が増えた。
- 継続し、保健委員の知識や問題意識を育てることで、自己管理能力を身に付ける児童生徒が増えた。

6. 今後の課題

- 委員会で取り組むキャンペーン活動後も意識が継続し、日常生活での定着ができるようにする
- 改善が見られない生徒への個別指導や、各家庭の事情に応じたさらなる働きかけが必要である。

前述したように加茂郡域は広範囲にわたり、児童数400名超から10数人の小規模へき地校まで様々な様態で学校が存在する。しかしながら学年単学級の規模の学校が多く、健康教育を行う上では凝集度が高いことが利点として働き、家庭や地域の結束力が協力的な姿勢となって現れる得がたい地域性もある。

そのため、それぞれの特色や地域性を反映させながら、児童生徒が将来にわたって「主体的に健康な生活習慣」を身に付け、健康の維持増進を図ることができるように、今後も継続的な取組を行い、かつ養護教諭として適切な指導・支援ができるようお互いの実践を交流しながらさらに研究を深めていきたい。