

## 【養護教諭部会】

# 「生涯にわたり主体的に健康な生活をつくりだす子の育成」 ～高い危機管理意識をもち、養護教諭の専門性を生かした保健活動の在り方～

## 1 はじめに

子どもたちを取り巻く環境は、ますます複雑化・多様化し、心身の健康に大きな影響を与えている。自然災害や学校内での事故、アレルギー疾患による健康被害など、子どもたちの安全を脅かす危機的状況が後を絶たない。そのため、私たち養護教諭は、高い危機管理意識をもち職務にあたることの必要性を実感している。子どもたちにおいては、新型コロナウイルス感染症の流行による約3か月間の臨時休業に始まり、学校再開後から現在にまで及ぶ感染予防策など、これまでに経験したことのない感染症の脅威を感じ、以前とは大きく様変わりした生活を送ることとなった。しかし、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行という未曾有の事態を経験したことにより、感染症予防をはじめとした健康の保持増進が命を守ることに結びつく実感することにもつながった。さらに、三密の回避など新しい生活様式の確立に向けては、ICTの導入や活用の必要性が高まり、学校教育においてもさまざまな場面でICTのさらなる活用が求められることとなった。

この未曾有の事態を健康教育の好機ととらえ、今後、ポストコロナの時代を力強く、豊かに生き抜くために、児童生徒にはこの経験を生かしながら、自ら主体的な健康づくりをすることができ、さらに、学校や家庭など集団としての健康づくりにおいて、身の周りの人々に対しても健康の保持増進に向け、働きかけができる子の育成を目指し、次のように研究を進めた。

## 2 揖斐郡の子どもの実態

- ・ほとんどの児童生徒が、感染症予防に関する基本的な知識を理解し、手洗いや手指消毒などを実行することができる。
- ・継続的に、実行し続けられない衛生習慣がある。
- ・周りの仲間や家族にまで働きかける力は弱い。

## 3 願う子どもの姿

- ・主体的に自らの健康づくりを行うことのできる児童生徒
- ・身の周りの人々の健康に対しても健康の保持増進に向け、働きかけることのできる児童生徒

## 4 研究仮説

養護教諭が専門性を生かし、高い危機管理意識をもって組織的に保健活動を推進すれば、主体的に自らの健康づくりを行いながら、身の周りの人々の健康にも意識を向けた働きかけを行うことのできる子を育成することができる。

## 5 研究内容

世界規模での新型コロナウイルス感染症の流行という危機的状況に際し、感染症予防における高い危機管理意識の維持が必要であるとともに、児童生徒自身が主体的に健康づくりを行っていくための情報を理解する能力及び活用しようとする意欲の育成を目指し、保健活動を推進したいと考えた。しかしながら、我々養護教諭もこれまでに経験のない状況において、正しい情報を子どもたちに伝えていくため、学校医や学校薬剤師などの専門家に指導助言を仰ぎながら、健康教育の推進にあたることとした。

主体的な健康づくりを目指し、まずは集団指導を通して、正しい知識を理解し、各々が自分の生活と照らし合わせながら、自分のこととして考えることで予防活動の実践化、継続化につなげたい。さらには、個別の保健指導を通して、個のおかれた状況や実態に応じた生活の中で、正しく情報を活用し、適切な行動を選択、実践する力を身につけさせたいと考えた。

また、社会的な感染症の流行を受け、自分自身の健康づくりを行うこと、さらにはともに生活を送る人々の健康づくりにも意識を向けることで社会全体の健康につなげられるよう、児童生徒保健委員会の

活動を通して、情報を活用、発信するための能力の育成を目指した。

研究を進めるにあたり、子どもたち自身が主体的に健康づくりを行っていくための情報を理解する能力及び活用しようとする意欲育成に向けた保健指導と、周りの人々の健康のために働きかけることの必要性を感じながら情報を活用、発信するための能力を養う児童生徒委員会活動の視点から、地区別に「集団指導（池田町）」「個別指導（揖斐川町）」「児童生徒の組織活動（大野町）」と深める内容を整理して、実践を行うこととした。地区別に内容を整理して実践を行いながら、各地区の実践交流を密に行うことでポストコロナ時代を強く生き抜くための力を幅広く揖斐郡の子どもたちに身につけさせたい。

- (1) 学んだことを活用した主体的な健康づくりを目指した集団指導**
- (2) 自分自身の健康問題に気づき、主体的な解決を目指した個別の保健指導**
- (3) 身近な人々に発信し、健康の保持増進への寄与を目指した児童生徒の組織活動**

## 6 具体的な研究実践

### (1) 学んだことを活用した主体的な健康づくりを目指した集団指導

池田町は、5つの小学校の児童が1つの中学校に集まる地域のため、小・中学校で連携した集団指導を実施することで、町全体で感染症対策を徹底できると考えた。そこで、町統一の感染症対策の指導用資料を作成・実施し、各校の実態に合わせてさらに焦点をあてた集団指導を実施した。

#### ①町統一の指導用資料の作成

令和2年6月の学校再開後から危機感をもって行っていた手洗いや黙食、ソーシャルディスタンスも少しずつ児童生徒の意欲や目的意識が薄れていった。そこで町の養護教諭部会では、感染症対策のための約束やなぜその約束が必要なのか理解できる指導用資料を作成することとした。指導用資料を通して、児童生徒が感染予防の意義や必要性について考え、自らの感染症対策をふり返り、実行・継続できる姿を願って作成した。

指導用資料を作成するに当たり、感染症予防に必要な知識や児童生徒へ伝えたい内容について意見を出し合い検討した。その中で、手洗いや人との距離といった基本的な感染症対策だけでなく、ワクチンの意味や抵抗力について考える機会になるのではないかという意見が出た。小学校低学年が理解するには難しいテーマであったため、指導用資料を小学校低・中学年用と小学校高学年・中学生用の2種類作成することとした。どちらの内容もパワーポイントで作成し、短学活などを利用して、10～15分ほどで指導できるものとした。

#### ア 小学校低・中学年用「コロナ予防で気を付けてほしいこと」

小学校低・中学年用の指導用資料では、主に「感染経路・手洗い・マスク・人との距離・生活習慣」について紹介した。小学校低・中学年には、感染経路の理解は難しい内容だったが、正しく感染経路を理解することで、その後の感染予防対策への意欲や継続につながると考えた。そのため、指導用資料はパワーポイントで作成し、イラストやアニメーションを取り入れることでどの学年でも理解しやすくなるように工夫をした。また、換気や消毒といった内容は指導用資料の中では紹介せず、児童が自分で行動できる内容にしぼった。さらに、手洗いの仕方やマスクのつけ方だけでなく、手洗いが必要なタイミングや人との距離に関連させて、黙食や歯みがきの時の注意点など具体的な場面についても詳しく指導を行った。



パワーポイントを活用したことで、小学校低・中学年の児童でも指導内容を正しく理解することができた。特に指導後には、黙食や丁寧な手洗いなど児童の意識が薄れていた内容も児童が進んで取り組む姿が見られた。

## イ 小学校高学年・中学生用 「ウイルスに負けないからだづくり」

ワクチンについては、かなり配慮が必要な話題であったため、ワクチン接種を勧めるのではなく、感染症を予防する方法の一種であるという紹介や、ワクチンに関する情報を自分で収集し、接種をするのかしないのか、自分で行動を選択する大切な機会であるという紹介にした。

児童生徒にとって感染症予防は、手洗いやマスクのイメージが強く、生活習慣が関連していることに驚く姿があった。指導を行ったことで、小学校高学年や中学生で乱れやすくなる生活習慣が健康の基盤であることを再度確認することができた。また、中学校での指導後には保健室来室時にワクチンに対する不安感や質問など養護教諭に話す姿が多くみられた。指導をしたことで生徒がワクチンについて養護教諭と話をしやすくなり、生徒がワクチンについて向き合う機会となった。



### ② アンケートを活用した実態把握

町統一の保健指導で正しい知識や望ましい感染予防の行動を確認することができた。その上で、児童生徒が自分の生活をどのように評価しているのか、どのような項目に気を付けて生活しているのか、意識や行動を把握するために、アンケートを実施した。

アンケートでは、「トイレ後」や「給食後」「休み時間後」など場面ごとの手洗いの実施状況を調べた。手洗いの項目では、90%以上の児童生徒が「いつもできている」と答えていた。「丁寧な手洗い」の項目では、「いつもできている」「だいたいできる」と答えた児童生徒は合わせて88.5%だった。数値で見ると多くの児童生徒ができてるように見えるが、実際に手洗いの様子を見てみると時間をかけて洗えていない、手の平しか洗えていないなど、数値と実態が伴っていないかった。

コロナウイルス予防 アンケート		
1. アンケートに答えて、自分の生活をふりかえりましょう。 <アンケートのやり方> 質問に対して、当てはまるものを1つえらんでください。		
◎:いつもできる ○:だいたいできる △:あまりできない ×:まったくできない		
質問	答え	
給食の前、手洗いはできていますか。	◎	○ △ ×
休み時間の後、手洗いはできていますか。	◎	○ △ ×
トイレの後、手洗いはできていますか。	◎	○ △ ×
みんなて使う物をさわった後、さわった後に手洗いはできていますか。	◎	○ △ ×
きれいなハンカチを持ってきていますか。	◎	○ △ ×
手洗いの時、石けんを使っていいねに(30秒ほど時間をかけて)洗っていますか。	◎	○ △ ×
給食		
しゃべらずに給食配膳を待っていますか。	◎	○ △ ×
しゃべらずに食べていますか。	◎	○ △ ×
はみがき		
口をつぐんで(口の前に手を当てて)はみがきをしていますか。	◎	○ △ ×
うがいをするときは、低い位置で水をきだしていますか。	◎	○ △ ×
その他		
マスクは、鼻やあごまでつけていますか。	◎	○ △ ×
他の人と1m 距離をとるようにしていますか。	◎	○ △ ×

### ③ 焦点化した集団指導

児童生徒の実態やアンケートの結果をもとに、再度指導が必要な内容について焦点化し、時期や方法を工夫して集団指導を行った。

#### ア 抵抗力を高めるための保健指導

コロナ禍以前より、各学校で生活リズムチェックの取組を行っている。これまでも取組を通して、生活習慣の大切さを指導してきたが、児童生徒が行動を変容するには至らなかった。しかし、コロナがきっかけとなり、児童生徒が感染予防対策を懸命に取り組む姿から健康やさらなる感染症予防に対する関心が向上している様子がうかがえた。

そこで、改めて生活習慣の重要性を考える一つの切り口として、規則正しい生活習慣が体の抵抗力を高め、感染症の予防や重症化の予防にも重要であることを町統一の指導用資料を活用して指導した。特に、児童生徒は個々に「就寝時間が遅い」「朝食を食べてこない」「運動量が足りない」といった生活習慣の課題があったため、抵抗力を高めるためには、「睡眠・食事・運動」すべての生活習慣が大切であることを強調した。

また、自分自身の生活習慣をしっかりと振り返るため、指導後に今後の生活で自分が特に見直したい生活習慣の項目を選び、その理由や具体的に気を付けたい内容をワークシートへ記入させた。

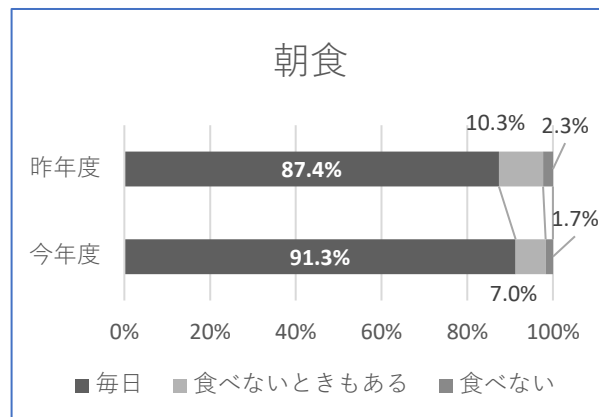
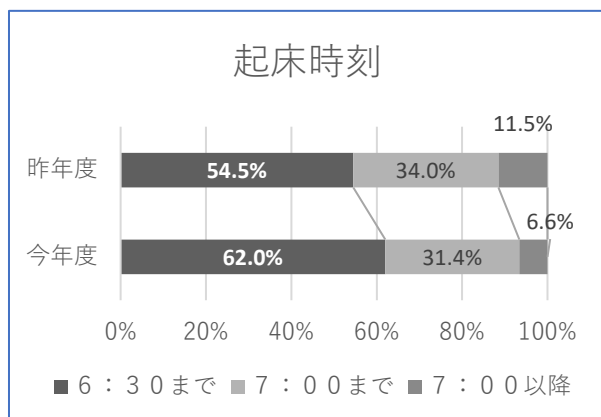
1. あなたが抵抗力を高めるために、生活習慣で見直した方がよいと思うものは何ですか。(どれか1つに○)

睡眠     食事     運動

2. 1で選んだ理由。分かったこと、これからの生活で気をつけたいことなど。

私は、ドラマを見た後おそくなるまで起きていることがよくあるので録画をしてあとで見るなどの工夫をして抵抗力を高められるようにしたいです。

次のグラフは、A 学校での生活リズムチェックの結果の比較である。昨年度よりもどの項目も少しずつ改善傾向にあることが分かる。自分が特に見直したい生活習慣の項目を選ぶことで、具体的に自分の生活習慣を見直す姿や改善方法を考える姿がみられた。



## イ 熱中症予防指導

熱中症のリスクがある時期には、感染予防対策と並行して児童生徒の命を守るためにマスクを外す必要がある。しかし、マスクを外したときの約束が分からない児童やマスクを外すように指示をしてもなかなかはずそうとしない児童がいた。

そこで熱中症とマスクに関する集団指導を行った。熱中症が命に関わる病気であることを指導することでマスクを外す必要性を伝えた。また、マスクを外すときは人と距離をあける、しゃべらないなど約束を確認し、熱中症予防と感染症対策の両方を行うことの大切さを確認した。

指導前は、下校前にマスクを外してから学校を出発させていても児童生徒が途中でマスクを付け直す姿があったが、指導後は、マスクをはずして下校する児童生徒がほとんどになった。



## ④ アンケートによる指導の評価と見届け

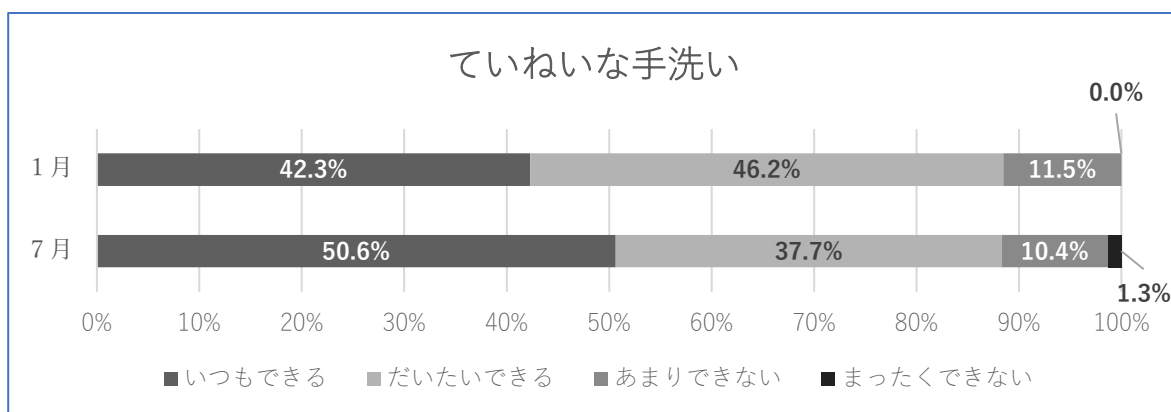
集団指導後、実態把握で活用したアンケートを再度実施した。2回目のアンケートでは、焦点化した指導の評価としての活用や自由記述欄を設け、数値だけでは見えてこない児童生徒の意識を捉えるために実施した。

B 学校では、1回目のアンケートの結果から「ていねいな手洗い」の項目について弱さが見られた。そこで、「ていねいな手洗い」に焦点化した集団指導を実施し1月に再度アンケートをとった。

7月と1月を比較してみると、指導を行ったにもかかわらず、「いつもできる」と答えた児童は42.3%と1回目の結果の50.6%よりも低下している。児童の自由記述欄には、「冬は水が冷たいし、めんどろだけ自分を守るためだと思ってがんばりたい。」「寒くなってきて、手洗いがあまりていねいにできていない」というコメントがあった。児童は、手洗いの必要性や自分が丁寧に手洗いができていないということは理解していたが、「水が冷たくても丁寧に手洗いをする」という行動までは変わらなかった。

今回の研究では、児童の行動変容がなかったが、再度アンケートをとったことで、実態だけでは気付かなかった児童の意識や指導の効果、さらなる指導の課題を知ることができた。

今後も児童生徒の実態をアンケートや日常的な姿から把握し、焦点化した集団指導の継続や捉えた児童生徒の課題を解決するために個別指導や委員会活動へ発展させていきたい。



## (2) 自分自身の健康問題に気づき、主体的な解決を目指した個別の保健指導

個別の保健指導は、児童生徒が集団指導では解決できない、健康に関する個別性の高い課題について、改善を促すために行う。揖斐川町グループは、児童生徒自身が自分の健康問題に気づき、理解と関心を深めて、自ら積極的に解決していこうとする、自主的・実践的な態度の育成を図れるよう、個別に健康相談をしながら、指導支援を行ってきた。

### ① 個別指導実施前の過程における工夫

#### ア 実態の把握と個別指導対象者を抽出するためのアンケートの工夫

児童生徒の感染症予防に対する知識や意識・行動を把握するためのアンケートを町で作成し、実施した。集団の実態を把握するとともに、個別指導が必要であると思われる児童生徒を抽出し、個々の課題が把握できるようにした。「学校生活で困っていることや辛いと思うこと」という質問項目を設定し、自由に記述できるようにして、コロナ禍での生活で心身に負担がかかり、「困り感」をもっている児童生徒がいないか把握できるよう工夫した。今年度はさらに、児童生徒の実態に応じて、各学校で必要と思われる項目を追加したり、対象学年を選定したりしてアンケートを実施し、個別指導対象者を抽出した。

#### イ 個別指導対象者の抽出と実態把握及び計画の立案

アンケート結果や各校の生活習慣調査、普段の学校生活の様子などから、児童生徒の実態を詳しく把握し、「感染症予防の大切さを理解しているが行動が伴わない」、「皮膚疾患により手洗いや手指消毒を積極的に行えない」、「周囲から指摘されてもマスクを着用できない」など、個別に指導が必要と思われる児童生徒を対象とし、指導計画を立てた。立案の際には、個々の課題に対して、実態や発達段階に応じて「めざす姿」(指導目標)を設定した。また、知る(知識を得る)→課題を見つける→めあてを立てる→実践する→見直し・改善する→定着させる(主体的な姿へ)というプロセスをもとに、個々の実態に応じた指導方法や手立てを検討し、指導計画を立てた。

### ② 個別指導の実践例

#### ア 小学校事例 「敏感肌でアルコール消毒ができない児童へ個別指導」

##### <対象者選定>

アンケートに「頭痛がよく起こる」という回答があった児童を個別に呼んで聞き取りをしていた際に「手荒れがひどくて消毒液がしみるためアルコール消毒ができない。」という訴えを聞いた。また、他にも手荒れで困っている児童がいることが分かり、その2名を指導の対象とした。話をじっくり聞くと、消毒ができないために、感染リスクが高くなるのではないかという不安や、他の児童と違う行動をとることに対する『心の負担』が少なからず生じているのではないかと推察した。そういった気持ちに寄り添いながら、個別指導・支援をしていくことにした。

### 保健指導の目標（目指す子どもの姿・願い）

- ・手指衛生の必要性を意識し、自分の体調に応じた予防行動がとれる。
- ・コロナウイルス感染に対する不安を軽減する。

#### <個別指導①> 手洗いチェッカーを使った指導（昼休み） \*手洗いの全体指導実施後

- ・自分の手の症状チェックをし、手荒れを防ぎながら感染を防ぐ方法について、資料を用いながら指導をした。石けんを使って流水で手を洗う際に、特に気を付けることや、手洗い後のハンドケアについても説明した。手荒れがひどい時は、石けんを使った手洗いを十分に行えば、エタノール消毒液は控えてもよいことも指導した。
  - ・手洗いチェッカーとブラックライトを使用して、自分の手洗いで汚れが残りやすい場所を確認させ、「これから手を洗うたびに、この部分を特に気を付けて洗おう」と意識付けをした。
  - ・アンケート結果も振り返り、生活の中で気を付けるとよいことも考えさせた。
- 指導資料は、家庭に持ち帰らせ、保護者に学校でどんなことを教えてもらったか、資料を見せて説明をするように伝えた。



「手洗い実験の様子」



「気を付けて洗う部位」の記録撮影



「正しい手洗い」の練習

#### <指導②・評価> 養護教諭による確認と評価（1か月間）

- ・1週間、毎日給食前に手洗い場へ出向き、児童の手洗いの様子を見届けた。丁寧に洗っている姿を確認すると、「今日も上手に洗えるね。すごいね。」と意図的に声をかけた。対象児童を褒めると、周囲にいる児童も丁寧に洗おうとする姿が見られ、低学年用の手洗い場の石けんが急激に減った。

#### ☆学校医による指導内容の評価

- ・指導資料を見てもらい指導・助言を受けた。 ⇒ 更なる工夫・改善  
手肌の状態（症状）をチェックし、医療機関への受診等の必要性を判断する資料について、学校医に指導を仰いだ。医療的な観点で、正しい情報かどうかを確認してもらったことで、養護教諭は児童に対して自信をもって指導することができた。

#### <支援と連携> ☆頭痛を訴えた際の個別対応について保護者と連携

- ・医療機関へ受診した結果、原因がはっきりしなかった。保護者と相談し、痛みを訴えた場合には、別室でマスクを外してリラックスさせてみることや、痛みの感じ方を軽減させるために、本人専用の保冷剤を家庭で用意してもらい、学校で保管して、随時冷やす等、手当てについて確認した。学校や家庭での児童の様子を保護者と情報共有しながら対応した。

#### <評価> 生活習慣記録「健康貯金」を活用した指導（半年後）

- ・月に1回の生活習慣記録「健康貯金」の取組では、1月と2月に「手洗い」や「はんかち」の項目について設定している。取組結果から、2人ができていることを確認し、本人に「ちゃんと毎日できているね。」と声かけをした。1人の児童は、冬場であるにも関わらず、「手荒れが治ってきたよ。」と嬉しそうに言ってきた。頭痛を訴えることもほとんどなくなった。

### <個別指導③> 定期的な声かけ

- ・児童に保湿剤・消毒液の使用について確認するとともに、手の状態を見せてもらった。手洗いの方法についても継続してできているか観察し、できていれば褒めるようにした。

#### 総合評価

#### ☆学校医による評価（健康診断時）

内科健診の際、児童の手を診てもらった。1人は、手荒れが改善されよい状態であると認めてもらった。もう一人の児童も、かかりつけの皮膚科で定期受診をしており、今の手当てを継続していくとよいと助言をもらった。

#### ☆保護者からの評価（感想）

保護者に以下のようなアンケートを実施し、児童の変容や保護者の要望等について記入してもらった。

#### アンケート内容

- ① 個別指導後に、児童から「手洗いや手肌のケア」に関する話をされたか、された場合はどんな内容であったか。
- ② 家庭で留意したこと
- ③ 児童の生活の様子や健康状態について1年間でよくなったこと。
- ④ 学校での健康指導や管理について、今後指導してほしいこと。

・外から帰ってくるとしっかり手洗いができるようになり、外出先でも消毒を忘れずにするようになりました。手荒れがある時も、自分でしっかりケアができています。

<保護者アンケート ③の回答より>

### ・感染症予防についてのアンケートの実施結果 \* 「頭痛がよく起こる」と回答した児童

	新型コロナウイルス感染症について	石けんで手洗い アルコール消毒	密にならない	抵抗力をつける (運動)	困っていること つらいこと
3年度2学期 (指導前)	名前だけ知っている	いつもしている	していない	していない	マスクで頭が痛い
4年度6月 (指導後)	どのような病気か 説明できる	いつもしている	あまりしていない	いつもしている	なし

### イ 中学校 事例 「早寝・早起きが十分にできていない生徒への継続的な個別指導」

<対象者選定> 感染症予防についてのアンケート結果から、感染症について「名前だけ知っている」と答えた生徒や、実践している予防行動を問う項目で「あまりしていない」「していない」と答えた生徒を抽出し、個別指導を行った。個別指導後に行った2回目のアンケート結果や、日常の生徒の様子から、予防項目の1つである「早寝・早起き」については、改善がみられた生徒が少なく、定期的に指導していく必要があると感じたため、継続的な個別指導の対象とした。

#### 保健指導の目標（目指す子どもの姿・願い）

睡眠の必要性を理解し、十分な睡眠をとることで、健康に過ごすことができる。

### <個別指導①> ICT（「ロイロノート」）を活用した指導

- ・該当生徒に指導対象であることや取り組む内容を知らせ、個の実態に応じたチャレンジカードを配付し、取組を実施した。

【個の実態に応じたチャレンジカード】 \*アンケート結果より  
 (i) 名前だけ知っている⇒ チャレンジカード「知識編」  
 (II) あまりしていない ⇒ チャレンジカード「行動編」

※ロイロノートとは、クラウド型授業支援アプリであり、情報や考えをまとめたカードを作成したり、作成したカードを共有したりすることができる。生徒がチャレンジカードにそれぞれの学習の跡や考えを記し、養護教諭にクラウド上で提出することで、評価や事後指導に活用できた。

＜評価①＞ **養護教諭による確認と評価**

チャレンジカードの記入結果から、1週間できるとなったことを認め、良い行動を継続し、習慣化できるよう励ました。また、できなかったことについては、どうしたらできるようになるかを考えさせ、新たな目標設定ができるよう助言した。

＜生徒の振り返りより＞  
 ○チャレンジカードに取り組み、学んだことや考えたことを記入して下さい。

私は、普段から手洗いや消毒はしっかりしているけれど、手洗いの時間などによってもどれくらいウイルスなどを殺菌できるかが変わってくるのが分かったので、これからは秒数を数えながら効果的な手洗いができるようにしていきたいです。また、今はコロナウイルスが流行っていてコロナのことはかき気にしてしまっているけれど、冬になると普通の風邪やインフルエンザなどの今までかかったことのある病気がはやり始めるので、コロナがもし収まってきたとしても手洗いうがいは徹底的にやり続けていったほうが良いと思いました。

＜個別指導②＞ **生活習慣記録「健康貯金」を活用した指導**

学期に1回の生活習慣記録「健康貯金」の実施前には、生活習慣に関する項目について意識して生活できるよう、個別に声をかけた。

＜評価②＞ **養護教諭や他職員による確認と評価**

登校時や廊下ですれ違った際に、対象生徒に意図的に声をかけると、「昨日は23時に寝たよ。」「今日は早く起きることができた。」など誇らしそうに話す生徒の姿があった。本人の頑張りを認め、今後も継続できるよう、励ましの声かけを行った。

＜個別指導③＞ **日常の場面での指導**

登校時、玄関で体調確認をする際に、「朝から疲れているように見えるね。ゆっくり寝れた？何時に寝て何時に起きたの？」と生徒の様子を見て声をかけた。また、生活習慣記録で「朝食を食べてきていない」と答えた生徒に「朝ごはん食べた？何食べたの？」と声をかけたりして、生徒の経過を見届け、生徒の返答に対して評価や励ましの声かけを行い、良い習慣が継続できるようにはたらきかけた。

**中間評価** **感染症予防についてのアンケートの実施**

アンケート結果、2か月後の生活習慣記録、日常生活の様子から、成果と課題を確認した。アンケート結果については、以下のようだった。

＜感染症予防についてのアンケート実施結果（一部抜粋）＞

個別指導前(10月)		あまりしていない	あまりしていない	あまりしていない	あまりしていない
→個別指導後(12月)		→いつもしている	→だいたいしている	(変化なし)	→していない
感染予防行動	換気をする	2人	3人	1人	0人
	密にならない	1人	3人	6人	0人
	早寝・早起き	0人	5人	10人	4人

アンケート結果、2か月後の生活習慣記録結果、日常生活の様子から、特に「早寝・早起き」をあまりしていない生徒が多く、学校で睡眠不足による健康被害が生じている



場面もみられたことから、継続的な個別指導の対象とした。また、ICT（ロイロノート）を活用した指導をする際に、カードへの入力方法や提出方法等を丁寧に伝え、個々の活用能力により学習が阻害されることのないように配慮していった。

↓

＜対象者再選定＞ 個別指導後に行った2回目のアンケート結果や、日常の生徒の様子から、予防項目の1つである「早寝・早起き」については、改善がみられた生徒が少なく、定期的に指導を実施していく必要があると感じたため、継続的な個別指導の対象とした。また、今年度のアンケートで同様の回答をした生徒も指導の対象とした。

↓

＜集団指導＞ **学校医による指導・評価**

学校医による全校を対象とした睡眠指導を計画し、実施した。また、全校指導後に家庭に配付する資料や個別指導用の資料について指導・助言を受け、更なる工夫・改善を行った。

↓

＜評価＞ **保護者による評価**

学校医による睡眠指導において生徒が学んだことを当日の資料をもとに保護者に伝え、「良い睡眠は、大人にも大切で、改めてスマホの使い方も考えなくてはいけないなと思いました。」「しっかり睡眠をとって、この夏を元気に過ごすことができるといいです。そのために、夕方からの時間の使い方を考えて過ごせるとよいと思います。」などの意見をもらった。

↓

＜個別指導＞ **個別面談&ICT（「ロイロノート」）を活用した指導**

夏休み明けに、養護教諭による個別面談を行った。指導のために、タブレットのアプリ「ロイロノート」を使い、「睡眠について」の資料を2セット作成し、用意した。

【セット内容】

- (Ⅰ) 睡眠の役割や睡眠不足の弊害、よい眠りのための工夫などをまとめた資料
- (Ⅱ) 個別面談で設定した就寝・起床時刻をもとに、記録・評価できるカード

面談では、生活の様子を聞き取り、取組について説明したのち、目標の就寝・起床時刻を設定させた。生徒からは、「学校医の先生の話聞いてから、親と寝る時間と起きる時間を決めて、早寝早起きを頑張っています。」「夏休み中に夜ふかしをしてしまっていたから、朝起きるのがつらい。」など個人の実態を把握することができた。

↓

＜評価＞ **養護教諭による確認と評価**

生徒は、指導資料をタブレット端末からいつも見ることができ、確認することができていた。また、生徒が入力したデータを養護教諭に提出することで、経過を確認することができた。

取組中に、「毎日早寝早起きをして、忘れずにタブレットへのデータ入力をしています。」と声をかけてくる生徒もいて、よい睡眠の習慣を継続できるよう、前向きに取り組む姿が見られた。

### ③指導の評価と改善

各学校、個別指導の実施後には、取組カードの結果や2回目のアンケート結果、保護者からの児童生徒の家庭での変容についての感想などから、児童生徒の意識や行動の変容を確認した。個の実態に応じた個別の指導により、自分の生活を振り返り、丁寧な手洗いができるようになったり、マスクを正しく着用しようとしたりするなど、それぞれの課題を解決しようとする姿が見られた。また、知識面でも行動面でも改善が見られた児童生徒もあった。

指導内容については、学校で実施した指導が適切であったか評価し、より効果的な指導が展開できるよう、学校医や学校薬剤師に協力を仰ぎ、専門的な立場から、使用した指導資料や取組の結果等を見て



導・助言をいただき、次年度の保健委員長にも引き継いだ。保健委員長は指導・助言をもとに、その後もよりよい活動を展開しようと主体的に取り組むことができた。

### ③アンケートを活用した児童保健委員会活動の評価、分析【Check-Action】

#### ア. 保健委員会の児童生徒の自己評価について

保健委員会の児童生徒に、町内8小中学校統一で自己評価アンケートを実施した。「主体的な活動ができていたか」、「自分たちの活動が全校の健康の保持増進につながっていると思うか」などについて、4段階で評価させた。

町内全体では、活動前の評価と比べ、活動後の評価の平均は、すべての項目でポイントが上がった。「委員会の仕事以外でも呼びかけができるか」の項目では0.27ポイント上昇した。また、「自分の呼びかけがみんなの健康につながっている」と感じるポイントも0.31ポイント上昇した。委員会活動を通して、日頃の自分自身の働きがみんなの健康につながっているという自己有用感を感じる割合が高まったと言える。実際に、委員会児童の反省には、「黙食を中心に呼びかけることができたので、これからも保健委員じゃなくても呼びかけていきたい。」という記述があり、今後も活動を継続したい意欲が見られた。

#### 【町内8校の1回目（活動前）・2回目（活動後）のアンケート結果の平均】（調査人数：125名）

町全体	みんなの健康の保持増進のために呼びかけをすることは大切だと思いますか？	委員会活動を通して、みんなの健康の保持増進のために呼びかけをすることができますか？	委員会で決められた仕事以外に、みんなの健康のために呼びかけを行うことがありますか？	みんなは、自分の呼びかけに応えてくれていると思いますか？	自分の呼びかけがみんなの健康につながっていると思いますか？
1回目	3.82	3.26	2.92	3.06	3.28
2回目	3.88	3.45	3.19	3.43	3.59
変化	+0.06	+0.19	+0.27	+0.37	+0.31

E学校では、評価が上がった生徒と下がった生徒の評価内容を詳しく分析した。

その結果、生徒自身が積極的に活動でき、働きかけに応えてくれる仲間がいると、自己有用感を高く感じるということが分かった。逆に、積極的に働きかけができなかった生徒は、仲間の反応にかかわらず自己有用感をあまり感じていないことが分かった。

さらに、各校では、活動前より活動後の評価が下がった児童生徒の傾向を分析した。その結果、「他の子と比べるとあまりできていなかった。」と自分自身の活動に十分な満足感を感じるができなかったり、「どうせ応えてくれない子がいる。」と活動に消極的だった児童生徒の評価が下がっていることが分かった。このような児童生徒には、少しでも自己有用感を高めることができるように、意図的、段階的に活躍の場を与え、多くの教員や仲間の言葉で認め価値付けていく必要がある。これからも、児童生徒が充実感を味わい、より主体的に活動できるように指導していきたい。

#### イ. 児童生徒保健委員会の活動への他者評価について

児童生徒保健委員会の活動に対する他者評価をするため、小学校は高学年の児童に、中学校は全校生徒を対象に次のアンケートを行った。

質問2「保健委員会の児童生徒から感染症対策についての働きかけを受けた」という認識があるかなにかに分けて結果を集計した。

その結果、働きかけを受けたと認識する児童生徒のうち、98%が働きかけに応えようと思い、さらには、96.9%が実際に自分は感染症予防ができていると回答した。それに対し、働きかけを受けていないと認識する児童生徒においては、19.8%が働きかけに応えようと思わず、13.7%の児童生徒が実際に自分は感染症予防できていないと回答した。このことから、全校に「伝えよう」と工夫して活動することは、働きかけを受けた児童生徒の意識や行動により影響を

#### 新型コロナウイルス感染症の予防に関するアンケート

質問1	新型コロナウイルス感染症の予防方法(三密を防ぐ、手指衛生、マスクの着用等(以下:感染症予防))を知っていますか。
質問2	保健委員会(や係の人)は、感染症予防について呼びかけや連絡などで働きかけをしていましたか。
質問3	保健委員会の感染症予防の働きかけは、みんなの健康のために効果的だったと思いますか？
質問4	感染症予防の働きかけに対して、応えようと思いましたか？
質問5	あなたは、感染症予防ができていますか。
質問6	あなたは、友だちや家族が感染症予防が十分にできていないときに、教えてあげることができますか。

与えることが分かった。

また、働きかけを受けた児童生徒は、受けていない児童生徒に比べ、友だちや家族に感染症予防について教えることができる割合が30%ほど高かった。このことから、委員会活動を活発化させることで、働きかけを受けた児童生徒がさらに身の周りの人へ働きかけることにつながるということが分かった。

限られた時間の中、委員会活動で様々な働きかけを行った。活動を行う中で、児童生徒は満足感とともに自己有用感を感じ、働きかけを受けた児童生徒もよい影響を受けた。さらに、この意識が途切れることのないよう、委員会活動に工夫を加えていきたい。

## 7 成果と課題

- 予防活動の課題を把握し、町統一の指導用資料を活用して集団指導をしたことで、情報を正しく理解し感染症の予防行動に結び付けることができた。また、感染症予防の約束を全校で共通理解することができ、委員会活動へも発展していった。
- 児童生徒に健康や感染症予防の正しい情報を与えたことで生活習慣の指導においても、情報を活用する姿がみられた。
- 日々の関わりや保護者との関わりの中で児童生徒の実態をふまえて個に応じた指導を行ったことで、児童生徒が自分自身の健康問題に気付き、理解と関心を深め、自ら解決していこうとする態度を育むことができた。
- 全校に対する委員会活動を活発化させたり、責任のある立場で情報を発信する活動をさせたりすることで、委員会の児童生徒自身が、自分の活動はみんなの健康に役立っているという自己有用感をもつことができた。そして、委員会活動の働きかけを受けた児童生徒の予防に対する意識や行動が向上し、その児童生徒はさらに周りの人々へ情報を活用して発信し健康の輪を広げることにつながった。
- コロナ禍における様々な行動制限がある中、保健指導でもICTを活用し、アンケートを行ったり、指導方法を工夫したりすることで、活動を止めることなく、効果的な指導を実践することができた。
- 要所要所で三師会の先生方の専門的な助言が予防活動の根拠となり、連携することで効果的な指導を推進することができた。
- 揖斐郡全体で、実践した資料や成果を共有することで、揖斐郡全体の健康教育に関するベースアップを図ることができた。
- 児童生徒の変容から、指導改善に努めるとともに、よりよい行動が定着するように今後も継続的な見届けと支援を行っていく。
- 児童生徒保健委員の中には意欲的に活動をすることができず、個に応じた教師による意図的な働きかけや周囲の支えが必要な児童生徒もいた。アンケートを定期的に行い、児童生徒の意欲を確認しながら、モチベーションの維持や自主的な活動の高まりにつながるように、活動内容をさらに工夫していく。

## 8 おわりに

新型コロナウイルスの流行により多くの行事や活動が中止、縮小となったり、日常における行動が制限されたりと、子どもたちの心身への影響は大きなものであった。しかし、その一方で、これまで以上に子どもたち自身、保護者、社会の健康に対する意識は高まった。さらにはICT機器や校内ネットワークシステムが整備されるなど健康教育の推進においては、この状況を好機ととらえ、子どもたちのよりよい健康、安全のための保健指導や委員会活動を展開することができた。

子どもたち自身も今できる活動や方法を自分たちで工夫し、実践しようとする姿が見られた。まだ先が見えない感染状況ではあるものの、子どもたち自身で未来を切り開こうとする姿勢を受け、この先、さまざまな危機的状況が訪れても自分たちで考え、より豊かに歩んでいけるのではないかと期待できる。

揖斐郡として、三師会との連携のもと、子どもたちがポストコロナ時代を力強く生き抜くためのスキルを身につけて、生涯を通じて主体的に自他の命を守るために健全な生活がおくれるよう、継続的に実践を重ね、研究を深めていきたい。