

令和5年度 研究報告書

生徒保健委員会と養護教諭で取り組む
生徒及び教員の疑問に応える学校保健活動の効果
—生徒及び教員の意識等の変化を中心として—

令和4年度入学

熊本大学大学院 教育学研究科

教職実践開発専攻 学校教育実践高度化コース

224-A9703 香西 里子

【指導教官名】

久保昌子

入谷仁士

大塚芳生

目次

要旨	1
I はじめに	3
II 生徒保健委員会と養護教諭で取り組む学校保健活動の発表内容・時間の設定	5
1 全校生徒及び教員の気になる健康に関する課題の把握とテーマ設定について	
2 テーマごとの発表内容の決定について	
3 研究計画	
III 全校生徒の健康に関する知識及び意識について	12
1 研究方法	
1) 調査時期方法及び調査対象について	
2) 調査内容	
3) 分析方法	
4) 倫理的配慮	
2 研究結果	
1) 「睡眠」及び「食事」についての各尺度の探索的因子分析について	
2) 質問紙の信頼性について	
3) 保健委員会による発表を聞く前後の全校生徒の各尺度の平均得点の比較	
3 考察	
IV 生徒保健委員会に所属する生徒の健康及び学校保健活動に関する意識について	20
1 研究方法	
1) 調査時期方法及び調査対象について	
2) 調査内容	
3) 倫理的配慮	
2 研究結果	
1) インタビュー結果の分析	
3 考察	
V 教員の学校保健活動に関する意識等について	24
1 研究方法	
1) 調査時期方法及び調査対象について	
2) 調査内容	
3) 倫理的配慮	
2 研究結果	
1) インタビュー結果の分析	
3 考察	

VI	結論・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30
VII	文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30
VIII	資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	33
1	質問紙	
2	生徒保健委員会の発表スライド	
3	生徒保健委員会だより	
4	生徒保健委員会の発表の様子	
5	生徒保健委員会の生徒に提示した課題	
6	生徒及び職員の疑問・困り事に関するアンケートについて、生徒保健委員会の生徒の事前予想	
7	健康についてのアンケート	

要旨

1. 背景

発育・発達期の児童生徒にとって、基本的な生活習慣を確立することは重要なことである。そのため、児童生徒が望ましい生活習慣を実践できる資質や能力を育むことが必要である。

中学生は望ましい生活習慣を自覚的に行わなくなり、生活習慣の乱れにつながる年代として捉えることができる。中学生に対して健康と生活習慣の関係についての深い認識を育み、新たな気づきが生まれる学びを提供することが重要であることも指摘されている。中学校においては小学校よりも特別活動における保健の指導の時間の確保が難しい現状にあることが報告されている。そのため、他の学校保健活動の時間を活用する必要があると思われる。

2. 研究の目的

研究の目的は、全校生徒及び教員の疑問に応える生徒保健委員会の発表を行い、次の三点を明らかにすることである。

- ①質問紙調査によって、発表が与える全校生徒に対する効果を明らかにする。
- ②インタビュー調査によって、生徒保健委員会の生徒自身に及ぼす影響を明らかにする。
- ③インタビュー調査によって、発表を聞くことによって教員に与えた効果を明らかにする。

3. 研究方法

養護教諭と生徒保健委員会が取り組んだ全校生徒及び教員の健康に関する疑問に応える学校保健活動の効果を測定するため、学校保健活動のねらいに応じた測定尺度の検討を行った。各測定尺度について探索的因子分析を行い、その後クロンバックの α 係数を求めた。また、生徒保健委員会の発表聞く前後の全校生徒の各尺度の得点比較にはpaired-samples t-testを実施した。なお、統計分析には、SPSS Statistics 26を用いた。

また、生徒保健委員会の生徒及び教員への影響、効果を検証する方法として、インタビュー調査を行った。インタビューの内容について文脈を損なわないように内容ごとに抽出し、類似性により分類した。カテゴリー分類の信頼性を検討するために、指導教官2名（久保、入谷）にカテゴリー分類の検討を依頼した。

4. 研究結果

作成した測定尺度を用いて、学校保健活動の効果を測定した結果、概ね有意差が見られ、学校保健活動実施後の得点が高まっていた。

生徒保健委員会の生徒へのインタビュー調査を行った結果、【興味・関心】【学び・成長】【学校全体を見渡した活動】【連携協働】の4つのカテゴリー（サブカテゴリー計11）に分類できた。カテゴリーにおいて、【興味・関心】の言葉が最も多く、次いで【学び・成長】が多かった。サブカテゴリーに関しては、【興味・関心】では〈取組内容への興味〉、【学び・成長】では〈新しい知識〉、【学校全体を見渡した活動】では〈全校生徒等への情報発信〉〈学校全体の健康を守る喜び〉、【連携・協働】では〈協力〉が多かった。

教員へのインタビュー調査を行った結果、【知識】【教員自身の健康に関する事】【生徒の健康に関する事】の3つのカテゴリー（サブカテゴリー計11）に分類できた。睡眠に関する発表後のインタビューについてのカテゴリーにおいて、【教員自身の健康に関する事】の言葉が最も多く、次いで【生徒の健康に関する事】が多かった。サブカテゴリーに関しては、【知識】では〈新しい知識の取得〉、【教員自身の健康に関する事】では〈自身の生活の振り返り〉、【生徒の健康に関する事】では〈生徒への具体的な活用方法〉が多かった。

5. 考察

本研究において、中学生の健康課題等の実態に応じ、生涯における望ましい生活習慣の実践につながる学びとなる学校保健活動を展開することで、健康に関する知識を与え、「健康を守るための現在の行動」及び「望ましい行動の将来の実践意欲」を高められることが明らかになった。また、学校保健活動（生徒保健委員会の発表）内容の検討等においては、担当教員である養護教諭の役割も重要となることが推察できた。

さらに、本研究の生徒保健委員会の活動をとおして生徒保健委員会の生徒が自治的活動の良さを経験し、今後の自治的活動への意欲を高める等の成長がみられた。

一方で、全校生徒の健康に関する知識や意識等の変容を促すことを目的としたものであったが、生徒保健委員会の発表を一緒に聞いた教員の健康に関する知識や意識、学校保健に関する意識等にも変容がみられた。これらの教員の変容は、学校保健の渦を大きくし、生徒の健康課題解決に向けた取組をより一層推進できる可能性が示唆された。

【キーワード】 学校保健活動 養護教諭 生徒保健委員会

I はじめに

発育・発達期の児童生徒にとって、基本的な生活習慣を確立することは重要なことである。そのため、児童生徒が望ましい生活習慣を実践できる資質や能力を育むことが必要である。

小・中学生の生活習慣は保護者からの影響を受けると指摘されている^{1)~3)}。一方で、中学生は親に依存する面も持ちつつも、親離れをする年代である³⁾。中学生の朝食摂取に影響を与える要因を検討した調査では、起床時刻が遅い場合であっても、保護者の注意等で朝食摂取がなされる場合があることが指摘されている⁴⁾。このように、中学生は望ましい生活習慣を自覚的に行わなくなり、生活習慣の乱れにつながる年代として捉えることができる。また、中学生に対して健康と生活習慣の関係についての深い認識を育み、新たな気づきが生まれる学びを提供することが重要であることも指摘されている⁵⁾。そのため、中学生の生活習慣等の実態に応じ、生涯における望ましい生活習慣の実践につながる学びとなる学校保健活動が展開される必要がある。

学校保健活動は、保健管理、保健教育、組織活動に大別される。これらの中でも、中学生の生活習慣等の実態に応じ、生涯における望ましい生活習慣の実践につながる学びをすべての学年の生徒を対象として展開しやすい教育活動として、特別活動における保健の指導がある。しかし、中学校においては小学校よりも特別活動における保健の指導の時間の確保が難しい現状にあることが報告されている⁶⁾。そのため、他の学校保健活動の時間を活用する必要があると思われる。すべての学年の生徒を対象とした教育活動の時間として、生徒保健委員会の活動の時間が考えられる。

生徒保健委員会の活動は、同じような健康課題をもつ生徒同士の視座からの学びとなり、その意義は大きいものと考えられる⁷⁾。また、西山⁸⁾らは、ピアサポートの効果として、生徒たちが容易に感情を表現することができることをあげている。生徒保健委員会の生徒が、全校生徒の抱えている健康課題や疑問等を聞き取り、取り扱うことによって学びを深めることができるような内容をより選定できるのではないかと思われる。本岡ら⁹⁾は対人関係能力の育成を目指して、全校生徒を対象とした健康課題を捉えるための調査を実施し、生徒保健委員会の発表を行っている。そして、その効果を生徒の感想文や教員が捉えた子どもの感想文等を分析して結果を考察している。それによると、全校生徒の実態を調査等で捉えた上で実施する生徒保健委員会の発表は教育活動として効果があるものと思われる。しかし、生活習慣に関連する生徒保健委員会の発表が全校生徒に及ぼす影響を検証した先行研究はほとんどみられない。

また、生活習慣に関連した内容は、小学校の体育科保健領域、保健体育科保健分野でも学習するものである。さらに、生活習慣については、特別活動における集団を対象とした保健の指導で扱われることが最も多い。このように、生活習慣に関連した内容は比較的多

く学ぶ機会がある。そのため、生徒が実践した方がよいことは既に知っている内容について、さらに新しい知識や驚きを与えられるように、生徒保健委員会の発表内容の検討が重要になると考えられる。また、健康に関する望ましい認識や自覚的な望ましい生活習慣の実践や将来の実践意欲につながるような学びとなることが重要であると指摘がなされている⁴⁾¹⁰⁾。そこで、全校生徒が「健康に関する実践をした方がよいと表層的にわかっている、実践できないこと」を調査し、その調査結果から発表内容を検討していく必要があるのではないかとと思われる。さらに、望ましい生活習慣は生涯にわたって実践されていく必要があることから、学校にいる身近な大人、すなわち教員に対しても同様の調査を実施し、学びの内容を検討することで、さらに内容を深められるのではないかと考えられる。学習指導要領¹¹⁾ 特別活動 目標 には「生徒の自主性、自発性をできるだけ尊重し、生徒が自ら活動の計画を立て、生徒がそれぞれの役割を分担し、協力し合って望ましい集団活動を進めるよう、教員が適切に指導することが大切である。」と記されている。生徒保健委員会での発表内容の検討等においては、担当教員である養護教諭の役割も重要となると考えられる。

そこで本研究は、まず全校生徒及び教員に「健康に関する実践をした方がよくても、なかなか実践できないこと」等を自由記述で質問した。その回答をもとに中学校の全校生徒と身近な手本となる教員の健康課題を捉え、その健康課題に応えられるような内容について検討し、発表することとした。そして、このように検討された内容での生徒保健委員会による発表を聞く前後での全校生徒の健康に関する知識や健康に関する意識などの変化を明らかにすることで、中学校の全校生徒と教員の健康課題を捉えた生徒保健委員会の発表の全校生徒に対する効果を検証することを目的とした。

また、藤田¹²⁾は、自治的活動としての生徒保健委員会の原則をいくつか述べているが、そのうちの一つとして、全校の子どもたちに開かれた活動であることをあげている。委員会の活動を委員会の中で留めることなく、全校のみんなの問題をとりあげ、全校のみんなを巻き込んでいくような活動にしていく必要があると述べている。学級・学校文化を創る特別活動【中学校編】¹³⁾において、生徒会活動を含む特別活動の活性化を図るためには「自分たちの力で、学校（学級）がよりよくなった」という実感を生徒にもたせることが必要であると記されている。さらに「自分たちの力で、学校（学級）がよりよくなった」という実感を生徒に持たせる具体的な方法として、生徒の発意や発想を生かすこと、生徒一人一人が活躍できる場や機会を意図的、計画的に設定すること、生徒の身近な問題を取り上げ、学級活動で問題の解決に向けた話し合い活動を行うこと等があげられている。そこで、全校生徒及び教員の疑問に応える発表を行うことで、生徒保健委員会の生徒自身に及ぼす影響についても検証することとした。

さらに、学校保健をより円滑に効果的に進め、生徒の健康を保持増進するためには、職

員との組織活動が必要不可欠であると考え。そこで、全校生徒及び教員の疑問に応える生徒保健委員会の発表を聞くことで、教員にはどのような効果があったかを検証することも試みた。

Ⅱ 生徒保健委員会と養護教諭で取り組む学校保健活動の発表内容・時間の設定

1 全校生徒及び教員の気になる健康に関する課題の把握とテーマ設定について

テーマ設定にあたって、全校生徒の健康課題や健康に関する疑問を把握すること、及び学校で一緒に過ごす身近な大人である教員の健康課題や疑問も把握することを目的として、アンケートを実施した。対象は、A 県 A 中学校の 1 年生から 3 年生までの全校生徒及び教員とした。質問項目は「健康に関することで、あなたがやめたくても、やめられないこと、した方がよくてもできないこと」「健康に関することで、あなたが困っていること、知りたいこと」とした。生徒や教員が健康課題の実態を回答しやすいように、無記名自由記述式とした。

調査期間及び時間は、令和 4 年 5 月 23 日から令和 4 年 5 月 27 日の間の特別活動の時間を用いた。生徒保健委員会の生徒が調査の説明を行い、1 年生 56 名、2 年生 41 名、3 年生 40 名、教員 15 名に対し調査を実施した。1 年生 41 名、2 年生 35 名、3 年生 34 名、合計 110 名からの回答が生徒から、14 名の回答が教員から得られた。その回答をもとに、生徒保健委員会の生徒（1 年生 4 名、2 年生 4 名、3 年生 4 名）と委員会担当の養護教諭で話し合い、全校生徒及び教員の困り事及び悩み事として回答数が多く、生徒保健委員会の生徒自身も興味関心があり、日頃から生徒の健康課題として解決に取り組みたいと養護教諭が考えている「睡眠」「食事」に関する 2 つのテーマを選定した。なお、アンケートに対する主な回答は表 1 に示すとおりである。

表 1. 「睡眠」と「食事」についての主なアンケートの回答

睡眠・メディア	食事
<u>睡眠</u> ・適切な睡眠時間はどのくらいか ・朝自然と目が覚めることにあこがれる。何時間の睡眠が良いか。人によって違うのか。 ・質の良い睡眠とは。どうすればよいのか。 ・朝早く起きることができない（二度寝） ・早く寝られない ・早く寝たくても予習復習がある ・授業中に眠くなる ・眠れない（寝つきが悪い） ・起きようとしても体が動かない ・ぐっすり眠ることができない ・早く寝ても、早起きできない ・休日に限って早く目が覚めるのはなぜ ・どうして早く寝ないといけないの ・二度寝しない方法 ・8時間（9時間）寝る必要ありますか ・早く起きるために早く寝る以外の方法はないか ・どうして早起きしないといけないの ・睡眠時間を確保できない日がある <u>メディア</u> ・動画（スマホ）を見始めるとやめられない ・パソコン作業が多い ・スマホ（メディア・ゲーム）の時間は決めた方がよいのか ・ゲームをしすぎてしまう ・なぜ21時以降はメディア禁止なのか ・宿題よりもスマホを優先してしまう ・寝る前、暗い中でスマホをさわる ・寝る前のテレビをやめられない ・早く寝ようとしてもスマホを使う	・つまみとお酒で晩御飯を済ませてしまう ・食生活の改善方法 ・腹八分で食事を終わらせる方法 ・健康的に痩せる方法 ・インスタント食品を食べてしまう ・バランスのよい食事ができない ・間食をやめられない ・寝る前や食時の前後にお菓子を食べてしまう ・ジュース、炭酸飲料を飲んでしまう ・糖質制限したいけれど、できない ・ご飯を食べてもお腹がへる ・朝ごはんは本当に食べたほうがよいの ・便秘の時は何を食べるとよい、どうすればよい ・ご飯はどのくらい食べるとよいのか ・お菓子をあまり食べていなくても太ってしまうのはなぜ ・お腹いっぱいでも残さずたべるように言われる、全部食べないといけないの ・水分補給はどんな時にするとよいのか ・お腹が減った時どんなものを食べるとよいのか ・給食でどうして苦手なものを食べないといけないの ・甘いもの（塩辛いもの）間食の買い食い ・咀嚼回数少ない（短時間で食事済ませる） ・アルコール ・お腹が減らなくて朝ご飯を食べられない ・特茶を飲みすぎる ・暴食

2 テーマごとの発表内容の決定について

全校生徒及び教員の「睡眠」「食事」に関する「実践した方がよくても、なかなか実践できないこと」や疑問等をもとに文献^{14)~19)}等を参考にしながら、生徒保健委員会の生徒（1年生4名、2年生3名、3年生3名）と委員会担当の養護教諭で話し合いテーマごとに全校生徒の新たな気づきとなることを目指し、以下のような内容を発表することとした。

1) 睡眠について

①眠りはじめと睡眠全体の質の関係

睡眠の質を良くするためには、「黄金の90分」といわれる入眠直後の90分をしっかりと眠ることが大切であることを説明する。最初の90分を光や音で妨害されてしまうと、その後の睡眠にも悪い影響が出て、どれだけ長く寝ても目覚めが悪くなってしまう。入眠直後の90分が睡眠全体の質の良さに影響していることの理解をねらいとする。十分な睡眠時間を確保することも大切であるが、睡眠の質をよりよくすることも大切であることを伝える。

②睡眠と成長ホルモンの分泌の関係

入眠直後の90分に、成長ホルモンの70～80%が分泌されることを説明する。

③成長ホルモンの分泌時期と働き

成長ホルモンは大人になっても分泌され、「からだの脂肪が増えすぎるのを防ぐ」「骨粗しょう症を防ぐ」「疲れをとる」「病気への抵抗力を高める」などの働きがあることを説明する。成長ホルモンは子供にとっても、大人にとっても大切であることを伝える。

④睡眠の質と目覚めの関係

睡眠の状態にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、レム睡眠とノンレム睡眠は交互に繰り返されることを説明する。ノンレム睡眠は「脳も体も眠っている深い眠り」で、レム睡眠は「脳は起きているが体は眠っている浅い眠り」であることを伝える。目覚めやすいとされるのは、眠りの浅いレム睡眠の時であり、眠りの深いノンレム睡眠のときに起こされると、頭がぼーっとする等、目覚めが悪くなる。以前は、その睡眠周期はすべての人で90分といわれ「90分の倍数の時間で目覚ましをかけたり、起きたりするとよい」とも言われていたが、睡眠周期は80～120分と個人差があり、健康状態で変わることもあることを付け加え、教員や一部の生徒の既存の知識を新たにする。睡眠の周期を把握することは難しいので睡眠周期に合わせるよりも、睡眠の質をよりよくすることがすっきり目覚めるためのコツであると伝える。

⑤天気と太陽の光及び目覚めとの関係

太陽の光（ブルーライト）は強い光なので、天気が悪くて太陽の光が見えない場

合でも、目が覚めるのに必要な光の成分は脳にしっかりと届くことを説明する。そして、起床後には積極的に太陽の光を浴びることを促す。

⑥光と目覚めの関係

ブルーライトは、眠りを導くメラトニンというホルモンの分泌を妨げ、眠気を覚ます働きがあることを説明する。そのため、起床後すぐに太陽の光を浴びることで、眠気を覚まし、1日の活動をよりよくすることがでることを伝える。また、朝日の光を浴びる時間は数分間で十分であることを付け加える。

⑦寝る前の光の量を調節と睡眠の質の関係

ブルーライトは日中に浴びると覚醒を維持して活動的に過ごすことができる。それは、脳に「朝（昼間）」だと判断させて眠りを妨げているからである。夕方以降もブルーライトを浴び続けると、脳が朝（昼間）だと勘違いをしてしまい、眠りが妨げられることを説明する。

⑧ブルーライト等と眠りの関係

ブルーライトは太陽の光に含まれるだけでなく、スマホやタブレット等の画面からも多く出ていることを確認する。就寝前にスマホやタブレットの使用を控えて、ブルーライトの量を調節することで、寝つきやすくなったり、睡眠の質がよくなったりすることを説明する。就寝前は、スマホやタブレットなどのメディアの使用を控えるようにするとよいことを伝える。

⑨コルチゾールというホルモンについて

翌日の起きる時刻を意識して眠ると、目を覚ますために欠かすことができない「コルチゾール」というホルモンが起きる時刻の1時間くらい前から少しずつ分泌され始めるという研究報告があることを伝える。さらに、起きる時刻を意識しないで寝た時には、起きる時刻の前にコルチゾールはあまり分泌されなかったことも付け加える。そして、翌日の起きる時刻を意識して寝ることを促す。

⑩睡眠時間と免疫の関係

カリフォルニア大学が行った免疫力と睡眠に関する実験を紹介する。健康な人の鼻から風邪のウイルスを入れ、睡眠時間の違いで発症率を調べたところ、睡眠時間5時間未満の人たちは7時間以上寝る人に比べて、発症率が3倍にもなったことを伝える。つまり、十分な睡眠時間を確保することで、免疫力が高まり病気にかかりにくくなるとことを説明する。同じ環境にいても病気にかかる人とかからない人が

いるのは、免疫力の違いによるものであることを重ねて説明する。また、睡眠が不足すると、病気からの回復が遅くなることを付け加え、「風邪は寝て治す」という言葉を紹介する。さらに、予防接種をしても、睡眠が十分でないとその効果が発揮されないという報告もあることを知らせる。コロナウイルス感染症を含むすべての病気になりにくくする点、病気からの回復をスムーズにする点、どちらの点からも睡眠は大切であることを確認する。

2) 食事について

①タンパク質摂取と食欲を抑えるホルモン分泌

タンパク質は食欲を抑えるホルモンの分泌に関わっており、そのため、満腹感を高める役割があることを説明する。食べてもすぐにお腹がすいてしまう人は、量をたくさん食べるだけでなく、肉、魚、豆腐、牛乳やヨーグルトなどのタンパク質をとることも意識するとよいと勧める。

②タンパク質と肥満予防の関係

タンパク質は摂りすぎても脂肪にかわりにくいため、太りすぎを防ぐことができると説明する。

③タンパク質摂取と身体活動、集中力との関係

タンパク質には、寝ている間に下がった体温を高め、身体活動を活発にする働きがあることを説明する。また、体温が上がらないと、「脳の温度」も上がらず、あくびが出たり居眠りしたり、集中力が発揮できず、勉強や運動が思うようにできなくなることを補足説明する。運動をされていて筋肉をつけたい人だけでなく、タンパク質はすべての人にとって必要な栄養素であることを伝える。

④炭水化物と脂肪との関係

「ダイエットのためには、炭水化物をぬいたり、減らしたりするとよい」という話を聞いたことがある人は多いと予想される。そのため、炭水化物は摂りすぎると脂肪として体に蓄えられるので、ダイエットのためには炭水化物を減らすとよいと言われていることを説明する。

⑤炭水化物不足と筋肉の関係

炭水化物は摂りすぎると脂肪に変わる一方で、不足すると炭水化物の代わりにタンパク質がエネルギーとして使われることを知らせる。タンパク質が使われると、

筋肉がおちて新陳代謝が悪くなるため、リバウンドしやすくなるため、筋肉をつけたい人にとっても、筋肉のもとであるタンパク質を有効に活用するためには十分な量の炭水化物が必要です。炭水化物を全く食べなかったり、減らし過ぎたりするのは、よくないことを補足説明する。

⑥炭水化物不足と集中力との関係

炭水化物は体を動かすためのエネルギー源であり、脳の最も効率的なエネルギー源でもあることを知らせる。そのため、炭水化物が不足すると、イライラしたり、怒りっぽくなったり、集中力がなくなったりすることを説明する。

⑦炭水化物と一緒に食べるとよいもの

炭水化物は炭水化物だけではエネルギーにならず、炭水化物をエネルギーにするためにはビタミンB1が必要であることを知らせる。そして、ビタミンB1は豚肉、ハム、ソーセージ、うなぎ、たらこなどに多く含まれると紹介した。ダイエットのためなどには炭水化物を食べる量を減らそうとするばかりでなく、効率よくエネルギーに変えるようにすることも大切であると説明する。食事のは量と質の両方が大切であると伝える。

⑧鉄分摂取と、思考力、記憶力の関係

「鉄」と聞くと、貧血を予防する働きをイメージする人が多いことが予想される。鉄には脳に酸素を運んで、思考力、記憶力を高める働きもあることを知らせる。鉄が運んだ酸素が、炭水化物などを酸化させて、エネルギーを生み出すことを追加で知らせる。鉄を多く含む食品は、レバーなどの内臓類、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜などであると紹介する。また、脳は一日中ずっと働き続けていてたくさんのエネルギーを必要としていることを説明する。体の中で一番エネルギーを使う所は脳であり、体全体が使うエネルギーの5分の1を使うことも補足説明する。鉄は、貧血が心配な人だけでなく、すべての人に必要な栄養素であることを確認する。

⑨食物繊維摂取と腸の動きの関係

便秘で腹が苦しいからといって食事や水分の量を減らすと、便の量が増えなかったり、便が硬くなったりして、益々排便しにくくなってしまい逆効果であることを知らせる。そのため、便の素になる食事（炭水化物やタンパク質）の量を十分に摂る必要があることを説明する。また、食物繊維には便のカサを増やしたり、腸の動

きをよくしたりする働きがあることも説明する。便秘予防や解消のためには、食事や水分の量と食物繊維のどちらも必要であることを確認する。

⑩食物繊維摂取と生活習慣病の関係

食物繊維の代表的な働きは便秘予防であるが、他にもいくつかの働きがあることを紹介する。食物繊維には、血糖値の急上昇を抑えて糖尿病を予防する働きもあることを知らせる。また、食物繊維にはコレステロールの吸収を抑えて生活習慣病を予防・改善する効果があることも知らせる。糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果があるので、食物繊維は積極的にとりたい栄養素であることを確認する。外食やお店で買ったお弁当では、野菜の量が少ないことがあるため、サラダなどの副菜をプラスしたり、他の時間の食事で野菜を多めに食べたり、食物繊維をたくさんとることができる工夫をするよう促す。

3 研究計画

本研究の研究計画は、表2のとおりである。

表2. 研究計画

(n) : 人数

期日	時間・調査・活動	1年生	2年生	3年生	職員
令和4年 5月23日～5月27日	特別活動 健康に関する課題や疑問等の 調査	(41)	(35)	(34)	(14)
令和4年 9月15日～9月27日	生徒保健委員会の発表「睡眠」 前調査	(44)	(40)	(30)	
令和4年9月30日	生徒集会（15分間） 生徒保健委員会の発表「睡眠」				
令和4年 9月30日～10月11日	生徒保健委員会の発表「睡眠」 後調査	(31)	(33)	(25)	
令和4年10月11日	職員へのインタビュー調査				(5)
令和4年 11月7日～11月11日	生徒保健委員会の発表「食事」 前調査	(30)	(36)	(29)	
令和4年11月17日	生徒集会（15分間） 生徒保健委員会の発表「食事」				
令和4年 11月17日～11月25日	生徒保健委員会の発表「食事」 後調査	(39)	(33)	(31)	
令和4年11月29日	職員へのインタビュー調査				(5)
令和4年2月	生徒保健委員会の生徒への	(4)	(2)	(3)	

	インタビュー調査				
--	----------	--	--	--	--

※生徒集会の時間（30分間）のうち、15分間を生徒保健委員会の発表の場として設定した。毎月1回定期的に開催されている生徒集会のうち、令和4年9月30日と令和4年11月17日の2回発表を行った。「説明を聞いているだけでは長く感じ、退屈する。クイズ形式の方が良い。」という生徒保健委員会の意見を採用し、15分間の中でクイズと解説を行った。コロナ感染症の流行時期と重なり、発表当日に保健委員会生徒の全員が登校することは難しいと予想された。また、3年間保健委員会に所属してくれた特別支援学級の生徒は滑舌に課題があったため、これまで放送や発表を控えてきた。そこで、事前に生徒の声を録音して動画を作成しすることで、全員の発表を何度もやり直しながら準備を行うことにした。一方で、録音よりもその場で自分の声で発表をしたいという生徒もいたため、生徒の意思を尊重し、録音した音声と肉声を組み合わせた発表を行った。

III 全校生徒の健康に関する知識及び意識について

1 研究方法

1) 調査時期方法及び調査対象について

①「睡眠」に関する知識、意識の把握のための調査

事前調査は令和4年9月15日から令和4年9月27日、事後調査は令和4年9月30日から令和4年10月11日に実施した。A県A中学校の1年生から3年生までの全校生徒123名を対象として、無記名自記式のアンケートをGoogle Formsに回答する形式で実施した。事前・事後調査の両方に回答があり、かつ回答に不備のない生徒88名（1年生28名、2年生34名、3年生26名）を分析対象とした。

②「食事」に関する知識、意識の把握のための調査

事前調査は、令和4年11月7日から令和4年11月11日、事後調査は令和4年11月17日から令和4年11月25日に実施した。A県A中学校の1年生から3年生までの全校生徒123名を対象として無記名自記式のアンケートをGoogle Formsに回答する形式で実施した。事前・事後調査の両方に回答があり、かつ回答に不備のない生徒88名（1年生30名、2年生33名、3年生25名）を分析対象とした。

2) 調査内容

(1) 睡眠に関する調査内容

①の回答は「はい」「いいえ」「わからない」の3件法とし、「正解」の回答を1

点、「不正解」及び「わからない」との回答を0点とした。②～④の回答は「全くそう思わない」「そう思わない」「あまりそう思わない」「どちらともいえない」「少しそう思う」「そう思う」「とてもそう思う」の7件法とし、肯定的な回答から6点、5点、4点、3点、2点、1点、0点とした。各項目については、生徒保健委員会の生徒と養護教諭とで決めた「睡眠」に関する発表内容をもとに作成した。具体的な内容については、以下のとおりである。

① 睡眠に関する知識

具体的な質問項目は、「D1. 眠り始めて最初の90分が睡眠全体の質の良さに影響している」「D2. 眠り始めて最初の90分に、成長ホルモンの70～80%が分泌される」「D3. 成長ホルモンは大人になっても分泌される」「D4. 睡眠の質をよくすると、目覚めもよくなる」「D5. 天気が悪くて太陽の光が見えなくても、覚醒に必要な光の成分は届く」「D6. 朝日を浴びると、眠りを促すメラトニンの分泌が減り、目が覚める」「D7. 寝る前の光（ブルーライト）の量を調節すると、睡眠の質がよくなる」「D8. スマホやタブレットから出るブルーライトや蛍光灯などの白色の光は、脳に「朝」だと判断させて眠りを妨げる」「D9. コルチゾールは、目覚めてすぐに活動できるように体を整えてくれるホルモンである」「D10. 睡眠中に多く分泌される成長ホルモンは、骨粗鬆症を防ぐ働きがある」の10項目である。

② 睡眠と学習の関連に対する認識

具体的な質問項目は、「A1. 十分な睡眠をとることは、集中して学習に取り組むために欠かすことができないと思う」「A2. 睡眠の質をよくすることは、学力を高くするために大切なことだと思う」「A3. 朝の光の浴び方を工夫して目覚めをよくすることは、学習習慣をつくることと関わっていると思う」「A4. 夜の光の浴び方を工夫して睡眠の質をよくすることは、集中して学習することは関係があると思う」「A5. 十分な睡眠をとることは、学習したことの定着と関係があると思う」の5項目である。

③ 睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識

具体的な質問項目は、「E1. 毎朝、目覚めをよくするように、自分からすすんで太陽の光を浴びるようにしている」「E2. 生活リズムを考えて、自分からすすんで早く寝るようにしている」「E3. 健康のために、自分から意識して睡眠の質をよくするようにしている」「E4. 生活リズムや健康のことを考えて、時間を決

めてメディアを使っている」「E5. 生活リズムを考えて、自分からすすんで毎日同じ時刻に起きるようにしている」の5項目である。

④ 睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲

「睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲」については、「睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識」と対応させる形で作成した。具体的な質問項目は、「C1. 健康のために、自分からすすんで睡眠の質をよくしようと思う」「C2. 生活リズムや健康のことを考えて、メディアからの光の浴び方や使用時間を常に見直そうと思う」「C3. 朝の目覚めをよくするために、朝の光の浴び方を意識しようと思う」「C4. 健康に生活するために、毎日同じ時刻に寝たり、起きたりしようと思う」「C5. 健康のために、毎日自分からすすんで十分な睡眠時間を確保しようと思う」の5項目である。

(2) 食事に関する調査内容

食事に関する内容は、睡眠に関する各項目と同様に作成し、具体的な内容については次の①～④のとおりである。①の回答は「はい」「いいえ」「わからない」の3件法とし、「正解」の回答を1点、「不正解」及び「わからない」との回答を0点とした。②～④の回答は「全くそう思わない」「そう思わない」「あまりそう思わない」「どちらともいえない」「少しそう思う」「そう思う」「とてもそう思う」の7件法とし、肯定的な回答から6点、5点、4点、3点、2点、1点、0点とした。

① 食事に関する知識

具体的な質問項目は、「D1. タンパク質は食欲を抑えるホルモンの分泌に関わっていて、食欲の満腹感を高める役割がある」「D2. タンパク質は摂りすぎても脂肪にかわりにくい」「D3. タンパク質には、寝ている間に下がった体温を高め、身体活動を活発にする働きがある」「D4. 炭水化物は摂りすぎると、脂肪として体に蓄えられる」「D5. 炭水化物が不足すると、筋肉がエネルギーとして使われる」「D6 炭水化物は脳のエネルギー源でもあり、不足すると、イライラしたり、集中力がなくなったりする」「D7. 炭水化物をエネルギーにするためには、ビタミン B1 が必要である」「D8 鉄には脳に酸素を運んで、思考力、記憶力を高める働きがある」「D9. 食物繊維には、便のカサを増やしたり、腸の動きをよくしたりする働きがある」「D10. 食物繊維には、糖尿病・生活習慣病を予防・改善する効果がある」の10項目である。

② 食事と学習の関連に対する認識

具体的な質問項目は、「A1. タンパク質をとることは、集中して学習に取り組むために欠かすことができないと思う」「A2. 炭水化物をとることは、学力を高くするために大切なことだと思う」「A3. ビタミン B1をとることと、意欲的に学習することは関係があると思う」「A4. 鉄分をとることは、思考力、記憶力を高めることと結びついていると思う」「A5. バランスよく食べることは、学習の効率をよくすることと関係があると思う」の5項目である。

③ 食事に関する望ましい行動の現在の実践意識

具体的な質問項目は、「E1. 健康のために、自分からすすんで食生活を見直している」「E2. 健康のことを考えて、バランスのよい食事をするようにしている」「E3. 健康のことを考えて、適切な量の炭水化物をするようにしている」「E4. 健康に生活するために、意識して鉄分をするようにしている」「E5. 健康のために、毎日を自分からすすんでタンパク質をするようにしている」「E6. 健康のことを考えて、意識して食物繊維をするようにしている」の5項目である。

④ 食事に関する望ましい行動の将来の実践意欲

具体的な質問項目は、「C1. 健康のために、自分からすすんで食生活をよくしようと思う」「C2. 健康のことを考えて、食事のバランスを常に見直そうと思う」「C3. 健康のことを考えて、適切な量の炭水化物をとろうと思う」「C4. 健康に生活するために、意識して鉄分をとろうと思う」「C5. 健康のために、毎日を自分からすすんでタンパク質をとろうと思う」「C6. 健康のことを考えて、積極的に食物繊維をとろうと思う」の5項目である。

3) 分析方法

各測定尺度について探索的因子分析を行い、その後クロンバックの α 係数を求めた。また、生徒保健委員会の発表聞く前後の全校生徒の各尺度の得点比較には paired-samples t-test を実施した。なお、統計分析には、SPSS Statistics 26 を用いた。

4) 倫理的配慮

調査にあたっては、A 中学校の校長先生に許可を得、生徒に調査結果を研究目的以外に使用しないこと、分析においては個人を特定するようなことがないことなどの説明を行った。また、本人が調査を拒否した場合や回答したくない質問には答えなくてよい旨など倫理的配慮についても説明を行い、同意を得た。

2 研究結果

1) 「睡眠」及び「食事」についての各尺度の探索的因子分析について

「睡眠」及び「食事」についての各尺度について最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。因子分析を行う前に各尺度を構成する質問項目すべての得点及び標準偏差などを算出した結果、天井効果やフロアー効果がみうけられる項目もあったが、中学生のありのままの知識、認識等を測定した結果でありすべての項目を分析に使用することとした。

その結果、「睡眠」に関する尺度では、「睡眠に関する知識」では、1回目の分析で2因子解が得られたが、「D4. 睡眠の質をよくすると、目覚めもよくなる」の項目で負荷量が1を超えたため、この項目を除外し残りの9項目で再度分析した結果、2因子解が妥当と判断できた。「睡眠と学習の関連に対する認識」でも2因子解が妥当と判断された。「睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識」と「睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲」は1因子解が妥当であると判断できた。

また、「食事」に関する尺度では、「食事に関する知識」「食事と学習の関連に対する認識」「食事に関する望ましい行動の現在の実践意識」「食事に関する望ましい行動の将来の実践意欲」の4つとも、1因子解が妥当であると判断できた。

2) 質問紙の信頼性について

本研究で作成した質問紙の信頼度係数を算出した結果、【睡眠に関する知識】尺度は($\alpha = .785$)、【睡眠と学習の関連に対する認識】尺度は($\alpha = .812$)、【睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識】尺度は($\alpha = .882$)、【睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲】尺度は($\alpha = .877$)、【食に関する知識】尺度は($\alpha = .930$)、【食と学習の関連に対する認識】尺度は($\alpha = .850$)、【食に関する望ましい行動の現在の実践意識】尺度は($\alpha = .946$)、【食に関する望ましい行動の将来の実践意欲】尺度は($\alpha = .937$)、であり、十分な信頼係数が確認できた。

3) 保健委員会による発表を聞く前後の全校生徒の各尺度の平均得点の比較

(1) 「睡眠」に関する各尺度の平均点の比較

保健委員会による発表を聞く前後の全校生徒の各尺度の「睡眠」に関する各尺度の平均得点及び標準偏差の比較は表3に示すとおりである。

① 「睡眠に関する知識」について

「睡眠に関する知識」の第一因子の「睡眠と光とホルモン」の発表を聞く前の平

均得点は 0.92、聞いた後の平均得点は 3.30 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=8.609$, $p<.001$)。また、第二因子の「ブルーライトと睡眠の質」の発表を聞く前の平均得点は 0.80、聞いた後の平均得点は 1.92 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=7.603$, $p<.001$)。

②「睡眠と学習の関連に対する認識」について

「睡眠と学習の関連に対する認識」の第一因子の「睡眠・光と学習」の発表を聞く前の平均得点は 12.95、聞いた後の平均得点は 13.80 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=2.117$, $p=.037$)。また、第二因子の「睡眠の時間・質と学習」の発表を聞く前の平均得点は 9.72、聞いた後の平均得点は 9.85 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=.476$, $p=.635$)。

③「睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識」について

「睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識」の発表を聞く前の平均得点は 19.38、聞いた後の平均得点は 21.07 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=2.451$, $p=.016$)。

④「睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲」について

「睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲」の発表を聞く前の平均得点は 21.53、聞いた後の平均得点は 23.05 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=2.702$, $p=.008$)。

(2)「食事」に関する各尺度の平均点の比較

保健委員会による発表を聞く前後の全校生徒の各尺度の「食事」に関する各尺度の平均得点及び標準偏差の比較は表 3 に示すとおりである。

①「食事に関する知識」について

「食事に関する知識」の発表を聞く前の平均得点は 3.47、聞いた後の平均得点は 5.52 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=4.630$, $p<.001$)。

②「食事と学習の関連に対する認識」について

「食事と学習の関連に対する認識」の発表を聞く前の平均得点は 21.86、聞いた後の平均得点は 23.39 であり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった ($df=87$, $t=2.895$, $p=.005$)。

③「食事に関する望ましい行動の現在の実践意識」について

「食事に関する望ましい行動の現在の実践意識」の発表を聞く前の平均得点は 23.32、聞いた後の平均得点は 25.07 はであり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった (df=87. t=3.208. p=.002)。

④「食事に関する望ましい行動の将来の実践意欲」について

「食事に関する望ましい行動の将来の実践意欲」の発表を聞く前の平均得点は 25.89、聞いた後の平均得点は 27.60 はであり、発表を聞いた後の平均得点の方が有意に高かった (df=87. t=3.162. p=.002)。

表 3. 「発表を聞く前」「発表を聞いた後」の各尺度の平均得点および前後の平均得点の paired-samples t-test の結果 *M*: 平均値 *SD*: 標準偏差

尺度名	調査時期				df t-value 両側 p 値
	発表を聞く前 (N=88)		発表を聞いた後 (N=88)		
	M	SD	M	SD	
睡眠と学習の関連に関する認識	22.67	5.518	23.66	5.401	df=87 t=1.297 p=.336
保健教育に対する学習意欲	20.59	5.434	20.94	5.629	df=87 t=.732 p=.466
睡眠に関する望ましい行動の将来の実施意欲	21.53	5.757	23.05	5.771	f=87 t=2.702 p=.008* *
睡眠に関する知識	2.23	2.720	5.95	3.714	df=87 t= 8.106 p<.001* * *
睡眠に関する望ましい行動の現在の実践意識	19.38	7.135	21.07	6.968	df=87 t=2.451 p=.016 *
† <.1 * p <.05 ** p <.01 *** p <.001					

尺度名	調査時期				df t-value 両側 p 値
	発表を聞く前 (N=88)		発表を聞いた後 (N=88)		
	M	SD	M	SD	
食事と学習の関連に関する認識	21.86	5.661	23.39	5.242	df=87 t=2.895 p=.005* *
保健教育に対する学習意欲	20.14	5.760	20.99	6.022	df=87 t=1.970 p=.052 †
食事に関する望ましい行動の将来の実施意欲	25.89	7.708	27.60	6.013	f=87 t=3.162 p=.002* *
食事に関する知識	3.47	3.659	5.52	4.048	df=87 t=4.630 p<.001* * *
食事に関する望ましい行動の現在の実践意識	23.32	8.751	25.07	8.436	df=87

					t=3.208 p=.002 * *
	† <.1	* p <.05	** p <.01	*** p <.001	

3 考察

生徒保健委員会による発表を聞く前後での全校生徒の健康に関する知識や健康に関する意識などの変化を明らかにすることで、全校生徒と教員の健康課題を捉えた生徒保健委員会の発表の全校生徒に対する効果を検証することを試みた。

まず、本研究において作成した尺度の信頼性についてみると、 α 係数は概ね良好であり、使用できるものと考えられる。この尺度を用いて学校保健活動の効果を測定した結果、概ねほとんどの尺度において学校保健活動実施後の平均得点が有意に高まっていた。

本研究は、まず全校生徒及び教員に「健康に関する実践をした方がよくても、なかなか実践できないこと」等を自由記述で質問することにより、全校生徒と生徒にとって身近な存在である教員の健康課題を捉えた。その回答をもとに生徒保健委員会の生徒と生徒保健委員会担当の養護教諭で話し合い、回答数が多く、生徒保健委員会の生徒自身も興味関心があり、養護教諭も日頃から生徒の健康課題として解決に取り組みたいと考えている「睡眠」「食事」に関する2つの題材とした。このように、生徒たちが困っている事や知りたいと思っている事を題材としてとり上げることは、熊本の学び推進プラン²⁰⁾が提示する「子供が発する『なぜ』『おそらく』というつぶやき」を拾い上げることにつながる。そして、子どものつぶやきを拾い上げたことにより主体的に学ぶことができ、今回の結果につながったものと考ええる。

また、近年スマートフォンなどの電子機器の使用時間と睡眠に関する健康問題が指摘されている²¹⁾²²⁾ため、スマートフォンなどの電子機器の使用における睡眠に関する健康等を考えた教育が必要になると思われる。しかし、睡眠に関する健康についての課題を取り上げる際、望ましい行動が実践できるように目指しすぎ、行動主義的ともいえるような教育となりがちであるという指摘がある²³⁾⁻²⁵⁾。そのため、本研究では健康に関する学びに結びつけられるように睡眠のメカニズム等の知識を理解できるようにした。その際には、生徒及び職員の疑問に答えるような形で、睡眠に関する知識を理解し、生活における注意すべき行動などを学んでいった。発表内容や発表形態を考える際には、初めに生徒に考えたり、調べたりさせ、生徒の意見を踏まえた上で、全校生徒のより一層の興味と納得のえられるような発表になるように養護教諭が情報提供や助言を行った。これらのことにより「睡眠に関する知識」が高まり、「睡眠に関する健康を守るための現在の行動」につながり「睡眠に関する望ましい行動の将来の実践意欲」が高まったのではないかと考える。

保健教育の実施においては、教科としての時間数も十分でないと思われる。また、特別活動における集団を対象とした保健の指導の時間も学校によって差が大きいと推察される。そのため、本研究の健康に関する望ましい行動を教えることに留まらない、健康

に関する知識、認識を深めることをねらいとした活動は、短時間であっても生徒たちの健康に関する望ましい行動意欲等を高めていく可能性を示唆している。もちろん可能であれば、生徒たちの健康に関する知識、認識を深めることをねらいとした保健教育を教科としての保健教育、他の学校保健活動等と組み合わせながら継続的に実施していくことが望ましいと思われる。

IV 生徒保健委員会に所属する生徒の健康及び学校保健活動に関する意識について

1 研究方法

1) 調査時期方法及び調査対象について

A 中学校の生徒保健委員会 9 人を調査対象とした。調査は対面の面接形式で、2023 年 2 月に実施した。正確な記録と分析のために許可を得て調査内容の録音を行った。

2) 調査内容

「自分から進んで取り組むことができたか。その理由」「興味をもって取り組むことができたか。その理由」「健康に関する学びはどのようなことがあったか」「組織活動を進める上での学びはどのようなことがあったか」「全校生徒や先生の健康に関する疑問や困り事などを知ってどう考えたか」について自由な回答を求めた。

3) 倫理的配慮

調査対象とした保健委員会の生徒に研究目的・調査方法等を説明し許可を得た。データ処理については、個人が特定されないように配慮した。

2 研究結果

1) インタビュー結果の分析

インタビューの内容について文脈を損なわないように内容ごとに抽出し、類似性により分類した。各カテゴリーは表 3 に示すような内容から成っている。これらのカテゴリー分類の信頼性を検討するために、指導教官 2 名（久保、入谷）にカテゴリー分類の検討を依頼した。

表 4 のように、【興味・関心】【学び・成長】【学校全体を見渡した活動】【連携協働】の 4 つのカテゴリー（サブカテゴリー計 11）に分類した。

カテゴリーにおいて、【興味・関心】の言葉が最も多く、次いで【学び・成長】が多かった。サブカテゴリーに関しては、【興味・関心】では〈取組内容への興味〉、【学び・成長】では〈新しい知識〉、【学校全体を見渡した活動】では〈全校生

徒等への情報発信〉〈学校全体の健康を守る喜び〉、【連携・協働】では〈協力〉が多かった。

【興味・関心】では、録音や発表という〈取組自体での意欲〉や「興味をもって取り組むことができた」という興味を示す言葉があった。

【学び・成長】では、「スマホを夜遅くまで見てしまうとよく眠れないことを知った」「タンパク質の方が炭水化物よりも腹持ちがよいことを知った」等の〈新しい知識〉を取得した言葉があった。

【学校全体を見渡した活動】では、「みんなが困っていることをできる限り解決したい」という学校全体への貢献を示す言葉や「自分の生活を見直してくれる人が増えたからよかった」という学校全体の健康を守る喜びを表す言葉があった。

【連携・協働】では、「協力できて楽しかった」「みんなで役割分担ができた」等の〈協力〉に関する言葉があった。

表 4. 生徒保健委員会の生徒へのインタビューについてのカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー	保健委員会生徒の発言	回答数
興味・関心	取組自体への意欲	自分から進んで取り組むことができた	8
		録音をしっかりできた	1
		録音したこと	1
		録音して発表ができたから	1
	取組内容への興味	興味をもって取り組むことができた	8
		メディアや睡眠について調べた時初めて知ったことがあったので興味をもった	1
		体や食生活のことに興味をもって取り組んだ	1
		睡眠のこと。	1
		もともと睡眠のことが気になっていたの、興味をもって取り組むことができた	1
		食べ物のことに興味をもって取り組んだ	1
	全校生徒等の困り事の把握	睡眠に関して考える人が多かったこと、メディアよりも食事のことを考えている人が多いことに驚いた	1
		自分と同じゲームの悩みが多いんだと思った。	1
		メディアで悩んでいる人が多いと思っていたけれど食事で悩んでいる人の方が多くて予想と違った	1
		想像していたよりもたくさん、意外なことで悩んでいるのだと知った	1
		食事が偏っていることで悩んでいる人が多いかと思ったけれど予想と違っていたので意外でした	1
学び・成長	新しい知識	起きる時間を意識して寝ると次の日決めた時刻に起きやすくなること	1
		睡眠で体の状態が変わること、病気にかかりやすくなることを初めてしった	1
		朝ごはんを食べることで脳が活性するから、テスト期間中は特に大切だと思ったから	1
		睡眠の質をよくすることがすっきり目覚めるコツだと知ったから。	1
		睡眠時間を整えると体調がよくなったり、生活リズムが整ったりすると分かったから、もうちょっと生活リズムを考えたり、早くねたりしたい。	1
		水分が大事だということ	1
		スマホを夜遅くまで見てしまうとよく眠れないということ	1
		タンパク質の方が炭水化物より腹持ちがよいこと	1
	行動の変化	起きる時間を気にするようになった	1
		食事のこと。あんまり甘いものを食べないようにしようと思った。改めて学んだから。	1
見渡した学校全体を活動	全校生徒等への情報発信への意欲	生徒集会で呼びかけ、先生と一緒に協力して活動することができてよかった	1
		考えて書いた。睡眠の問題がみんなに伝わるように。	2
		アンケートをとる時どうやったらみんなが回答しやすいかを考えた	1
	学校全体への貢献	みんなが困っていることをできる限り解決していきたい。	1
		悩みをもっている人がたくさんいるから、力になりたいと思った	1
	学校全体の健康を守る喜び	生徒集会での発表をして、自分の生活を見直してくれる人が増えたから	1
		保健委員のみんなと協力して、みんなが生活を見直してくれたこと	1
		みんなで調べたことをまとめてパワーポイントで発表したことがみんなに伝わってうれしかった	1
連携・協働	協力	アンケートなどみんなで協力できて楽しかった	1
		みんなで録音や発表ができた	1
		みんなと協力してうまくいったり、うまくいかなかったりしたこともあったけれど、いろんなことを学んだ。	1
		生徒集会で呼びかけ、先生と一緒に協力して活動することができてよかった	1
		保健委員会だよりを委員会の人と協力して作ることができてよかった	1
	教え合い	みんな優しくわかりやすく教えてくれたから、興味をもった。	1
		録音したときにみんなが優しく教えてくれたので、2年生になった時に新しく保健委員に入った人に優しく教えたい。	1
	役割遂行	みんなで役割分担ができた。	1
その他	保健委員会への肯定的なイメージ	小学生からずっと保健委員会をしてきた。	1
		中学生になっても保健委員に入りたいと思って入った。	1
		特に予想していなかったの、思うことはなかった	1
		当番活動を毎日できた	1

3 考察

本研究では、全校生徒及び教員の疑問に応える発表を行うことで、生徒保健委員会の生徒自身に及ぼす影響についてもインタビュー調査を行い、カテゴリー分類することで検証を行った。

本研究に取り組むにあたって初めに、養護教諭は学校全体の健康づくりに取り組む自治的活動の促進を図ることをねらいとして、生徒保健委員会の生徒に働きかけた。具体的な働きかけとして、生徒保健委員会の生徒に「生徒と先生の健康についての困り事・知りたい事にこたえて、みんなにもっと健康になってもらおう」という課題を提示した。そして、必要に応じて、その課題に立ち返りながら活動に取り組むように生徒保健委員会の生徒たちへの声掛けを行った。適宜声掛けを行ったことにより、活動の目的を意識し続けて取り組むことができたと考える。【学校全体を見渡した活動】の中に〈学校全体への貢献〉を示す言葉や〈学校全体の健康を守る喜び〉を表す言葉があった。これらのことから、生徒保健委員会の生徒が全校生徒及び職員の健康について考え、その健康を保持・増進することこそが自分たちの役割であると自覚することができたと思われる。

養護教諭は生徒の自主性を大切にしながらも、生徒たちの取組の進捗状況を把握し、発表内容や態度への助言を行ったり、ペアで取り組ませたりするなどの指導を継続的に行った。【連携・協働】に関する言葉があったことから、生徒保健委員会の生徒たちは連携・協働することのよさを感じたことが分かる。このことは、学習指導要領²⁶⁾特別活動 目標 の「異年齢の生徒同士で協力し、学校生活の充実と向上を図るための諸問題の解決に向けて、計画を立て役割を分担し、協力して運営することに自主的、実践的に取り組むことを通して、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを目指す。」につながる効果があったと考えられる。

また、【連携・協働】の中に「次の学年になったら新しく生徒保健委員会に入った人に優しく教えたい」という〈教え合い〉に関する言葉があったことから、本研究の活動で学んだ協働のよさを今後にかそうとしていることが推察できる。門田²⁷⁾らは、学校生活全般に関する自発的、自治的な集団活動を行うことで、卒業後においても自治的な活動を行うことにつながると指摘している。本研究における生徒の〈教え合い〉に関する言葉は、門田らの指摘を具現化するものであると考えられる。

以上のことから、自治的活動とは学校での生活がよりよく、より充実したものになるように、生徒たち自身で学校生活の在り方について話し合い、それを実践していく活動であることが分かる。トイレトペーパーや手洗い場のせっけん液の補充等の当番活動だけでなく、学校の課題を見つけて解決策を考え、生徒会を通じて全校に働きかけていくような活動を行っていくことが重要である。また、久保らは²⁸⁾生徒たちのレジエンスは学校行事の影響を受け、学校行事によって高められる考察している。本

研究においても、生徒集会での発表等の生徒保健委員会の活動をととして生徒保健委員会の生徒の成長が促されている。よって、本研究は自治的活動の目的を具現化することにつながると示唆される。

本研究においては、実践者が養護教諭であり保健委員会を受け持つことが多いため、保健委員会の生徒と実践に取り組んだ。ほとんどの学校には児童会や生徒会の組織があり、本実践はどこの学校においても取り組むことが可能である。また、この実践は他の教諭が担当する他の生徒会活動においても同様の効果をもたらし、応用することが可能であると示唆される。

また、養護教諭は生徒保健委員会の生徒と話し合い、全校生徒に健康に関する疑問等を調査することにし、その調査の前には生徒保健委員会の生徒に結果を予想させた。そして、調査の結果をもとに題材を選定し、題材を調べたり発表したりする担当を決めたことにより、生徒保健委員会の生徒が興味・関心をもって調べ学習や発表内容の検討、発表練習等に取り組むことができた。そのように興味・関心をもって調べ学習等を行うことができるように意図的に働きかけたことで、生徒保健委員会の生徒自身が新しい知識を身に付けたり、その知識を自分の生活に取り入れたりしていることが分かった。興味・関心をもって主体的に取り組んだことで、より深い知識と認識が生まれ、行動変容にまでつながったと考えられる。一方で、養護教諭は予め大まかな内容と計画を準備していた。しかし、それらの情報を初めから生徒保健委員会の生徒にすべて伝えるのではなく、まず初めに自分たちで調べたり、考えたりしたことで、生徒保健委員会の生徒たちが自分自身で準備することができたという達成感をえることにもつながったと考える。

また、発表形態として録音して動画を作成したことで、生徒に活動自体への興味を持たせ、意欲的に取り組ませることができていた。具体的な生徒の様子として「もう1回録音させてください。」と言い、よりよいものを目指す生徒の姿も見られた。一方で、録音よりもその場で自分の声で発表をしたいという生徒もいた。どちらの生徒の思いも尊重し、録音した音声と肉声を組み合わせた発表を行った。生徒の思いを受け入れ、尊重したことで生徒の意欲を引き出すことにつながったと推察できる。

V 教員の学校保健活動に関する意識等について

1 研究方法

1) 調査時期方法及び調査対象について

A 中学校の教職員14人の中から、無作為に選択した5人（1回目生徒保健委員会の発表後）と5人（2回目生徒保健委員会の発表後）を調査対象とした。睡眠に関する発表の効果を検証する調査は対面の面接形式で、2022年10月11日に

実施した。食事に関する発表の効果を検証する調査は対面の面接形式で、2022年11月29日に実施した。両調査とも、正確な記録と分析のために許可を得て調査内容の録音を行った。

2) 調査内容

「保健委員会の発表を見て、自分の生活にいかしたいと思ったこと」「保健委員会の発表を見て、生徒との関わりでいかしたいこと」「保健委員会の発表を見て、実際に生徒との関わりでいかしていること」について自由な回答を求めた。

3) 倫理的配慮

調査対象とした教職員に研究目的・調査方法等を説明し許可を得た。データ処理については、個人が特定されないように配慮した。

2 研究結果

1) インタビュー結果の分析

インタビューの内容について文脈を損なわないように内容ごとに抽出し、類似性により分類した。各カテゴリーは表4・5に示すような内容から構成している。これらのカテゴリー分類の信頼性を検討するために、指導教官2名（久保、入谷）にカテゴリー分類の検討を依頼した。

表5・6のように、【知識】【教員自身の健康に関する事】【生徒の健康に関する事】の3つのカテゴリー（サブカテゴリー計11）に分類した。

睡眠に関する発表後のインタビューについてのカテゴリーにおいて、【教員自身の健康に関する事】の言葉が最も多く、次いで【生徒の健康に関する事】が多かった。サブカテゴリーに関しては、【知識】では〈新しい知識の取得〉、【教員自身の健康に関する事】では〈自身の生活の振り返り〉、【生徒の健康に関する事】では〈生徒への具体的な活用方法〉が多かった。

食事に関する発表後のインタビューについてのカテゴリーにおいて、【生徒の健康に関する事】の言葉が最も多く、次いで【知識】が多かった。サブカテゴリーに関しては、【知識】では〈新しい知識の取得〉、【教員自身の健康に関する事】では〈自分の生活への活用〉、【生徒の健康に関する事】では〈生徒への具体的な活用方法〉が多かった。

【知識】では、睡眠についての具体例として「コルチゾールとか知らない専門的なことがあった」「理論づけて学ぶことができて納得できた」、食事についての具体例として「タンパク質が満腹感を高めることを初めて知った」「鉄分が脳の活性化につながると知った」といった新たな知識の取得についての言葉があった。

睡眠についての【教員自身の健康に関する事】では、「自分もできていないので、生徒にあまり言えない」「自分の睡眠の質はよくない」等の言葉があり、教員自身が自分の睡眠はあまりよくないと振り返っている。そして、「寝る前のブルーライトを避けるようにした」「起床時刻を意識して寝るようにした」等、教員自身の生活に発表内容を取り入れている言葉もあった。食事についても同様の言葉が多かった。

睡眠についての【生徒の健康に関する事】では、「寝る前のスマホ使用」「カーテンの開け閉め」「ブルーライト」等の光に関する言葉が多くあった。食事については、「今回のような発表の機会を設けることが大事」「意識は薄れてしまうので、定期的に知識を聞くことが大事」等の生徒への保健教育の必要性に関する言葉があった。さらに、「保護者にも伝えたい」「便りなどでお家の人にも知識を伝えたい」等の保護者への保健教育の必要性に関する言葉もあった。

表 5. 睡眠に関する発表後のインタビューについてのカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー	聞き取った言葉
知 識	知識の再認識	一番印象に残ったのは、起きる時間を意識しているとそこで起きれるという話
		睡眠については大事だなと思っていましたが、今回の発表を聞いて改めて睡眠の大切さがわかりました
		長く寝れば寝るほどすっきりめざめるわけではなというのがあったが、
		短くても睡眠の質が高まればすっきり目覚められだろうなと自分も思っているの
	新しい知識の取得	そうかなと思ってはいたが、本当にそうなのかなと思っていたところがあった
		人間の体ってそういうふうなものなのだった
		今回の話を聞くと、効率的ではないのかなと思った
		大変いろんな知識を教えてもらったなという印象
		知らない専門的なこともあった。
		コルチゾールとか。
		用語も新たに知ることができた
		当たり前のなんだけど、当たり前のことを理論づけて自分の中でも納得できたので
教 師 自 身 の 健 康 に 関 する 事	自分の生活への活用	ブルーライトの話が印象に残っている
		明日は何時におきなんというのを自分でも意識して寝ようと思う
		睡眠前のブルーライトとか日常的にしているなと反省しながら、極力使用しないようにしようという思いを強くしたところ
		アイマスクを使ってみた
		行動面の変化がある
		今私がしているのは睡眠サポートドリンクを飲んでいる
		カーテンを開けるようになった。自分の家の。朝から。
		朝から開けるようになった
		寝る前に話を思い出して、意識づけ、意欲付けができています
		発表を聞いて、飲もうと思って始めています
	自身の生活の振り返り	発表を聞いて、睡眠時間が長ければ長いほどいい訳ではないので、睡眠の質をよくしてこれからの生活にいかしたい
		自分の生活には活かしたんですが、
		いつもは目覚ましで起きていた
		自分は受験勉強時代は、夜中遅くまで勉強することが自分は頑張っているということだと思っていた
		夜中2時3時まで勉強していた頃があった
		中学校の試験前、高校入試前、大学入試前も遅くまで勉強していた
		就職して仕事しだしても、指導案や授業の準備とかで2時3時に寝る、あまり眠れないということもあったので
		11時から朝の5時6時の間はしっかり寝るということ
		子どもに指導をする立場だが、自分自身を振り返るとできていないことが多いなと思いました
		自分の睡眠の質はよくないので、
		今まで開けていなかった。
		暗い時間に帰るので、ずっと閉めていた
		社会人になる前は12時以降に寝るのが当たり前だった
		社会人になってからは必ず12時までには寝るようになった
		自分もできていないので、生徒にあまり強くいえないのですが
生 徒 の 健 康 に 関 する 事	生徒への具動的な活用方法	例えば何時に起きるかを意識して眠るんだ
		そういう所を生徒の方にもこうだからこうだよと説明できる手段を考えた
		寝る前のスマホを使用していないか
		今回のスライドを活かして、声掛けができればと思う
		生徒に対してはこれから教育相談があるので、その中でいかしていきたい
		カーテンを開けるようにしている
		黒板でICTを使わない時は、遮光カーテンではないカーテンを使う
		まぶしい所もあるのでカーテンは使うが、遮光カーテンではない方のカーテンを使って日光を完全に遮断してしまわないようにしている
		教科をみてカーテンを使い分けている
		給食の時は必ず開けるようにしている
		携帯の時間を何時までと決めて、寝る前に触らないを徹底すれば視力低下も防げる
		ブルーライトを制限すれば朝の目覚めもよくなるので、生かしていきたい
		前にも話を聞いたことがあって、電気を消した状態で寝る前にブルーライトを見ると朝の目覚めがよくないので生徒に伝えていきたい
	保健教育の必要性	言葉かけが必要だと思った
	生徒の健康への関心	授業中あまり集中できていない生徒は睡眠時間がとれていない子が多いと思う
	その他	ベランダで何をしているかを把握する意味もある
	その他	帰りの会の遠くを見る時間がなんとなくいいんだらうなと思ってやっていた

表 6．食事に関する発表後のインタビューについてのカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー	聞き取った言葉
知識	今までの認識の振り返り	今までは炭水化物の方が腹持ちがよいと思っていた
		発表内容の知識はわりと知っていた
		11時から朝の5時6時の間はしっかり寝るということ
		ビタミンB1が炭水化物をエネルギーにするのに役立っていることを知らなかった
		例えば何時に起きるかを意識して眠るんだ
	新しい知識の取得	たんぱく質満腹感を高め、食べすぎを防ぐことを初めて知った
		生活習慣病の予防にもなると知ったのもっとたくさん摂ろうと思った
		ビタミンB1が炭水化物を効率よくエネルギーにすることを初めて知った。生かしていきたい
		鉄分が集中力を高め、脳に必要なエネルギーを運ぶことを知った。
		タンパク質の方が腹持ちがよいと知った
		鉄分が脳の活性化につながるということを知った
		糖尿病など生活習慣病の予防にもつながると知ったので積極的に摂りたい
教師自身の健康に関すること	自身の生活の振り返り	今まではお腹がすいたときはスナック菓子を食べていた
	自分の生活への活用	意識して実践していかなくてはと思った
		チキンバーなどのタンパク質を食べるようにしたい
		ビタミンB1が炭水化物を効率よくエネルギーにすることを初めて知った。生かしていきたい
		野菜を多めに食べるなど、バランスを考えてたべるようにしたい
		生活習慣病の予防にもなると知ったのもっとたくさん摂ろうと思った
		朝ごはんを食べなかったり、小食だったりしたので、バランスよく食べることの大切さを感じた
		偏らずにバランスよく食べることが大事だと思った
		糖尿病など生活習慣病の予防にもつながると知ったので積極的に摂りたい
	知識を実践に生かすことの困難さ	知識としてはもっているが、実践できているかという点と難しいなと思った
生徒の健康に関すること	保健教育の必要性	動物は食べ物でしかいきられない
		将来的なことも考えて、選んで食べる力をつけさせたい
		好きなものばかり食べていては栄養が偏る
		将来一人で過ごすことも考えて指導していきたい
		今回のような発表の機会を設けることが大事
		意識はすぐに薄れてしまうので、定期的に知識を聞くことが大事
		早々に変わる訳ではないが、薄れた意識を戻す機会が定期的にあるとよい
	今までの実践の振り返り	理科の授業で血液の成分について勉強していたが、役割について触れることがなかった
		今まで給食指導では栄養のことは話していなかった
		食物繊維は腸の働きイメージだけだった
	生徒への具多的な活用方法	食べ物に何が含まれているのかなどを考えて食べていこうと伝えていきたい
		考えるためにも鉄分などの栄養が影響していることを伝えていく
		今後、生徒への講話をする際には今回の発表内容をからめて話したい
		長距離走大会も近いので、食事についても話していきたい
		食物繊維、タンパク質など、バランスよく食べることを伝えていきたい
		鉄分は摂りづらいと思うが、給食でレバーが出る時などは大事であることを話していきたい
		会話の中で、女子のダイエットや便秘について話題になった時やお腹が痛い等訴えてきた時に今回の内容を話していきたい
		自分の生活と学習したことを結び付けることが大事と言われている中で保健とつながるところがある
		鉄分をとると脳に酸素を運ぶ役割があるなど、学習面とつなげていきたい
		貧血だけでなく、他にも役立つことを伝えていきたい。
		具合が悪い生徒への声掛けに活用したい
		全部いかしたい
	保護者への保健教育の必要性	保護者にも伝えていきたい
		お家の方からも常々子どもたちに伝えてほしい
		お便りなどでお家の人にも学校から知識を伝えていきたい
		親の好きなものが食卓によくのぼると思うので

3 考察

全校生徒及び教員の疑問に応える生徒保健委員会の発表を聞くことにより、教員への効果を検証することも試みた。

生徒保健委員会の発表を聞いて新たな知識を得たり、自分の生活を振り返ったり、自分の生活にいかしたりする言葉が多くあった。そのことから、教員自身が健康に関して興味関心をもち、主体的に学んだと考えられる。さらに、【生徒の健康に関すること】の中に〈生徒への具体的な活用方法〉に関する言葉があったことから、生徒に関わる教員として指導にいかそうという意識につながったと思われる。養護教諭が生徒保健委員会の生徒と取り組んだ発表を教員にも聞いてもらうことで、教員たちが自分では捉えきれなかった生徒の健康課題について気付いてもらうことができた。数見²⁹⁾は、子どもの健康問題の解決は、養護教諭一人で取り組むのではなく、輪を広げながら多くの人で取り組むことが重要であると指摘している。中学校学習指導要領 総則(第1章第1の2の(3))³⁰⁾においては「体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、保健体育科担当の教員だけではなく、全職員の理解と協力がえられるよう、学校の実態に応じた指導体制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である。」と記されている。教員自身に健康に関して主体的に学んでもらい、教員たちが自分では捉えきれなかった生徒の健康課題について気付いてもらうことで、教員自身に学校保健活動の実践者であるという自覚を再認識してもらうことができた。そして、数見²⁹⁾の指摘や中学校学習指導要領³⁰⁾の記載のような教員の輪・指導体制づくりにつながったと考えられる。

また、発表内容を十分に検討することで、教員にとっても新たな学びとなり、これまでも学校全体で取り組んできた学校保健に対して、より一層必要性を感じ、取り組みたいという意欲をもったと推察できる。このことは、門田ら²⁷⁾が述べる「多様な働きかけを通して、教員一人一人の学校保健に対する理解や関心を高め、多くの教員の共通理解が得て、学校保健活動に取り組むことが大切である」につながるものである。

藤田³¹⁾は、学校保健活動は環境衛生、健康診断等の様々な業務項目を生かしたり、つなぎ合わせたりして、子どもたちの保健上の課題に教職員集団が組織的に取り組む活動であると述べている。また、具体的な課題に職場の教職員集団で取り組むために活動を組織していくことを「渦づくり」と表現している。渦づくりという言い方をするのは、少しずつ職場の教員たちを巻き込みながら、取組みの渦をしだいに大きくしていくイメージが込められている。門田ら²⁷⁾も教員集団の学校保健に対する理解や関心を高めることを「渦づくり」「条件づくり」と表現している。

以上のことから、学校保健活動は養護教諭が一人で行うものではなく、学校全体で取り組むべきものであり、組織的な取組を進めるためには学校保健に対する理解や関心を高める必要があると思われる。本研究は全校生徒の健康に関する知識や意識等の

変容を促すことを目的としたものであったが、生徒保健委員会の発表を一緒に聞いた教員の健康に関する知識や意識、学校保健に関する意識等にも変容がみられた。これらの教員の変容は、学校保健の渦を大きくし、生徒の健康課題解決に向けた取組をより一層推進できる可能性が示唆された。

VI 結論

本研究では、生徒保健委員会と養護教諭が生徒及び教員の疑問に応える学校保健活動に取り組み、生徒及び教員の意識等の変化を検証した。検証の結果、生徒保健委員会と養護教諭が生徒及び教員の疑問に応える学校保健活動（生徒集会での発表）を行うことで全校生徒の「健康に関する知識」及び「健康を守るための現在の行動」、「望ましい行動の将来の実践意欲」を高められることが明らかになった。また、学校保健活動（生徒保健委員会の発表）内容の検討等においては、生徒保健委員会の担当教員である養護教諭の役割も重要となることが推察できた。また、学校保健活動に取り組んだ生徒保健委員会生徒には、自治的活動への意欲向上等の成長もみられた。さらに、生徒集会での発表を聞いた教員の学校保健に関する意識等の変容がみられ、生徒の健康課題解決に向けた取組をより一層推進できる可能性が示唆された。

VII 文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 1) 藤井千恵、榊原久孝：生徒生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究．第 57 巻第 15 号「厚生の指標」．2010
- 2) 藤井千恵：幼児・児童・生徒の睡眠・生活リズムに関連する要因の検討．愛知教育大学研究報告教育科学編 66 巻．45-53．2017
- 3) 中堀伸枝、関根道和、山田正明、立瀬剛志：子どもの食行動・生活習慣・健康と環境の関連 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から．第 63 巻日本公衛誌．2016
- 4) 入谷仁士、久保昌子、竹口洋子：中学生の朝食摂取に影響を与える要因について一起床時刻、子どもが認知している保護者の健康に関する意識を中心として－．熊本大学教育学部紀要(69)．167-173．2020
- 5) 入谷仁士、梶原裕美：生涯にわたる望ましい生活習慣形成に向けた保健教育に関する一考察－高校生および大学生の「現在生活習慣」と「将来の生活習慣の自己予測」に影響を与える要因を手掛かりに－．熊本大学教育学部紀要(66)．239-249．2017
- 6) 公益財団法人日本学校保健会ポータル：令和元年度養護教諭の職務等に関する調査．https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R020060/siryo/（最終アクセス 2023. 3. 23）

- 7) 藤田和也：「養護教諭が担う『教育』とは何か実践の考え方と進め方」．農文教．143-144
- 8) 西山久子．山本力：実践的ピアサポートおよび仲間支援活動の背景と動向ーピアサポート／仲間支援活動の起源から現在までー．岡山大学教育実践総合センター紀要．81-93．2002
- 9) 本岡千草．宮本香代子．伊藤武彦：生活習慣定着に向けて実践できる力を育む学校保健活動のあり方についての一考察ー養護教員が行った集団を対象とした保健指導を通してー．日本養護教員教育学会誌 23(2)．3-16．2020
- 10) 入谷仁士．松本有希．山部真理．久保昌子：中学校における望ましい生活習慣の実践できる資質・能力を育む保健教育の在り方ー3年生から6年生の進んで実践する望ましい生活習慣と実践意欲の関連の検討よりー．熊本大学紀要．274．2022
- 11) 文部科学省：学習指導要領(平成29年告示)解説特別活動編．61．2020
- 12) 藤田和也：「養護教諭が担う『教育』とは何か 実践の考え方と進め方」．農文教．164-165
- 13) 文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター：学級・学校文化を創る特別活動【中学校編】．76
- 14) 西野精治：「眠れなくなるほど面白い 図解 睡眠の話」．日本文芸社．10-11．54-55．98-99．2021
- 15) 中村丁次：「ダイエット・健康食の正しい知識が2時間で身につく！ 栄養学の基本ゆる図鑑」．宝島社．2021
- 16) 久保昌子．熊井香澄：「からだの学習・ミニ保健指導～排便,生活習慣,食中毒を中心として～心にのこる5分間」．東山書房．1999
- 17) 住田実：「たのしい健康教育の創造と“ふしぎ発見の旅”第1巻」．東山書房．1994
- 18) 住田実：「たのしい健康教育の創造と“ふしぎ発見の旅”第2巻」．東山書房．1995
- 19) 住田実：「たのしい健康教育の創造と“ふしぎ発見の旅”第3巻」．東山書房．1995
- 20) 熊本県教育委員会：熊本の学び推進プラン．33．2019.12
- 21) 植野香織．田中茉奈美．藤井千恵：就寝前のメディア利用が生体リズム及び睡眠の質に与える影響．愛知教育大学研究報告．教育科学編巻61．53-58．2012
- 22) 藤井千恵：児童生徒の就寝時刻の規則性に関連する要因の検討．愛知教育大学研究報告．教育科学編巻68．27-35．2019
- 23) 入谷仁士．久保昌子．竹口洋子：中学生の朝食摂取に影響を与える要因についてー起床時刻,子どもが認知している保護者の健康に関する意識を中心としてー．熊本大学教育学部紀要(69)．167-173．2020

- 2 4) 七木田文彦：保健授業の挑戦ー学びの創造とデザイナー。大修館書店。7。2021
- 2 5) 藤田和也。数見隆生。沢山信一。近藤真庸：シリーズ・養護教諭の実践の創造②からだを教える。青木書店。11。1990
- 2 6) 文部科学省：学習指導要領(平成 29 年告示)解説特別活動編。74。2020
- 2 7) 門田新一郎。大津一義：「学校保健 子どもの『生きる力』を育む医学博士」。大学教育出版。205。2021. 4. 10
- 2 8) 久保昌子。入谷仁士。竹口洋子：中学生のレジリエンスを高めるための試み 養護教諭が行う短時間の保健教育と学校行事の影響について。日本養護教諭教育学会誌 巻 25 号 1。25-33。2021. 9
- 2 9) 数見隆生：「教育としての学校保健」。青木書店。70-71。1980. 5. 1
- 3 0) 文部科学省：中学校学習指導要領 総則 (第 1 章第 1 の 2 の(3))。34
- 3 1) 藤田和也：「養護教諭の教育実践の地平」。東山書房。153

VIII 資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

1 質問紙

健康についてのアンケート

睡眠版

(生徒用)

年 組 番 名前

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

A		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	十分な睡眠をとることは、集中して学習に取り組むために欠かすことができないと思う							
2	睡眠の質をよくすることは、学力を高くするために大切なことだと思う							
3	朝の光の浴び方を工夫して目覚めをよくすることは、学習習慣をつくることと関わっていると思う							
4	夜の光の浴び方を工夫して睡眠の質をよくすることは、集中して学習することは関係があると思う							
5	十分な睡眠をとることは、学習したことの定着と関係があると思う							

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

B		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	健康や体について、もっと知りたい							
2	健康や体についての学習は大切だ							
3	健康や体についての学習は、生活に役立つ							
4	健康や体について知る機会がほしい							
5	健康や体のことで、気になったことは調べたい							

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

C		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	健康のために、自分からすすんで睡眠の質をよくしようと思う							
2	生活リズムや健康のことを考えて、メディアからの光の浴び方や使用時間を常に見直そうと思う							
3	朝の目覚めをよくするために、朝の光の浴び方を意識しようと思う							
4	健康に生活するために、毎日同じ時刻に寝たり、起きたりしようと思う							
5	健康のために、毎日自分からすすんで十分な睡眠時間を確保しようと思う							

※裏面に続きます。

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

D		はい	いいえ	わからない
1	眠り始めて最初の90分が睡眠全体の質の良さに影響している			
2	眠り始めて最初の90分に、成長ホルモンの70～80%が分泌される			
3	成長ホルモンは大人になっても分泌される			
4	睡眠の質をよくすると、目覚めもよくなる			
5	天気が悪くて太陽の光が見えなくても、覚醒に必要な光の成分は届く			
6	朝日を浴びると、眠りを促すメラトニンの分泌が減り、目が覚める			
7	寝る前の光（ブルーライト）の量を調節すると、睡眠の質がよくなる			
8	スマホやタブレットから出るブルーライトや蛍光灯などの白色の光は、脳に「朝」と判断させて眠りを妨げる			
9	コルチゾールは、目覚めてすぐに活動できるように体を整えてくれるホルモンである			
10	睡眠中に多く分泌される成長ホルモンは、骨粗鬆症を防ぐ働きがある			

次の質問を読んで、今のあなたがあてはまるもの1つに○をつけてください。

E		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	毎朝、目覚めをよくするように、自分からすすんで太陽の光を浴びるようにしている							
2	生活リズムを考えて、自分からすすんで早く寝るようにしている							
3	健康のために、自分から意識して睡眠の質をよくするようにしている							
4	生活リズムや健康のことを考えて、時間を決めてメディアを使っている							
5	生活リズムを考えて、自分からすすんで毎日同じ時刻に起きるようにしている							

※自由記述

自分の生活にいかそう思うことはなんですか。

ご協力ありがとうございました。

健康についてのアンケート

食事版

(生徒用)

年 組 番 名前

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

A		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	タンパク質をとることは、集中して学習に取り組むために欠かすことができないと思う							
2	炭水化物をとることは、学力を高くするために大切なことだと思う							
3	ビタミンB1をとることは、意欲的に学習することと関係があると思う							
4	鉄分をとることは、思考力、記憶力を高めることと結びついていると思う							
5	バランスよく食べることは、学習の効率をよくすることと関係があると思う							

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

B		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	健康や体について、もっと知りたい							
2	健康や体についての学習は大切だ							
3	健康や体についての学習は、生活に役立つ							
4	健康や体について知る機会がほしい							
5	健康や体のことで、気になったことは調べたい							

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

C		全く そう思わ ない	そう思わ ない	あまり そう思わ ない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	健康のために、自分からすすんで食生活をよくしようと思う							
2	健康のことを考えて、食事のバランスを常に見直そうと思う							
3	健康のことを考えて、適切な量の炭水化物をとろうと思う							
4	健康に生活するために、意識して鉄分をとろうと思う							
5	健康のために、毎日を自分からすすんでタンパク質をとろうと思う							
6	健康のことを考えて、積極的に食物繊維をとろうと思う							

※裏面に続きます。

次の質問を読んで、あてはまるもの1つに○をつけてください。

D		はい	いいえ	わからない
1	タンパク質は食欲を抑えるホルモンの分泌に関わっていて、食欲の満腹感を高める役割がある			
2	タンパク質は摂りすぎても脂肪にかわりにくい			
3	タンパク質には、寝ている間に下がった体温を高め、身体活動を活発にする働きがある			
4	炭水化物は摂りすぎると、脂肪として体に蓄えられる			
5	炭水化物が不足すると、筋肉がエネルギーとして使われる			
6	炭水化物は脳のエネルギー源でもあり、不足すると、イライラしたり、集中力がなくなったりする			
7	炭水化物をエネルギーにするためには、ビタミンB1が必要である			
8	鉄には脳に酸素を運んで、思考力、記憶力を高める働きがある			
9	食物繊維には、便のカサを増やしたり、腸の動きをよくしたりする働きがある			
10	食物繊維には、糖尿病・生活習慣病を予防・改善する効果がある			

次の質問を読んで、今のあなたがあてはまるもの1つに○をつけてください。

E		全く そう思 わない	そう思 わない	あまり そう思 わない	どちら とも いえない	少しそう 思う	そう思う	とても そう思う
1	健康のために、自分からすすんで食生活を見直している							
2	健康のことを考えて、バランスのよい食事をするようにしている							
3	健康のことを考えて、適切な量の炭水化物をとるようにしている							
4	健康に生活するために、意識して鉄分をとるようにしている							
5	健康のために、毎日を自分からすすんでタンパク質をとるようにしている							
6	健康のことを考えて、意識して食物繊維をとるようにしている							

※自由記述

自分の生活にいかそうと思うことはなんですか。

ご協力ありがとうございました。

2 生徒保健委員会の発表スライド

睡眠・メディアの話



2022年9月
保健委員会

みなさんからの質問
「健康について知りたいこと・困っていること」
～保健委員会のアンケート（5月）より～

- ・食事
- ・睡眠
- ・メディア
- ・視力
- ・ストレッチ

特に多かったこの3つ → 保健委員会が
生徒集会で発表

→ 身体測定の時

〇×クイズを6問だします。

正解だと思う方に、
手を挙げてください。



第1問

睡眠時間が短い人ほど、
風邪などの病気になりやすい



第1問 答え

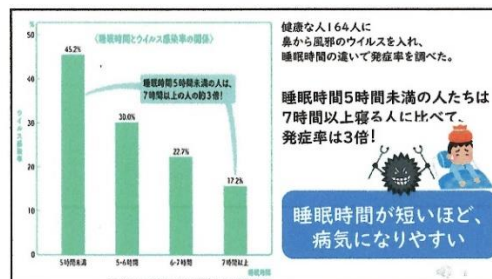


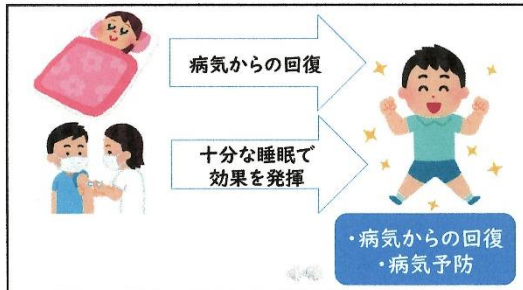
十分な睡眠時間

免疫力アップ

病気になりにくい

同じ環境にいても
病気にかかる人と
かからない人がいる
「免疫力の違い」



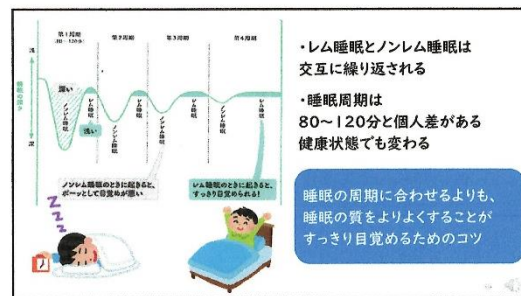


第2問

90分の倍数の周期で起きると
すっきり目覚めることができる

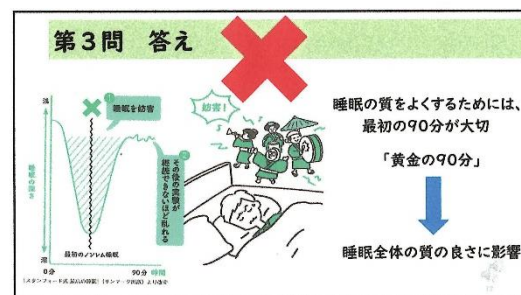
第2問 答え

レム睡眠	脳体	ノンレム睡眠
起きている		眠っている
眠っている		眠っている
浅い	眠りの深さ	深い
よい (すっきり)	目覚め	悪い (頭がぼーっとする)



第3問

長く寝れば寝るほど、
すっきり目覚めることができる



最初の90分(黄金の90分)に、
成長ホルモンの70~80%が分泌

成長ホルモンは大人になっても分泌される。

☆働き

- ①からだの脂肪が増えすぎるのを防ぐ
- ②骨粗しょう症(骨がスカスカ)を防ぐ
- ③疲れをとる
- ④病気への抵抗力を高める など

子どもにとっても、大人にとっても大切!

睡眠は「時間」と「質」の両方が大切

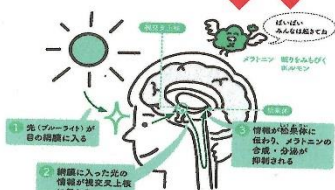


第4問

天気が悪い日は
太陽の光が見えないので、
カーテンを開けても
すっきり目覚められない



第4問 答え



太陽の光には、ブルーライトが含まれる。ブルーライトは目の奥の網膜まで届き、その光の情報が脳に届いて眠りを導くホルモン「メラトニン」を出にくくするので、眠気が覚める。

・太陽の光(ブルーライト)は強いので、
天気が悪く太陽の光が見えない場合でも、
目が覚めるのに必要な光の成分は脳に
しっかりと届く。
浴びる時間は、数分間で十分。

・起きてすぐ、太陽の光の浴びることで、
眠気を覚まし、1日の活動をよりよくする



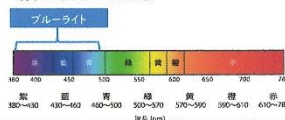
第5問

ブルーライトの光を見ると、
脳は「朝」だと判断してしまう



第5問 答え

ブルーライトを夕方以降も浴び続けると、
脳に「朝」だと判断させて
眠りにくくなってしまう



・ブルーライトは、太陽の光に含まれるだけでなく、スマホやタブレットなどの画面からも多く出ています。

・寝る前のブルーライトの量を調節することで、寝つきやすくなったり、睡眠の質がよくなります。寝る前は、スマホやタブレットなどのメディアの使用を控えるようにするとよいです。



第6問

「〇時に起きるぞ」
と思って寝ると、
〇時に起きやすくなる



第6問 答え

目覚まし時計などがなくても、決めた時刻に自然と起きられる

じこかくせい
「自己覚醒」

気持ちよく起きられる上に、
日中の覚醒度もパフォーマンスも
高くなります。



翌日の起きる時刻を意識して眠る

目を覚ますためのホルモン
「コルチゾール」
が起きる時刻の1時間くらい前から
出始める。

自己覚醒ができたり、
朝の目覚めが良くなる。

目覚めさせるコルチゾール



睡眠途中から明け方にかけて分泌が増え、起床後もしばらくは大量に分泌される。体を覚醒させて、日中の活動に備えている！

まとめ

・睡眠の時間を長くすることも必要ですが、睡眠の質をよくすることも大切です。

・メディアの使用時間について考え、使用のルールを見直してみましょう。

アンケートへのご協力よろしくお願いします。



食事の話



2022年11月
保健委員会

みなさんからの質問
「健康について知りたいこと・困っていること」
～保健委員会のアンケート（5月）より～

- ・食事
- ・睡眠
- ・メディア
- ・視力
- ・ストレッチ

特に多かった
この3つ

保健委員会が
生徒集会で発表

身体測定の時

○×クイズを6問だします。

正解だと思う方に、
手を挙げてください。



第1問

炭水化物とタンパク質とでは、
炭水化物の方が腹持ちする



第1問 答え



タンパク質



- ・満腹感を高める
- ・摂り過ぎても脂肪
に変わりにくい

↓
太りすぎを防ぐ



タンパク質は、全ての人に必要

第2問

炭水化物が足りない時には、
タンパク質がエネルギーとして
使われる？



第2問 答え



炭水化物



- ・体を動かすエネルギー
- ・脳の最も効率的なエネルギー

炭水化物を減らし過ぎるのはよくありません



第3問

炭水化物をエネルギーとして
使うためには、カルシウムを
一緒に摂ると必要がある？



第3問 答え



ビタミンB1



炭水化物



エネルギー

炭水化物
減らすばかりでなく、
「ビタミンB1」で
効率よくエネルギーに変える



第4問

脳に必要なエネルギーを運ぶためには、鉄分が必要である



第4問 答え



脳は体の中で一番エネルギーを使う

体全体が使うエネルギーの5分の1を使う

脳は食いしん坊



第5問

便秘の時には、お腹が苦しいので食事や水分の量を少なくした方がよい



第5問 答え



食物繊維

- ・便のかさを増やす
- ・腸の動きをよくする



十分な食事・水分量 + 食物繊維

第6問

食物繊維の役割は、便秘を予防することだけである



第6問 答え



食物繊維

糖尿病
生活習慣病などの
予防



野菜が不足する時



サラダなどの副菜

食物繊維をとる工夫

まとめ

- ・食事は、量だけでなく、質を意識することも大切
- ・バランスよく食べる

アンケートへのご協力よろしくお願いします。



保健委員会だより

令和4年9月30日

第六中

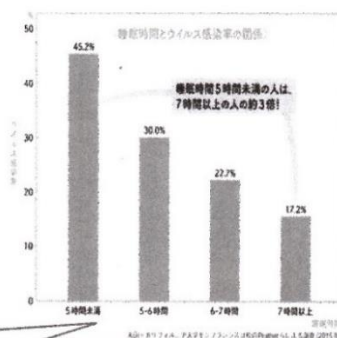
保健委員会

9月30日の生徒集会で、「睡眠・メディア」について〇×クイズの形式で発表しました。内容の一部を紹介します。

睡眠・メディアのことに ついて 知るう

第1問

睡眠時間が短い人ほど、
風邪などの病気になりやすい



健康な人164人に
鼻から風邪のウイルスを入れ、
睡眠時間の違いで発症率を調べた。

睡眠時間5時間未満の人たちは
7時間以上寝る人に比べて、
発症率は3倍！



睡眠時間が短いほど、
病気になりやすい

正解は○です。十分な睡眠時間を確保することで免疫力が高まります！

第2問

90分の倍数の周期で起きると
すっきり目覚めることができる



第2問 答え



レム睡眠
起きている
眠っている
浅い
よい
(すっきり)

脳
体
眠りの深さ
目覚め



ノンレム睡眠
眠っている
眠っている
深い
悪い
(頭がぼーっとする)

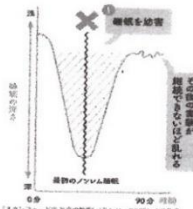
睡眠の質をよりよくすることがすっきり目覚めるためのコツ!!

第3問

長く寝れば寝るほど、
すっきり目覚めることができる



第3問 答え



睡眠の質をよりよくするためには、
最初の90分が大切

「黄金の90分」

睡眠全体の質の良さに影響

長くおすぎて いつもおむい人はおみ人の質を見直しまはう。

※裏面もあります。

第4問

天気が悪い日は
太陽の光が見えないので、
カーテンを開けても
すっきり目覚められない



・太陽の光(ブルーライト)は強いので、
天気が悪く太陽の光が見えない場合でも、
目が覚めるのに必要な光の成分は脳に
しっかりと届く。

浴びる時間は、数分間で十分。

・起きてすぐ、太陽の光の浴びることで、
眠気を覚まし、1日の活動をよりよくする



「正解は×です。」

眠気を覚ますために、太陽の光を浴びて
1日を元気に過ごしましょう!!

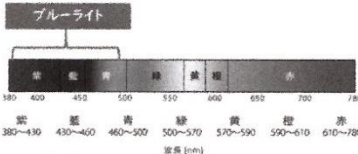
第5問 答え

第5問

ブルーライトの光を見ると、
脳は「朝」だと判断してしまう



ブルーライトを夕方以降も浴び続けると、
脳に「朝」だと判断させて
眠りにくくなってしまいます



正解は○です。夜中にブルーライトをあびながらたふ
眠りやすくなります

第6問

「〇時に起きるぞ」
と思って寝ると、
〇時に起きやすくなる



翌日の起きる時刻を意識して眠る

目を覚ますためのホルモン
「コルチゾール」
が起きる時刻の1時間くらい前から
出始める。

自己覚醒ができたり、
朝の目覚めが良くなる。

目覚めさせるコルチゾール



睡眠途中から明け方にかけて分泌が増え、起床後もしばらくは大量に分泌される。体を覚醒させて、日中の活動に備えている!

正解は○です。学校がある日は「〇時に起きるぞ」って考えて
寝れば、ちかしく思います。

保健委員会だより

令和4年11月18日

第六中

保健委員会



11月17日の生徒集会で、「食事」について〇×クイズの形式で発表しました。内容の一部を紹介します。

バランスよく食べられていますか？

第1問 答え



第1問

炭水化物とタンパク質とでは、炭水化物の方が腹持ちする



タンパク質



- ・満腹感を高める
- ・摂り過ぎても脂肪に変わりにくい



太りすぎを防ぐ

全ての人に必要な栄養素です。(タンパク質)

第2問

炭水化物が足りない時には、タンパク質がエネルギーとして使われる



炭水化物が不足



タンパク質が使われる



筋肉がおちる



太りやすい(リバウンド)

正解は...〇です。炭水化物は脳の最も効率的なエネルギー源です

第3問 答え

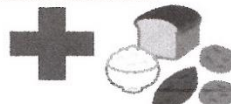


第3問

炭水化物をエネルギーとして使うためには、カルシウムと一緒に摂ると必要がある



ビタミンB1



炭水化物



エネルギー

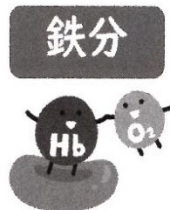
ビタミンB1をとって、炭水化物を効率よくエネルギーにしましょう！

※裏面もあります。

第4問 答え

第4問

脳に必要なエネルギーを運ぶためには、鉄分が必要である



脳に
酸素を運ぶ



考える力、覚える力
アップ

脳に必要なエネルギーがとどかないと集中力がなくなったりするので
気をつけましょう。

第5問 答え

第5問

便秘の時には、お腹が苦しいので
食事や水分の量を少なくした方が
よい



食事で便の量を増やす



水分で便をやわらかく



便秘解消

便のもとになる十分な食事・水分量が必要

十分な食事・水分量^{プラス} + 「食物繊維」 どちらも必要です!!

第6問 答え

第6問

食物繊維の役割は、便秘を予
防することだけである



食物繊維

糖尿病
生活習慣病など
の予防

野菜を食って 食物繊維をたくさんとりましょう!

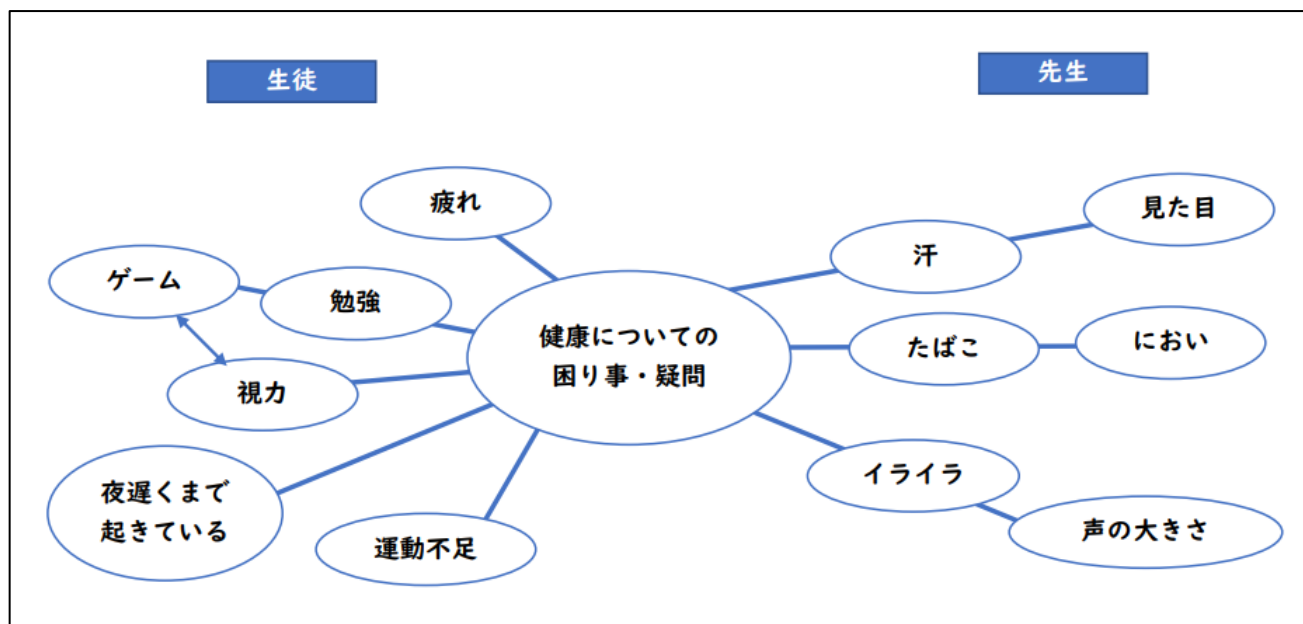
4 生徒保健委員会の発表の様子



5 生徒保健委員会の生徒に提示した課題

生徒と先生の健康についての困り事・知りたい事にこたえて、みんなにもっと健康になってもらおう！

6 生徒及び職員の疑問・困り事に関するアンケートについて、生徒保健委員会の生徒の事前予想



7 健康についてのアンケート

健康についてのアンケート（生徒用）

六中 保健委員会

健康に関することで、みなさんが困っていることや疑問に思っていることに保健委員会がお答えしていきたいと思います。どんなことでもかまいませんので、書いてください。よろしくお願いします。

1. あてはまる学年を○で囲んでください。

（ 1年 ・ 2年 ・ 3年 ）

2. 健康に関することで、あなたが「やめたくても、やめられないこと」、「した方がよくても、できないこと」は何ですか。いくつでも書いてよいです。

例. 寝る前に甘いものを食べることをやめたくても、やめられない。

朝早く起きて余裕をもって登校した方がよいと分かっているけど、起きることができない。

3. 健康に関することで、あなたが困っていること、知りたいことなどを書いてください。いくつでも書いてよいです。

例. 朝ご飯を食べなくてもお腹はへらないのに、どうして食べないといけないのか？

ゲームは本当に時間を決めた方がいいのか？

ご協力ありがとうございました。