

I はじめに

平成21年4月に施行された学校保健安全法第9条において「養護教諭その他の職員は、相互に連携して、健康相談又は児童生徒の健康状態の日常的な観察により、児童生徒の心身の状況を把握し、健康上の問題があると認めたときは、遅滞なく当該児童生徒に対して必要な指導を行うものとする」と明記されました。

社会環境やライフスタイルの変化が、児童生徒の心身の発達にも様々な影響を与えています。子どもたちを取り巻く生活環境の急激な変化を背景として、ストレスによる心身の不調などメンタルヘルスに関わる対応や、喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどのアレルギー疾患への対応、さらに性の問題行動や薬物乱用、感染症など粘り強い取り組みが必要とされる問題が表出してきました。そして、心と体の両面に関わる様々な健康問題が多様化、深刻化している中、これらの問題に学校が適切に対応することが求められています。健康相談や担任教諭等の行う日常的な健康観察による児童生徒の健康状態の把握、健康上問題があると認められる児童生徒に対する指導、さらに保護者に対する助言等の保健指導を、養護教諭が中心となって活動することが期待されています。

そこで、専門職としての誇りを持ち、専門性を十分に生かしていくことが大切であると考え、これまでの諸先輩方の活動の努力と成果をつなぎ、日々変化する社会情勢の流れに沿った、積極的な活動に取り組んでいます。

Ⅱ 提 案

養護教諭の専門性を生かした保健指導 －自己管理能力を高める保健指導－

1 研究の趣旨

平成21年度に施行された学校保健安全法で、健康観察とそれに伴う保健指導の重要性が示されたことに着目し、「健康観察を活用した保健指導」の研究を行ってきた。また、中教審答申では、「子どもに自他の健康に興味・関心をもたせ、自己管理能力の育成を図ることなどを目的として行われるものである」と明記されていることから、児童生徒の自己管理能力を高めるための手立てを考えた。

昨年度は、健康観察を通して自己管理能力を育成する取り組みを行った。

今年度は、自己管理能力をさらに向上させていくために、日常の保健指導に健康観察の視点を応用した研究を進めてきた。

2 研究の経過

(1) 平成21年度 テーマ「健康観察を活用した保健指導」

教職員と児童生徒・保護者の意識を高める取り組み

健康観察の目的や機会などを職員・児童生徒・保護者に伝えることで、健康観察の重要性の再認識を図った。

(2) 平成22年度 テーマ「健康観察を活用した児童生徒の自己管理能力育成を目指して」

決められた時間の中で、よりよい健康観察を行うために、健康観察の記入の仕方の工夫と、児童生徒の自己管理能力の向上を図った。

3 今年度の取り組み

自己管理能力を高めることを目的とした健康観察を継続してきたことにより、児童生徒は、健康観察の大切さを知り、自分で体調不良の原因を考え、自分の言葉を使って伝えられるようになってきた。

しかし、自分の健康に「気付く」「伝える」ことはできても、さらに現在の状況を「改善する」までには至っていない。そこで、基本的生活習慣を見直し、健康に過ごすために必要な知識を増やすことで、自己管理能力が高まると考えた。

それらのことから、「改善する」ための「手立て」として、養護教諭がさまざまな場面でどのように関わりを持てるか、児童生徒はもちろん、担任や保護者などへの関わりについても考え、睡眠に着目し研究を進めた。

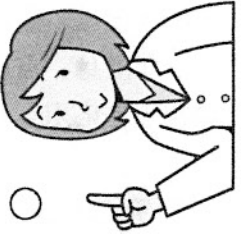
(1) 健康観察で育てたい「自己管理能力」の作成・提示

〈資料1〉

健康観察時に児童生徒の訴えが多いのは、腹痛・頭痛・気分不快等で、原因としては生活習慣の乱れによるものが多かった。

そのことから、基本的生活習慣を身に付けることにより、改善できるのではないかと考えた。

< 健康観察で育てたい自己管理能力 >

気 付 く	伝 え る	改 善 す る	手 立 て	自己管理能力 (評価の観点)
児童・生徒	児童・生徒	児童・生徒	養護教諭の働きかけ	児童・生徒の育てたい姿
低	いつもと体の様子が違うことに気付くことができる	具合の悪いことを、モデルを参考に伝えることができる	先生のアドバイスに従い、健康な生活ができる	基本的な生活習慣を身に付けることができる
中	どの具合が悪いのか、どの程度が伝えられるかを伝えることができる	先生のアドバイスをもとに、自分の健康に関心を持ち生活することができる	・保健指導 ・保健室経営 ・個別指導 ・健康相談 ・学級活動 ・保健学習 ・学校保健委員会 ・保健だより ・保健物 - など...	基本的な生活習慣を身に付け、健康とのかかわりに気付くことができる
高	どの具合が、どの程度悪いのか、どの程度伝えられるかを伝えることができる	自分の健康課題を見つけ、自分の力で改善しようとすることができる		基本的な生活習慣から自分の健康とのかかわりに気付き、改善することができる
中学	どの具合が、いつから、どの程度悪いのか、どの程度伝えられるかを伝えることができる	自分の健康課題に気付く、適切な意志決定や行動選択ができる		基本的な生活習慣を改善し、継続しながら、よりよい心身の健康状態を良好に保つことができる

(2) 基本的生活習慣で育てたい「自己管理能力」観点の作成・提示

〈資料2〉

毎日の生活を健康に過ごし、また生涯にわたって健康の保持増進につながるよう、基本的生活習慣の形成に着目し、各項目ごとに育てたい自己管理能力の観点を定めた。

〈基本的生活習慣で育てたい自己管理能力〉

	気付く	伝える	改善する	手立て	自己管理能力 (評価の観点)
朝ごはん	・体がだるい ・元気がでない ・ぼっ…とする ・寒気がする ・勉強に身が入らない ・体が動かない ・気持ち悪い ・いろいろする	「からだかだるいです」 「体がだるく、力が出ないので体育ができません」 「朝ごはんを食べていないので体がだるいです」	・夜更かしをしない ・早起きをする ・夕食を早めにすませる ・夜食を控える ・間食を控える ・栄養のバランスを考えた朝食を摂る ・時間を確保する ・前の晩に朝食の準備をする	＜朝食の重要性と効果＞ ・朝食の大切さ ・朝ごはんの大切さ ・朝ごはんの栄養と量 ・バランスの良い朝ごはんメニューの提示 ・朝ごはんと生活リズムの大切さ	・朝食の摂取が習慣化する ・栄養バランスを考えた食事を摂る ・不調の訴えが減少する ・生活リズムが改善し習慣化する ・一日、元気な生活を送る
睡眠	・気持ちが悪い ・寝起きが悪い ・いつも眠い ・ぼっ…とする ・集中力がない ・体がだるい ・ふらふらする	「きもちがわるいです」 「寝不足ですが、体育はできません」 「昨日、夜更かしをして、気持ちが悪くぼっ…としています」	・寝る時刻を決める ・起きる時刻を決める ・昼間、活動をする ・夕食を早めにすませる ・寝る前にゲームをしたりテレビを見たりしないようにする	＜睡眠の重要性と効果＞ ・睡眠の役割 ・年齢に応じた睡眠時間 ・睡眠と成長ホルモンの関係 ・睡眠の質を高める工夫 ・日中の活動の大切さ ・睡眠と生活リズムの大切さ	・すっきりと目覚める ・十分な睡眠時間である ・授業中、眠くならない ・不調の訴えが減少する ・生活リズムが改善し習慣化する ・一日、元気な生活を送る
排便	・お腹が痛い ・うんちがでない ・お腹が張る ・便が固い ・便がゆるい ・気持ちが悪い ・いろいろする	「おなかのいいです」 「お腹が痛いので体育はできません」 「お腹が痛いのでトイレに行ってきます」 「お腹が痛いです。最近、便秘ぎみだからだと思います」	・早起きをする ・朝食を摂る ・トイレに行く時間をつくる ・決められた時間に食事をする ・運動をする ・食事の改善をする ・マッサージをする	＜排便の重要性と効果＞ ・うんちの役割 ・うんちができるまでのしくみ ・うんちと健康状態（下痢・便秘） ・排便と食事との関係 ・排便と生活リズムの大切さ	・排便が習慣化する ・良い排便習慣のための食事内容を工夫をする ・不調の訴えが減少する ・生活リズムが改善し習慣化する ・一日、元気な生活を送る
歯みがき	・歯が痛い ・歯がしみる ・口が臭い ・歯がべとべとざらざら ・歯肉が腫れる ・歯肉から出血する	「はかいいです」 「歯が痛いです。うがいをしてきます」 「歯が痛いです。歯の治療に行きたいと思っています」	・歯をみがく習慣を付ける ・自分の歯に合ったみがき方を身に付ける ・歯ブラシの取り替えをする ・よく噛む習慣を付ける ・歯に良い食べ物を摂る ・おやつを選ぶ ・早期治療をする ・定期検診をする	＜健康な歯の重要性と効果＞ ・歯の種類と役割 ・噛むことの大切さ ・歯に良い食べ物 ＜歯みがきの重要性と効果＞ ・むし歯や歯肉炎の原因と予防 ・部位による歯のむし歯（カラーテストの活用） ・歯ブラシの選び方と管理	・歯みがきが習慣化する ・ブラッシングが上達する ・歯に良い食生活をする ・歯に良いおやつを選ぶ ・むし歯や歯肉疾患が減少する ・歯の治療が増加する ・歯ブラシの管理をする ・歯や口によい生活が習慣化する
姿勢	・肩がこる ・首が痛い ・背中が痛い ・目が疲れる	「かたがいいです」 「肩が痛いです。体育はできません」 「肩が痛いです。姿勢が悪いせいかもしれません」	・良い姿勢のポイントを知る ・自分に合った机、椅子の調整をする ・自分の姿勢をチェックする	＜良い姿勢の重要性と効果＞ ・姿勢と健康とのつながり ・良い姿勢のモデル表示 ・学習や作業効率との関係 ＜目の健康とのつながり＞ ・勉強や読書、ゲーム時の姿勢	・良い姿勢が習慣化する ・学習や作業効率が増える ・視力低下の予防ができる ・不調の訴えが減少する ・一日、元気な生活を送る

(3) 自己管理能力達成のための自己評価観点の作成・提示

〈資料3〉

児童生徒が自ら生活習慣を見直し改善できるよう、発達段階に応じた基本的生活習慣の自己評価の観点を定めた。

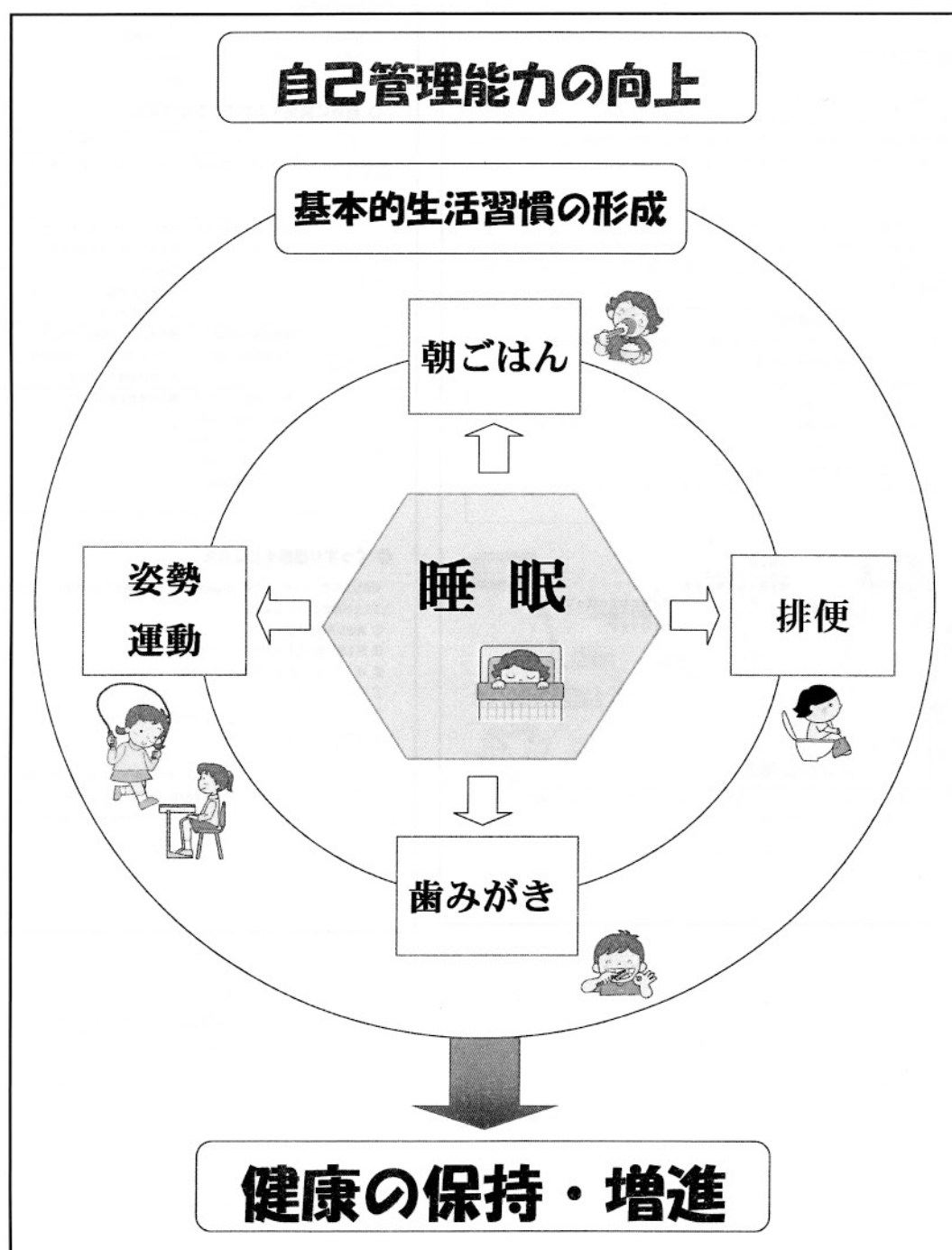
〈自己管理能力達成のための自己評価〉 ◎は発達段階における達成項目

	小学生			中学生
	1・2年	3・4年	5・6年	
朝ごはん 	◎まいにち、あさごはんを食べる ・いつもおいしく食べる	・毎日、朝ごはんを食べる ・いつもおいしく食べる ◎ご飯(パン、めん)とおかず・野菜・汁物・飲み物を食べる	・毎日、朝食を食べる ・いつもおいしく食べる ・主食+主菜+副菜+汁物・飲み物を食べる ◎栄養のバランスを考えられる	・毎日、朝食を食べる ・いつもおいしく食べる ・主食+主菜+副菜+汁物・飲み物を食べる ◎栄養のバランスがとれた朝食メニューを考え、摂ることができる
睡眠 	・きまったじかんに起きる ◎きまったじかんに寝る	・すっきりと目がさめる ◎決まった時間に自分で起きる ・決まった時間に自分で寝る	・すっきりと目が覚める ◎決めた時は早く寝ることができる	・すっきりと目が覚める ・授業中、すっきりしている ・体調に合わせて就寝する ◎必要な睡眠時間を確保できる
排便 	・きまったときにうんちがでる ◎うんちがでるようにトイレに行く	◎決まった時間にうんちが出る ・うんちが出るようにトイレに行く時間をつくる	・規則的にうんちが出る習慣がある ・トイレに行く時間をつくる	・排便の習慣がある ・トイレに行く時間を確保する ◎良い排便習慣のための生活改善ができる
歯みがき 	◎たべたらはをみがく ・ぶくぶくうがいをする	・食べた後歯をみがく ◎みがき残しがないように歯をみがく ・ゆっくりにかんで食べる	・食後に歯をみがく ◎自分の歯並びに合わせて歯をみがく ・歯みがきで歯肉炎の予防ができる ・よくかんで食べる ・健康な歯を作るために食事に気を付ける	・食後の歯みがき習慣がある ・自分の歯並びに合った歯みがきができる ・歯みがきで歯肉炎の予防ができる ◎健康な歯を作るために食生活に気を付ける ・自分の口にあった歯ブラシを使い、管理ができる
姿勢 	◎よいしでべんきようをする ・せなかをのばす ・いすにふかくすわる	◎よいしで勉強をする ・背中をのばす ・いすにふかくすわる ・足がゆかにつく ・机にひじをつかない	◎いつも良い姿勢で学習ができる ・自分の体に合った机や椅子を使う	◎自分の姿勢を認識して生活ができる ・自分の体に合った机や椅子を使う

(4) 保健指導の実践

〈資料4〉

研究を進める過程で、子どもたちの生活実態や保健室来室時などから出てくる健康問題について検討した結果、睡眠との関連性が推測された。また、日本学校保健会「児童生徒のサーベイランス報告書」等では、基本的生活習慣の中でも、特に児童生徒の就寝の乱れが翌日の朝食欠食につながり、様々な体調不良を引き起こすと報告されている。そこで、睡眠を改善することにより、基本的生活習慣が整うのではないかと考え、「睡眠」に焦点をあて、保健指導に取り組んだ。



4 保健指導の取り組み

(1) 教職員への啓発

指導効果を高めるためには、学級担任、教科担任との連携が不可欠である。

4月の職員会議時に「保健指導計画」や「健康観察実施計画」を提案し、発達段階における達成目標の共通理解を図った。

また、基本的生活習慣の重要性を理解してもらうための資料〈資料1～3〉を作成した。

〈資料5〉

教師用資料

○ 睡眠の必要性について

睡眠中は、からだと心の働きが低下し、昼間の疲労を回復してくれます。さらに、翌日のエネルギーの蓄積と脳を働かせるための物質を作ってくれるため、とても大切なものです。

年齢によってその必要な時間は違ってきます。学童前期（3～5歳）11～13時間、学童期（6～12歳）10～11時間、10代（11～17才）8.5～9.25時間、成人7～9時間、高齢者7～9時間くらいとなっています。

○ 睡眠の種類

眠っている時、見た目は同じ状態ですが、2つの型の眠りがあります。

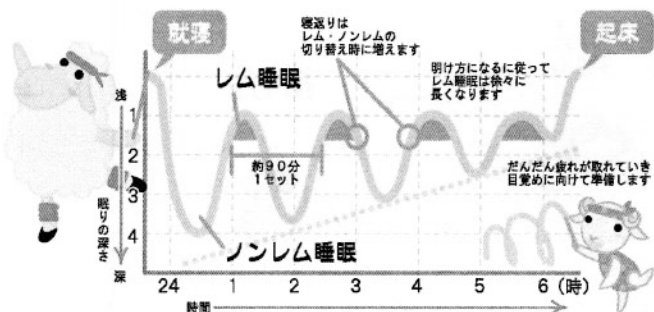
眠りはじめと「ノンレム睡眠」から始まり、約90分すると「レム睡眠」がきます。レム睡眠は1回目10分、2回目20分、3回目30分というように明け方につれて長くなります。睡眠が不足すると、脳も体も疲労回復が十分でなく、目覚めが悪いです。

【ノンレム睡眠】

- ・深い眠りで脳も身体も休んでいる状態
- ・脳の疲れをとって、情報処理を正しくする
- ・精神的な安定、ストレスを減らす。
- ・ホルモンの分泌をしている
- ・居眠りのほとんどがノンレム睡眠

【レム睡眠】

- ・浅い眠りで身体は深く眠っているのに、脳が活発に動いている状態
- ・筋肉の疲労回復
- ・トイレに起きたくなる
- ・目が覚めやすい
- ・脳は働いているのでこの時目覚めるとすっきり起きられる
- ・脳は動いているのでこの時よく夢をみる
- ・脳を動かして記憶を定着させる
- ・血圧が下がり、心拍数・呼吸数が減り、リラックスモードになる



○ 睡眠の役割

- ・疲労回復
- ・成長ホルモンの増加
- ・免疫力アップ
- ・ストレス解消
- ・記憶の定着
- ・老化防止

○ 睡眠に関係するさまざまなリズム

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン (ホルモン)	寝入りばなの深睡眠時に分泌のピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する	昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される
メラトニン (ホルモン)	暗くなると分泌され始め、深夜にピーク	抗酸化作用で癌の発生を防いだり思春期まで第二性徴が始まるのを抑えたり、さらにメラトニンが分泌されると体温が下がりスムーズな入眠が促される	幼児期が生後5ヶ月頃最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が抑えられる
セロトニン (神経伝達物質)	朝起床後分泌活発 日中規則的に分泌	朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムミカルの運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする	
体温	明け方安静にしている状態が一番低く(基礎体温とよばれる)、起床と共に上昇し、午後がピークで夜寝る前に下がるリズム	脳と身体を活発に動かす	

○ ぐっすり睡眠をとる方法

元気なからだ、スッキリした心にするためには、やはり眠ることが大切です。そのためには、質のよい睡眠をとることが重要になってきます。

- ① 適度な運動をする
- ② 眠る前に強い光を浴びない（テレビやゲームなど）
- ③ ゆったりとした服装（寝間着など）で眠る
- ④ 用便をすませる
- ⑤ お茶やコーヒーなどカフェインを含むものを飲み過ぎない。
- ⑥ 部屋を暗くし、静かにする。

参考：「眠り」のポータルサイト安眠総合研究所事務局

参考図書：保健指導とアイデア教材 第2巻

生活についての保健指導 NOTE BOOK

*「睡眠」について（抜粋）

b すいみんチェックシート

毎月第1週目を「すいみんチェック週間」と決めて、睡眠の調査を行った。
家庭で記入させ、保護者の記入欄も設けたことで、保護者の意識も高めることができた。

〈資料7〉

生活をふりかえてみましょう ～はやね・はやあき・げんきいっぱい～

名前: _____ 年 組 _____

いつも決めた時間に寝て、起きるようにすると生活のリズムが整ってきます。
家の入と起しあって、自分の時刻を決めましょう。

○ 寝る時刻 時 分
○ 起きる時刻 時 分

自分決めた時刻に寝て、起きることを確認しましょう。
1日元気にすごせたかな? 1週間チェックしてみましょう。
◎ よくできた ○ だいたいできた △ できなかった
☆ チェックが終わったら、感想を書きましょう。

月 日 ()

寝る時刻 時 分
起きる時刻 時 分
1日元気に過ごせた ◎ ○ △

月 日 ()

寝る時刻 時 分
起きる時刻 時 分
1日元気に過ごせた ◎ ○ △

月 日 ()

寝る時刻 時 分
起きる時刻 時 分
1日元気に過ごせた ◎ ○ △

月 日 ()

寝る時刻 時 分
起きる時刻 時 分
1日元気に過ごせた ◎ ○ △

1週間 チェックしてみてどうでしたか? 感想や反省を書いてください。

おうちの方から

* 小学校用

H. . 月 中学校

生活をふりかえてみましょう

目標は実現可能なことを具体的に決めましょう。

目 標 _____ 年 組 名前 _____

項目	日にち	例 (7/20)							
きのうねた時刻		10:30							
今日起きた時刻		7:00							
自分で決めた項目 2つ		たとえば、30分運動するという項目にしたならば ↓ ○×ではなく、したことを記入 (朝、ジョギングをしたなど)							
1日の心や体の様子		すっきりした気分ですごせた							

目標は達成できましたか? _____

○をつけてね
満 足
まあまあ
もうすこし

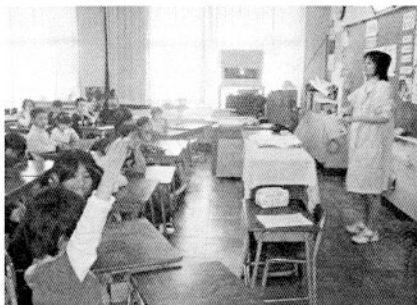
おうちの方から _____

* 中学校用

(イ) 学級活動

基本的な生活習慣について理解を深めるために、5年生に「睡眠の大切さ」について、担任と養護教諭がTTで学級活動を行った。「成長ホルモンとの関係」など、児童が興味を持ち、睡眠の大切さがわかるように工夫した。

〈資料8〉



* 5年 学級活動『睡眠の大切さ』			
学 習 活 動	時 間 (分)	○担任の支援 ◇養護教諭の支援	資 料
1 本時の学習課題を確認する。	5	○睡眠に関するアンケートを用意し、自分の睡眠時間を確かめることができるようにする。 ○睡眠不足のために体調を崩したことやよく寝たことで体調の良さを感じたことなどの経験を出し合う場を設定する。	・アンケート用紙
2 睡眠時間がどのくらいとれているか確認する。	30	○自分たちの睡眠の取り方に課題があることを気付くことができるようにする。	
睡眠の大切さを知り、めあてを決める			
3 睡眠がなぜ大切か、知っていることを発表する。		○就寝時刻が遅い児童が多いことに気付くように、睡眠時間アンケートの結果を紹介する。	資料 ・よい睡眠をとることの効果 ・睡眠と成長ホルモンの関係
4 養護教諭から「睡眠の大切さ」についての話を聞く。		◇睡眠不足が原因で起こる身体や心の問題を紹介したり、資料を用意し、睡眠時間を確保することの重要性をわかりやすく説明したりする。	
5 自分の日常生活を振り返り、なぜ早く寝ることができないのか、原因を話し合う。		○家庭環境などを配慮しながら、実行可能な目当てをたてられるように助言・支援する。	
6 就寝時刻や起床時刻を守ることができるような工夫を考え自分のめあてを決め、発表し、実行できるようにする。	10	◇決めためあてが、健康な生活につながるものになるよう助言・支援する。	・めあてカード
十分満足できると判断できる状態		支援を必要とする児童への具体的手立て	
よりよい生活習慣を身に付けることができるように、めあてを立てることができる。		友達の意見を聞いて参考にさせたり、教師が児童の実態に合わせて具体例を提示したりして、めあてが立てられるように支援する。	

(ウ) 児童生徒集会（保健集会）

児童保健委員会で『規則正しい生活をしよう』『すいみんについて考えよう』というテーマで、基本的な生活習慣について劇や紙芝居を行い、全校生の前で発表した。クイズやゲームを入れたことにより、楽しく学ぶことができた。



(エ) 朝の会

5・6年生には電子黒板、1～4年生には紙芝居を使い、養護教諭が「睡眠」について指導した。〈資料9〉養護教諭が行うことで、児童が興味深く聞くことができた。各自が自己評価できるように〈資料3〉について説明した。

〈資料9〉



保 健 指 導 案

- 1 指導名 「寝る子は育つよ！」
- 2 指導のねらい
 - ・ すいみんの働きや大切さを知る
 - ・ 成長ホルモンを知る
 - ・ 基本的な生活習慣の大切さに気付かせる
- 3 対象学年 5・6年生
- 4 指導の流れ (10分間)



指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
①今日は「すいみんの大切さ」の指導であることを知る。	資料1
②すいみんの働きを知る。 ・ 脳や体を休める ・ エネルギーをたくわえる ・ 病気を治そうとする ・ 成長ホルモンを分泌する→ 骨の伸長や筋肉が育つ 体と心を元気にする ↓ 身長が伸びる	
③成長ホルモンの分泌する時を知る。 ・ 眠り始めの深い眠り（ノンレムすいみん）にたくさん出る ・ 深い眠りに入るためには、1時間30分～2時間かかる	資料2
④自分の就寝時間を振り返り、生活習慣の大切さに気付かせる。 ・ よいすいみんをとるためには、早起きをして太陽の光を浴び、昼間活動することが必要である。	

すいみんの役割

脳やからだを休める

病気を治そうとする

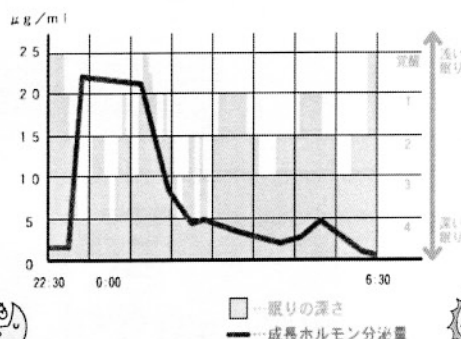
エネルギーをたくわえる

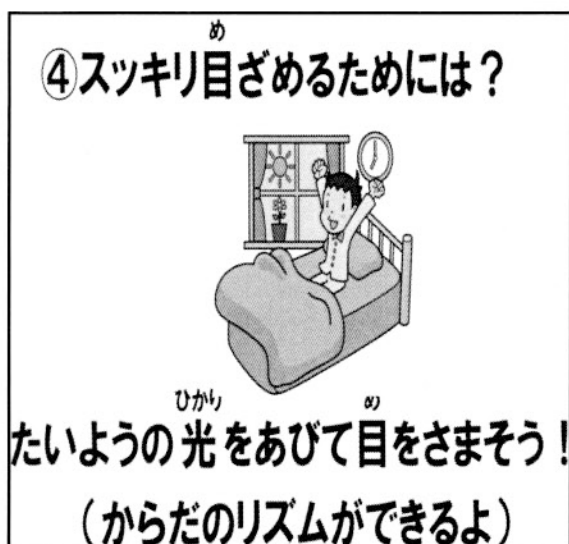
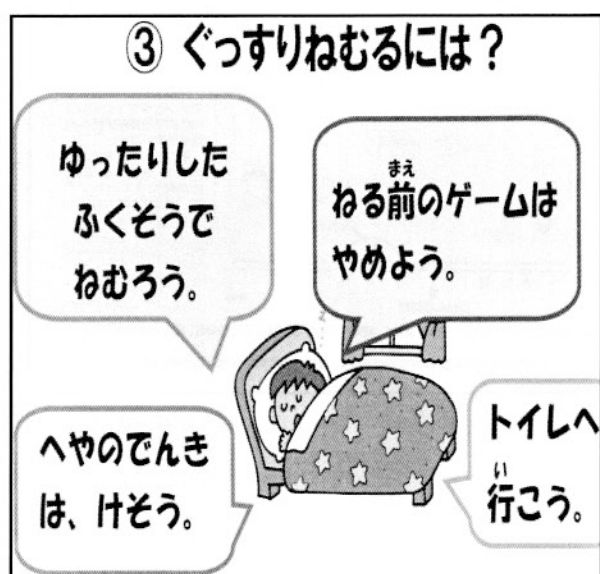
成長ホルモンが出る



身長が伸びる

成長ホルモン





(オ) 保健だより

毎月、あるいは必要に応じて保健だよりを発行し、児童生徒に知識の定着を図った。

〇〇〇町立
〇〇小学校
保健室
H23. 2

すこやか

もっと背が伸びたいかなと思っているあなたへ
身長はどうやって伸びるか知っていますか？

脳の中にある脳下垂体から成長ホルモンが分泌される。

成長ホルモンは血液に運ばれて骨に働きかける。

身長が伸びるのは、骨が成長しているからです。子どもの骨は両端が軟骨になっていて、この部分に成長ホルモンが働きかけて、骨が成長していくのです。

成長ホルモンの分泌には1日のリズムがあり、睡眠中、それも夜中の12時から明け方に分泌されます。

身長が伸びるのは、骨が成長しているからです。子どもの骨は両端が軟骨になっていて、この部分に成長ホルモンが働きかけて、骨が成長していくのです。

成長ホルモンの分泌には1日のリズムがあり、睡眠中、それも夜中の12時から明け方に分泌されます。

早寝のAさんと遅寝のBくん、どっちが伸びているのかな？

Aさんの場合

成長ホルモンの濃度

時刻

Aさんが寝た

10時までに寝たAさんは、成長ホルモンが最も多く出る時間帯に熟睡できているので、Bくんより成長ホルモンは多く出ています。

Bさんの場合

成長ホルモンの濃度

時刻

Bさんが寝た

一方、Bくんは遅くまでテレビやゲームをしていたので寝る時間が1時を過ぎています。そうすると、成長ホルモンが最も多く出る時間帯に熟睡できていないので、成長ホルモンは少ししか出ていません。

早く寝ることは、背が伸びるだけでなく、疲れを翌日に学習に集中できるなど、とても大切なことなのです！夏休みの生活リズムのずれをなおして、今日から早寝早起きを目指しましょう。

保健だより

特集号【睡眠】 No.1
〇〇中学校健康指導部

人はなぜ眠るの？

睡眠は、身体の休息という効果もありますが、その主な目的は脳の休息です。思考を休めている大脳のみが休息するのです。

良い眠りって？

それは寝つきがよくて、目覚めがすっきりしていることです。

みなさんの眠りはどうですか？快眠度をチェックしてみよう。

自分は十分な睡眠時間がとれている（7～8時間）

- ☐ 夜、遅くなってから携帯やゲームに夢中になっている
- ☐ 1日の生活のリズムが安定している
- ☐ 時に大きな不安や心配事がない
- ☐ 眠ろうとすると頭にあれこれ浮かんでなかなか寝つけない
- ☐ ちょっとした物音で起きてしまう
- ☐ 目覚めたとき、すっきりしない
- ☐ 起きたとき、もう少し眠れたらと思う
- ☐ 午前中の授業はだるい

規則正しい生活 【毎日、同じ時間に寝ている】	不規則な生活 【毎日、寝る時間がバラバラ】
○脳の活動にメリハリができる。 ○これが心の張りや集中力を生み出す。 ○夜は深く眠れる。 ○物事に積極的になれる。 ○考え方がポジティブになる。 ○ので、人間関係も充実する。 ○顔の表情が魅力的になる。	△いつも眠い。 △グータラな生活のリズム △夜はあまり寝られない。 △心理的にうつ傾向が強くなる。 △人に会いたくなくなる。 △顔の表情がさえない。
生活のリズムは、学業成績や顔の表情を変える	

グータラな生活からの脱出法（具体的にはどうすればよいのか？）

- *毎日決まった時刻に起きる
どんなに夜更かししても、必ず決めている時刻に起きましょう。夜更かしの朝寝坊の連鎖から脱出するには強い意志が必要です。
- *朝食は必ず食べる
とにかくエネルギー源となるものを胃に入れてください。ジュース1杯でもトースト1枚でもかまいません。
- *テレビを漫然と見ない。テレビのつけっぱなしは絶対やめる
脳は中途半端な状態になります。この状態で長時間過ごす、脳の活動のメリハリが悪くなります。疲労感、倦怠感が高まり、何もしないという意欲の減退につながります。

早寝 早起き 朝ごはん

* 小学校用

* 中学校用

イ 個別指導

(ア) 保健室における健康相談

チェックシートや健康観察、日常生活の様子から保健指導が必要と思われる児童生徒に対し、来室時に健康相談を行い、生活習慣の改善を図った。さらに〈資料10〉のような問診票を用い、個別指導を行った。



〈資料10〉

睡眠習慣 問診票		(生活リズムと健康調査)	
年 組			
生活調査と健康チェックをして思ったことを書いてください。			
1. 生活調査			
① すいみん時間について (どちらかに○をつけてください。)			
() 8時間より多い。 (8時間以上)			
() 8時間より少ない。 (8時間未満)			
② すいみん時刻について			
() 夜10時まででねる。			
() 夜10時すぎでねる。			
③ 朝起きる時間について			
() 朝7時までにおきる。			
() 朝7時すぎにおきる。			
④ うんちについて			
() 一日一回はでる。			
() 一日一回はでない。			
2. 健康チェック (あてはまるところに○印をつけてください。)			
① めざめがすっきりしない。	()		
② ひるまからあくびがやすい。	()		
③ ふとんに入ってすぐおねむれない。	()		
④ あたまがいたくなりやすい。	()		
⑤ 朝食がおいしくない。	()		
⑥ 急に立ったらフラフラする。	()		
⑦ うんちがでにくい。(便秘がち)	()		
⑧ あせをかきやすい。	()		
⑨ かぜをひきやすい。	()		
⑩ げりしやすい。	()		
⑪ 目がつかれやすい。	()		
⑫ おなかがいくなりやすい。	()		
⑬ 気分がわるくなりやすい。	()		
⑭ からだがだるくなりやすい。	()		

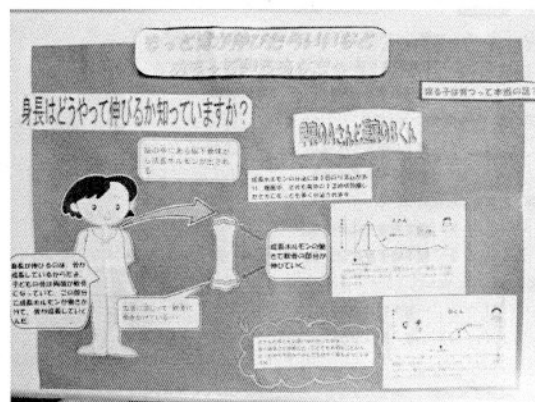
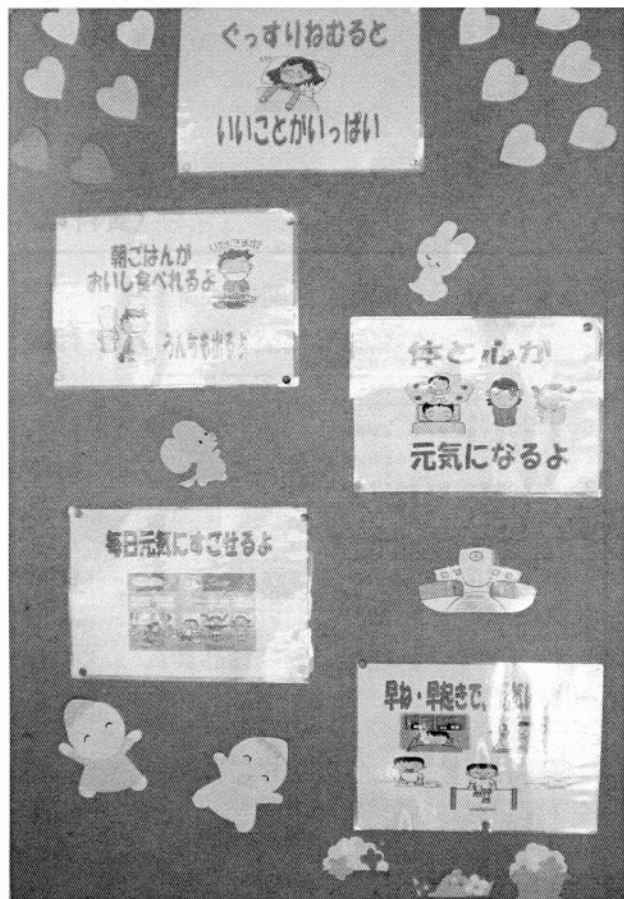
* 小学校用

早寝・早起き 朝ごはん		「睡眠」に関する問診票	
このアンケートは、みなさんの生活習慣の中で、特に睡眠についてのアンケートです。普段の生活の様子についてあてはまるものの○をつけてください。			
年 組 男 ・ 女			
1. 朝すっきり目が覚めますか。	☐ ア すっきり目が覚めることが多い ☐ イ 少し眠いことが多い ☐ ウ 眠くてなかなか起きられないことが多い		
2. 午前中の授業で、眠くなることがありますか。	☐ ア よくある(しょっちゅう) ☐ イ たまにある(ときどき) ☐ ウ ほとんどない		
3. 最近睡眠不足を感じていますか。	☐ ア 感じている ☐ イ 感じていない		
理由は何だと思いますか。(いくつでも○をつけてください)			
☐ ① 勉強や塾で寝る時間が遅くなってしまうから ☐ ② 携帯電話やパソコンをしているから ☐ ③ ゲーム、ビデオ、テレビをしたり見たりしているから ☐ ④ ラジオ、CD、iPodなどを聞いているから ☐ ⑤ 本、漫画、雑誌などを読んでいるから ☐ ⑥ 布団に入ってもなかなか寝付けないから			
4. 最近の睡眠の様子はどのようなですか。	☐ ア よく眠れる ☐ イ 時々眠れないことはあるが、だいたいは眠れる ☐ ウ なかなか寝付けず、それが苦痛になることが多い ☐ エ 夜中に何度も目が覚めることが多い ☐ オ 朝早く目が覚めてしまい、もう眠れないことが多い ☐ カ その他()		
5. 平日(学校の日) おおよそ何時頃起きていますか。	☐ ア 午前5時29分より前 ☐ イ 午前5時30分～5時59分 ☐ ウ 午前6時00分～6時29分 ☐ エ 午前6時30分～6時59分 ☐ オ 午前7時00分～7時29分 ☐ カ その他(時 分～ 時 分頃)		
6. 平日(学校の日) おおよそ何時頃寝ていますか。	☐ ア 午後8時59分より前 ☐ イ 午後9時00分～9時59分 ☐ ウ 午後10時00分～10時59分 ☐ エ 午後11時00分～11時59分 ☐ オ 午後12時00分～12時59分 ☐ カ 午前1時00分～1時59分 ☐ キ 午前2時00分～2時59分 ☐ ク 午前3時00分過ぎ		
7. 学校で次のようなことがよくありますか。(いくつでも○をつけてください)	☐ ア 頭が痛い ☐ イ 頭が重い ☐ ウ 体がだるい ☐ エ お腹が痛い ☐ オ めまいがする ☐ カ 目の奥が痛い ☐ キ 食欲がない ☐ ク 肩がこる ☐ ケ イライラする ☐ コ やる気がしない ☐ サ 食欲がない ☐ その他()		

* 中学校用

ウ 掲示教育

視覚に訴える掲示資料になるように工夫して作成した。興味をもって見ている姿がたくさん見られ、良い啓発の場となった。「自己管理能力達成のための自己評価表」〈資料3〉を廊下に掲示し、児童生徒がいつでもチェックできるようにした。



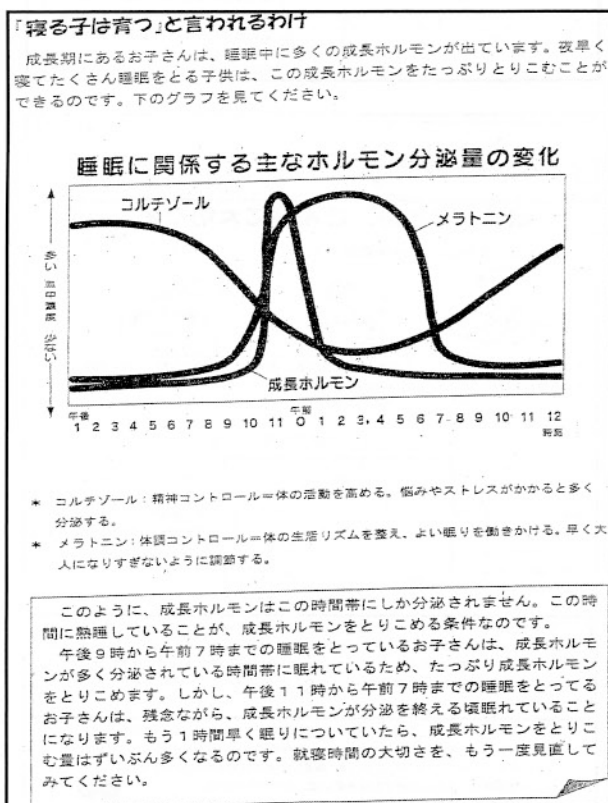
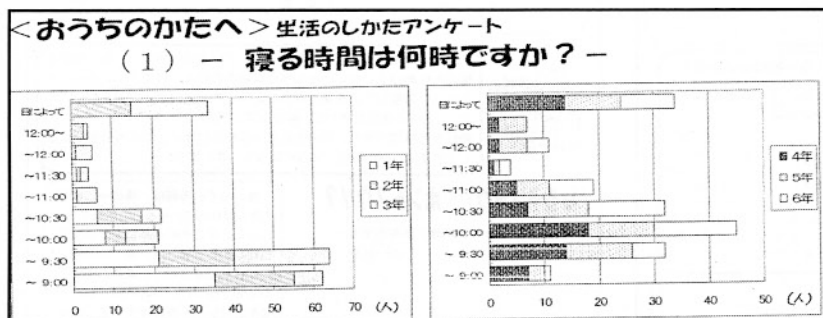
「自己管理能力のための自己評価」〈資料3〉

(3) 保護者への啓発

基本的生活習慣の育成のためには、保護者の協力が不可欠である。学校での取り組みを理解してもらい、協力が得られるように年度初めの授業参観後に基本的生活習慣の重要性を説明した。さらに、「基本的生活習慣で育てたい自己管理能力」「自己管理能力達成のための自己評価」〈資料2・3〉の説明をした。

ア 学校保健委員会

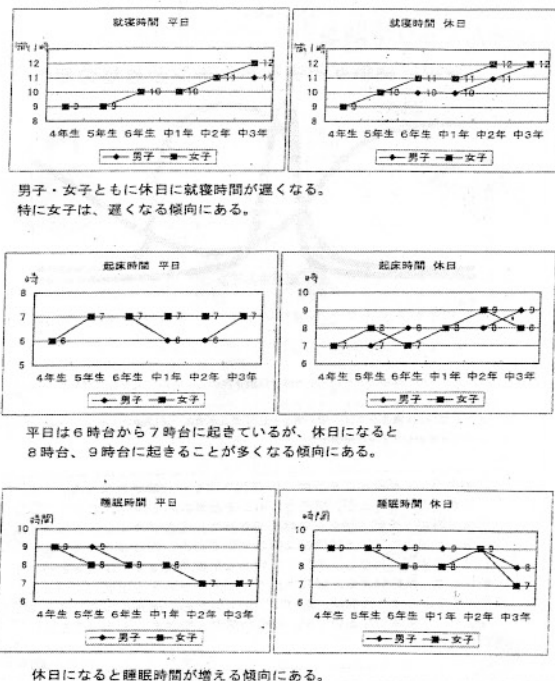
基本的生活習慣をテーマに実施した。「睡眠の大切さ」と題して、学校医の講話の後、児童生徒の実態や家庭での様子などの意見交換を行った。保護者や教職員が、児童生徒の生活習慣を見直すよい機会となった。



〇〇町の
小中学生の

睡眠の大切さを知ろう

睡眠に関する実態グラフ



イ 保健だより

保健だよりにより、保護者に睡眠の重要性についての啓発を行った。十分な睡眠をとることが、学校で一日元気に過ごせる基礎であることを児童生徒が理解できるよう工夫した。また、睡眠から基本的生活習慣の改善につながるよう、定期的にテーマを決め発行した。

〇〇町立
〇〇小学校
保健室
H22.12

すこやか すいみんの不思議

わたしたちの体は、不思議なくみがいっぱい！今回は、すいみんについて考えてみましょう！「へえ、そうなの？」とびっくりすることがいっぱいありますよ。

Q どうしてねえねえならぬの？
A 脳や体のリズムを休めるため
一日中働いている脳や体は、とても疲れています。そのため、寝ている間にゆっくり休んで、次の日、また元気いっぱい活動できるようにしています。そのほか、脳では、その日一日に覚えたもの、聞いたもの、感じたことなどを整理しているとも考えられています。

Q 夜ふかしは どうしていけないの？
A 体と心のリズムが乱れてしまうことがあるから
夜ふかしすると、体や心のリズムが乱れてしまうことがあります。たとえば、
▲すいみんのリズムが整わない。(夜寝るまで眠れなかったり、朝スッキリ起きられなかったりする。)
▲体のリズム(ホルモンバランス)がくずれて、体の調子が悪くなる。
▲イライラしたり、落ち込みやすくなったりする。
▲勉強に集中できなくなる。
▲体の老化がすすむ。
▲眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない。

Q 前の日に早く寝た時は、その分、朝はゆっくりでいいの？
A 起きる時間はいつも同じに決めているから
私たちの体は、朝、太陽の光を浴びて一日を始めるしくみになっています。そのリズムをくずさないように、毎日決まった時間起きるようにしましょう。前の晩に夜ふかししても、起きる時間が同じなら、その日の朝はいつもより早く起きるはずですよ。その時早めに眠れば、無理なくリズムをもちにもどせます。

すいみんの必要性
すいみんは脳、体のリズムをコントロールします。睡眠不足はすいみんをこわしますよ！

脳が元気になる 体が元気になる 体全体のリズムが整う

〇〇町立
〇〇小学校
保健室
H23.1

すこやか おうちの方といっしょに読みましょう！

早ね・早おき そして睡眠はなぜ大切か？

すいみんのはたらき
◇体の疲れをとって、元気をよくする
◇体を成長させます
◇その日に学習したことを整理し、記憶させます
◇頭の疲れをとって、しっかり頭を働かせてくれます
◇心の疲れをとって、落ち込んだ気持ちになります

これだけたくさんの働きをするためには、小学生では8～10時間の睡眠時間が必要です。

そのためには、1～3年生は9時ごろ、4～6年生は10時ごろまでには眠るようしたいものです。毎日決まった時刻に寝るようし、もし遅れたとしても30分以内が目安です。

睡眠時間が少ないと、こうした働きによる効果が得られません。

人間の生体リズムをコントロールしている体内時計は、脳が毎朝太陽の光を浴びることで、さわやかな朝をむかえ、盛況元気に活動できるように調整しています。夜ふかしをして夜遅くまで光を浴びていると、この生体時計がずれて、睡眠リズムが壊れてしまいます。そして、朝起きる時間が遅れ、朝の光をたっぷり浴びないと生体時計のリセットができず、脳の働きがぶくぶくしてしまいます。

「ねる子は育つ」 ホント？ウソ？
一成長ホルモンの分泌量に時間的変化一

夜、ねている間は、体の中の機能の多くは休んでいるという状態です。しかし、子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、夜、寝ている間にたくさん分泌されています。すいみん時間が短いということは、自分の成長にブレーキをかけていることになり、まことに「ねる子は育つ」なのです。すいみんは、子どもの成長にとって、たいへん重要な役割をはたします。

〇〇市立
〇〇中学校保健室
H22.12

保健目標
睡眠で健康増進
・学力向上

ほけんだより特別号

「睡眠で健康増進」

毎日、「眠いから寝る、起きたら寝る」と当たり前にしています。当たり前にしていることが、健康にとっても良いことだったり、かえっていいことだったりします。「眠る」ことから、身体仕組みを考え、勉強をしっかりできる生活リズムを整えましょう。

睡眠は
①脳と身体を育てる
②脳の疲れを回復させる
③ストレスを解消する
④免疫力を高める

中学生の睡眠時間として、6～7時間くらいがよい。ある調査から、「7時間以上8時間未満の睡眠をとっている人は、平均寿命が長くなる」という。

質の高い睡眠をとるためには...
①食事に必要なタンパク質をしっかりと摂る。すると、眠りやすくなるホルモンが出る。
②寝る時間の直前直後に運動や刺激が入ると、体温が上がり眠りやすくなる。
③寝る30分前から2時間前までは、室温を低くして眠りやすくするホルモンを出す。
④部屋にしっかりと活動して、脳や身体を働かせる。

質の高い睡眠をとって、学習効果を上げるには...
①起きる時間を同じにする。(前日に遅く寝たからと眠れず、体内時計が狂ってしまうのでよくない)
②起きたら、朝日をしっかりと浴びて1時間以内に朝食を食べる。
③朝食は、主食+おかずなどしっかりと食べて、脳を活性化させる。

睡眠(ぐっすり眠る)→成長ホルモンを出す
午後10時～午前2時までの間にたっぷり出る。古い細胞を捨てて、新しい細胞が生まれる。脳がリセットされる。身長を伸ばす。

睡眠には
レム睡眠 2つあり、これが交互に繰り返す。1周期90分。90分の倍時間で睡眠と質の高い睡眠になる。6時間～7時間半がよい。

ノンレム睡眠...脳の休息をする。レム睡眠...記憶を定着させる。
中 勉強をしたらよく眠る→勉強したことが頭に入る。

しっかり眠る → 目覚めがよい → 朝ごはんがおいしい！ → 胃腸が動く(排便がスムーズ) → 学習・運動など活発

〇〇市立
〇〇中学校保健室
H23.1

保健目標
睡眠で健康増進
・学力向上

ほけんだより特別号

「眠る」ことは、こんなに大切です。

眠っている間に、体の中では...

体が大きくなる。成長ホルモンが出る。

心身を休息させる。病気への抵抗力をつける。

記憶を整理し、脳に定着させる。

一晩の眠りの深さや種類を表した図

睡眠の前半は、深い眠りが集中していて、成長ホルモンが多量に分分泌されます。

睡眠の後半になると浅い眠りが増えます。この時、夢をみたり、記憶の整理が脳の中でおこなわれています。

「眠る」ことで身体と脳を十分に休息させます。深い眠りの時に分泌される成長ホルモンは、骨格をつくる、免疫力を高める(病気への抵抗力をつける)などの大切な役割を持っています。また、眠っている間に学習したことや経験したことが整理され、記憶されます。さらに、記憶が保持されるだけでなく、知識が組み合わさって発想したり、能力が向上することも明らかになっています。

夜遅くまで、テレビがついていたり、寝る前まで、ゲームをやっている場合、私たちの脳は、夜になると「メラトニン」という物質が分泌され眠くなるという仕組みがあります。しかし、「メラトニン」は、明るいとあまり分泌されないそうです。

十分な睡眠は、子どもの豊かな成長には、欠かせないです。ぜひ、ご家庭で、夜型生活になっていないか、生活を見直してみてください。

ウ 保護者会

養護教諭が直接保護者に話をすることで効果が上がると考え、睡眠の重要性を説明した。保護者が興味・関心を持てるよう、学力につなげた内容も加え、パワーポイントで説明をした。〈資料11〉

また、学年懇談会でも「すこやかチェック」「すいみん週間チェック」の結果を話題に取り上げてもらい、クラスの状況を報告してもらうことにより改善を図った。

〈資料11〉

①

睡眠の役割

おさんは、夜型の生活・睡眠不足になっていませんか？

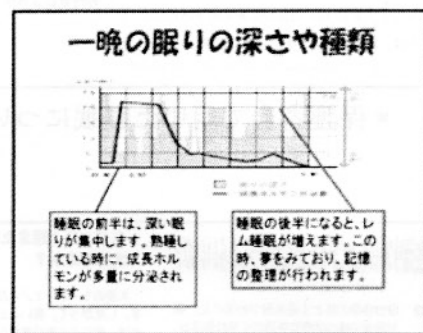


②

睡眠の役割

- ① 心身を休養させる。
- ② 体をつくる。
- ③ 心を強くする。
- ④ 頭をよくする。

③



④

睡眠のメカニズム

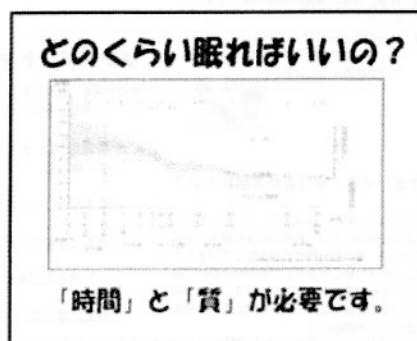


夜になると、メラトニンを分泌を促す。その結果、メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなる。

生活リズムの覚醒地、睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムに繋がり。

「目覚まし時計」は脳にある。

⑤



⑥

よい睡眠のために ～寝るに前にさけたいこと～



強い光をあげる事
(テレビ・ゲームなど)

夜おそく食べる事

⑦

よい睡眠のために



日中は、元気に活動し、夜は、自分なりにリラックス。部屋は、暗くして眠るとよい。

⑧

健康に過ごすために



夜型生活は、睡眠不足やそれともなうだるさ・不快感・朝食欠食・便秘など身体に大きな影響を与えています。

生活をふりかえってみましょう。

子どもの脳は眠って育つ！

なぜ、夜ふかしがいけないのでしょうか？

睡眠が不足すると…

- ・脳機能の低下 → 作業能率の低下、感情のコントロールの低下
- ・運動量の低下 → 肥満、生活習慣病増加
- ・慢性的時差ぼけ → 生体リズムのくずれ、疲労感、食欲意欲低下
- ・メラトニン分泌（ホルモン）の低下 → 抗酸化作用の抑制、性的な早熟化
- ・セロトニン神経系の低下 → 攻撃性・衝動性を高める、精神的な不安定

・成長ホルモン（骨を伸ばす、筋肉を増やす、脳を休ませる）は寝てから1時間半から2時間後に深く寝込んだ時に多く分泌されます。「寝る子は育つ」ということわざがありますが、最近わかってきたのは「寝ない子は太る」ということです。

・朝食抜きや運動不足などにつながる瘦弱、遅寝、遅起きなどの睡眠の問題は現代にとって重要です。「きちんとした睡眠の習慣を身に付けないと子どもはどう育つか」すでに子どもの体と心は変化しています。

「育つ」という過程を、一緒に考えていきませんか？
大切にしていきませんか？

◎うちの方へ ～よい眠りのためのお願い～

睡眠は、子どもの成長を促すだけでなく、精神状態や学力面、生活習慣病予防など、多くのことに影響があります。お子さんの健やかな成長のためには、睡眠がとても重要になっていきます。子どもの睡眠時間の確保は、保護者の皆様にかかっています。大人の時間にあわせる生活ではなく、子ども中心の生活になるように心がけましょう。下校で切り離し、冷蔵庫など目に付くところに貼って御活用ください。

よい眠りにするために 保存版

～こんなことに気を付けましょう～

ねる時間を決める。

寝間着に着替える。

部屋を暗く、静かにする。

寝る前のゲームやテレビなどは控える。

お風呂の入り、ゆったりした気分にする。

トイレに行く。

睡眠には、心身の疲労回復、免疫力アップ、記憶の定着、成長ホルモンの分泌等々、さまざまな役割を担っています。特に成長期にあるお子さんにとっては、重要な役割を果たしています。

子どもの生活リズムが整うように心がけましょう!!

* 保護者会で用いた睡眠についての資料

学力向上と生活習慣の関連性についてピックアップ



1年間で一番長い学期、2学期も経つところ1週間足らずとなりました。運動会、持久走大会等の行事、日々の生活を過ごし、子どもたちは確実に成長してきました。これも、保護者のみなさんの協力のおかげと感謝しております。

さて、文部科学省は、子どもの健康的な成長や学力向上のために『早起き 朝ごはん』を推進しています。

本校でも、学力向上のためには、しっかりとした基本的な生活習慣の定着が必要であると考え、児童一人一人に定期的に生活リズムをチェックさせています。『早起き 朝ごはん』ができるよう、更なるご家庭の協力をお願いします。

生活のリズム

どうして生活リズムが大切なのか？

学力向上のためには基本的な生活習慣をきちんと身に付けていることが大切といわれています。その中でも、生活のリズムが果たす役割は大変大きなものがあります。

人間の体内には、「体内時計」というものがあり、私たちの生活のリズムと深い関係があります。毎日、決まった時間にトイレに行きたくなくなる、決まった時間に眠くなる、体温、血圧、血球、ホルモンの分泌を一定に保つ

などは、「体内時計」の働きによるものです。この「体内時計」のリズムは、実は約25時間の周期を持っています。しかし、人間の体は地球のリズム（24時間）の影響を受け、約25時間の周期から約24時間の周期へと調整されています。この調整がうまくいかないと、生活リズムが乱れ、健康や学力に影響を及ぼす可能性があります。

生活リズムがくずれるとどうなるの？

* 遅寝、遅起きが原因となり、自律神経のバランスをくずす

①自分で起きることができない。

（自律神経が働かない）
だれに起こされることもなく、自分で起きることを自律神経といいますが、十分な睡眠をとっていても、自然に目が覚めるはずなのに、自律神経は、1日の活動の始まりに働きます。

②朝食を食べなくなる。

自律神経と関連があり、自律神経が働かないと、朝食を食べなくなるのです。それが繰り返されることで、朝食に対する感覚がまひし、食欲を感じなくなります。

③不規則な排便になる。

排便は、人間の生活リズムにとって、1日の活動をするもっとも大切な生理的行動です。朝の排便ができなくても、せめて一定期間とする期間に排便ができればいいのですが、不規則な排便は、まったく排便のない状態が問題です。

④不定愁訴（頭痛、気持ち悪い、めまい、腹痛など）の症状が出る。

朝から、不定愁訴で勉強や運動に身が入りません。1日の活動が、もうここでストップです。繰り返されることで、体はますます、エネルギーが消失しやすくなります。

生活リズムをよくするためにはどうしたらいいの？

- 1 自分自身の体と生活をみつめること。自分自身の体の状態や生活のくずれをはっきり知る。
- 2 体と生活リズムの関係を理解すること。
- 3 睡眠、食事、排便の気持ちよさを実感すること。
- 4 自分の生活を点検してみること。見直して、快適で健康的な毎日を送ることができるようになる。

☆なぜ1日1回または定期的な排便が大切なのか？

大腸の1/3～1/4が排便で占められています。したがって、長いこと腸内にとどめておくことは、体によくありません。副交感神経が緊張している朝または夜のほうが、そして食後のほうが出やすいのです。

ワンポイントアドバイス!!

学校生活を、健康に楽しく過ごす、なおかつしっかりと勉強に集中できるようにするためには…

*『健康な体』って…

- 1 よく眠れる
- 2 食事がおいしく食べられる
- 3 元気に運動ができる
- 4 がんばる力がある
- 5 病気にならない

*成長ホルモンは…

眠っている時に最も多く分泌する

*すっきり排便には…

朝、起きるとすぐにコップ1杯の冷たい水や牛乳を飲むとよい

*果物は…

夜更けるより朝食食べるほうが、体によい

☆なぜ朝食をしっかりとることが大切なのか？

人間の体の中で一番大事な臓器である脳は、脂肪をエネルギーとして使いません。脳のエネルギーとしては、ブドウ糖を1日150g使います。ブドウ糖は、グリコーゲンとして肝臓に蓄えられますが、約50gが蓄えられるのが限度です。脳は夜更ける時に働いていますが、肝臓のグリコーゲンはなくなってしまうので、朝食を食べたら食事をして、ブドウ糖を補う必要があるのです。

5 成果と課題

(1) 成 果

【児童・生徒】

- ①児童生徒に自己管理能力達成のための自己評価表を提示したことで、児童生徒自身が意識し、生活改善をする意欲が出てきた。
- ②睡眠の大切さを理解し、実践する姿が見られるようになった。
- ③よい睡眠が習慣化したことで、生活習慣（朝食摂取や排便等）が整ってきた。
- ④自らの健康課題に取り組み、その改善を目指すことで生活習慣が整い、それにもない「自己管理能力」が高まった。

【教職員】

- ①職員会議等で「児童生徒の育てたい姿」を提示し、共通理解を図ったことで、教職員の意識が高まり、児童生徒の保健指導を学校全体で行うことができた。
- ②健康観察の訴えから、児童生徒の生活習慣に目が向けられるようになった。
- ③児童生徒に対し幅広い視点で観察、助言できるようになり、児童生徒の理解へとつながった。
- ④担任と養護教諭との連携が取りやすくなった。

【保護者】

- ①睡眠の重要性を知らせることにより、家庭内でも規則正しい生活をしよう（夜更かしはやめよう）という意識が高まった。
- ②家庭での実践から、子どもの健康への関心が高まった。
- ③自己管理能力について、保護者会や保健だより等で啓発したことで、保護者の理解が得られるようになった。
- ④家庭と学校との連携がこれまでよりも取りやすくなった。

【養護教諭】

- ①「育てたい姿」〈資料1～3〉を定めたことにより、養護教諭自身が意識することで保健指導の方向性が定まった。
- ②生活習慣の改善をするため、睡眠に焦点をあて指導したことで、他の生活習慣もよい方向に整い、自己管理能力が高まってきたということを確認することができた。
- ③保護者会・学校保健委員会・集会活動・学級活動で養護教諭が主体的に活動することで、学校保健の中核的な役割を果たすことができた。
- ④教職員、保護者と同じ方向性で取り組むことができた。
- ⑤子どもの発達段階に応じたアドバイスや指導ができるようになった。

(2) 課 題

- ①児童生徒自身の自己管理能力を高めることにより、生涯にわたり自己の健康管理を適切に行う能力を身に付けさせたい。
- ②自己管理能力をさらに高めるため、歯みがき・朝食・排便・姿勢の保健指導にも力を入れていきたい。

- ③児童生徒の発達段階に配慮し、自他の健康に興味・関心が持てるような保健指導をしていきたい。
- ④学校、家庭、地域が連携して取り組んでいける体制を整えていきたい。

〈参考文献〉

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ○養護教諭執務の手引き2001版 | 栃木県養護教育研究会 |
| ○生活習慣の改善と子ども力の育成 明石要一編集 | 教育開発研究所 |
| ○こどもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践 | 滋賀県大学教育学部保健体育講座 |
| ○生活リズムの確立と睡眠 | 文部科学省 |
| ○こころのオアシス | 健学社 |
| ○作ろう！遊んで学べるオモシロ揭示1 | 東山書房 |
| ○保健指導とアイデア教材第2巻 | 東山書房 |
| ○教師・子ども用生活についての保健指導NOTEBOOK | 東山書房 |

Ⅲ おわりに

児童生徒を取り巻く社会環境は日々変化し、心や身体の健康に様々な影響を及ぼしています。そのために、生活リズムの乱れや夜更かし型生活、偏食、孤食が「生活習慣病」につながり、心身の健康状態を悪化させる要因となっています。

その深刻化する健康の今日的課題の解決に向け、「自己管理能力を高める保健指導について」研究を進めてきました。

その中で、自己管理能力についての発達段階に応じた育てたい姿を明確にし、児童生徒を導くための養護教諭の働きかけを確認し、保健指導にあたってきました。また、児童生徒が、自らの健康課題を見い出せるように自己評価表を作成し、そこから児童生徒自身が望ましい生活習慣に気づき、行動できるようにしました。

児童生徒の健やかな発達発育を願い、「元気が出てくる、やる気が出てくる、希望がわいてくる」保健指導を推進していきたいと考えています。そのためにも、今後も指導力向上のために自己研鑽を図り、努力していきたいと思ひます。

最後に本研究を進めるにあたり、ご指導、ご協力をいただいた皆様に深く感謝いたします。