

## 保健指導の実践記録

## 自主的に取り組む学校保健活動

横浜市立鴨志田中学校 養護教諭 高田 浜子

## ●はじめに

横浜市立鴨志田中学校は、横浜市の北部に位置します。農村の原風景・田園風景に囲まれており、横浜市立中学校では唯一米作りをしているユニークな学校です。そのお米は鴨中米といって全校で食します。まさに、現代文明と地域文化が根付き、融合した「ハイブリット中学校」です。平成30年度の生徒数は、232名。特別支援学級を1学級含む8学級の小規模校です。通級指導教室も校内に設置されています。

本校は、何事にも自主的・積極的に取り組む健康教育を考えています。特長としては、保健委員会の生徒たちが、試行錯誤しながら視覚に訴える工夫をして、PC・iPadなどを使った資料作りをしていることです。保健委員会の生徒からの発信を健康と安全に関する知識や実践力のあるものにし、自分の健康を自ら守ることができるようになってほしいと考えています。主な取り組みとしては、「挨拶運動」「姿勢体操」「食育」「睡眠」「感染症予防・手洗い実験」が挙げられ、学校保健委員会では、小中ブロック合同の活動をしています。このような活動が評価され、横浜市学校保健会より横浜市学校保健優秀学校に選ばれました。

## ●実践

生徒保健委員会を活性化して、生徒が中心となり、生徒の手でつくり上げる保健活動を心がけています。毎年9月に実施している1時間の保健集会は、保健委員の生徒が企画運営を行います。

## ①挨拶運動

平成23～25年度に「心の健康」をテ

マに実施した挨拶運動は、現在も継続しています。今では、生徒会のスローガン「あったかい学校にしよう」の活動へと広がり、ほかの委員会も参加するほどの、学校ぐるみの活動になりました。

## ②姿勢体操

平成26～28年度に「よい姿勢で健康になろう!!」をテーマに取り上げた姿勢体操は、「よい姿勢について学ぼう」と保健集会の時間に講演会を企画しました。講師に桐蔭横浜大学の先生をお招きして実施しました。生徒たちは大学に出向き、打ち合わせを行うなど、積極的に取り組みました。委員会の生徒は、講演でアドバイスを受けた事柄をまとめ、姿勢体操を作りました。良い姿勢を、毎日意識できるように習慣化するために様々な体操を行えるように予定を組んだカレンダーを考案して、毎朝実施しました。このカレンダーは今でも活用され、継続されています。継続は力なりという言葉通り、机にもたれかかる生徒は激減し、大きな成果が表れています。



姿勢体操 (胸の開閉) をする生徒たち



姿勢体操の予定をまとめた姿勢カレンダー

## ③食育

平成29年度は「基本的生活習慣の確立」をテーマに、特に「食」を取り上げました。

全校の朝食実態調査をし、学校保健員会でアンケート集計、及び結果報告を行いました。そこからわかったことは、朝食をとらない生徒はほとんどいませんでしたが、食事の内容が充実しているとは言いがたい状況でした。学校保健委員会では、生活習慣というテーマのもと、PTAもお弁当紹介などの発表を行いました。その後、保健集会で「朝食コンテスト」を実施しました。夏休み前にエントリーの呼びかけをし、生徒同士で投票を行い、参加賞、上位の生徒には景品を渡しました。企画に伴う景品や賞状もすべて委員会の生徒により準備されました。この朝食コンテストはなかなかの盛りぶりでした。

さらに、「朝食の魅力」というタイトルのドラマを制作しました。[あらすじ：朝食を食べてこなかった生徒が倒れ、朝食が学習・運動にもたらす影響などについて医師が「朝食の魅力」として解説し、これらを学んだ生徒たちの思いが描かれたもの]。このドラマを全校で視聴し、生活習慣の改善の貢献に取り組みました。脚本、撮影、編集は、生徒自らiPadを操作して作り、進行しました。ドラマには文部科学省のデータも組み込まれ、非常に完成度の高いものとなりました。

## ④睡眠

平成30年度には、「基本的生活習慣の確立」をテーマに、今度は「睡眠」を取り上げました。再び、学校保健委員会で実態調査のアンケートを実施し、結果を報告しました。講師を招き、睡眠について学び、保健集会では、「睡眠の魅力」というドラマを制作し、全校生徒で視聴しました。[あらすじ：主人公がテレビの見過ぎで夜更かしをし、具合が悪くなり、保健室へ行きます。そこで養護教諭DRから「睡眠の魅力」を聞き、自らの生活習慣を振り返り、改めるといふもの]。ほかにも、その集会では睡眠に関するクイズなども行いま

した。委員会生徒たちも昨年度よりクオリティーの高いものをと、高いモチベーションで制作しました。

## ⑤感染症予防の取り組み

・CO<sub>2</sub>検査の器具を用いて、環境検査を休み時間に実施しています。換気をまめに行うなどの注意を払う一方、加湿器を教室内に設置して、意識を持って取り組んでいます。  
・手洗い実験を保健室で実施しています。実験にはブルーライトが用いられ、保健委員の協力により、手洗いを促進するため、手洗いの重要性について呼びかけを行っています。

## ●成果と課題

朝食・睡眠に関して、年度の最初と最後に同じアンケートを実施して効果の比較を行っています。その結果、朝食・睡眠についての意識の向上、朝食をとらない生徒の減少、睡眠時間の増加など、少しですが、変化が表れています。何よりドラマ制作などをはじめとした保健委員会の全ての活動において、生徒が楽しみながら学び、思案していることが、後輩へと継承され、委員会の活性化につながっています。また、生徒の活動を学校保健委員会などで成果を報告し、保護者や地域の人に認めていただけたことが、生徒の活動意欲につながりました。

「基本的生活習慣の確立」をテーマにこの数年取り組んできましたが、今後の課題としては、生活習慣の更なる改善です。生活習慣の改善は、生活の基盤である家庭・保護者の理解や協力が欠かせません。生徒の意識と実践力には個人差がありますが、一人ひとりの背景を踏まえた生活実態を子どもに関わる教職員・保護者・地域などの大人が把握して、改善のために丁寧な指導や支援をしていくことが必要です。

## ●おわりに

今後も、生徒の手で自主的に活動をつくり上げることを尊重していきたいと思えます。健康は全ての活動の基盤です。生涯にわたって、自分の健康は自分で守る力を育て、豊かな人生を生徒が送れるようにと考えます。