

自分の体に関心をもち、

具体的な課題解決ができる資質・能力を育てる保健指導

—情報機器の使用と睡眠の関わりから—

健康教育研究会議

研究員 佐々木 智恵（川崎市立新町小学校）

佐々木 祐圭（川崎市立南河原中学校）

越智 亜貴子（川崎市立橋中学校）

指導主事 木村 めぐみ

I 主題設定の理由

子どもたちが自らの健康に関心をもち、自らの健康や生活習慣を維持・向上させていくことは、生涯にわたって健やかに生き抜く力を育むために重要である。しかし、社会環境や生活環境の急激な変化に伴い、朝食欠食、睡眠不足等の健康課題が顕在化している中、自分の健康課題に対し、具体的な解決策を見いだせないでいる子どもたちは少なくない。内科的理由で保健室を利用する子どもたちの中にも、生活習慣の乱れが原因で体調不良を訴える場合が多く見られる。

生活習慣の中で、睡眠習慣に関して焦点をあてると、日本人の睡眠時間は世界の中で韓国に次いで短く、中学3年生については約7割が夜11時以降に寝ているという状況がある¹。さらに睡眠は、心の健康にとっても重要であり、股村²（2013）らの中高生を対象とした縦断研究によると、前の年の睡眠時間の減少が次の年の心の健康を低下させることが明らかになっている。

また、日常の保健室経営の中で、就寝前のスマートフォンやゲーム機等の情報機器の利用が、就寝時刻を遅らせ、翌日の体調不良の原因となっている様子が見られる。このような情報機器の使用による睡眠環境の悪化と生活の質の低下については、様々な研究からも明らかにされようとしている^{3,4}。

そこで本研究では、主題を「自分の体に関心をもち、具体的な課題解決ができる資質・能力を育てる保健指導」とし、特に情報機器と睡眠の関わりについて取り上げ、睡眠不足が心身に及ぼす影響や、質のよい睡眠を妨げる情報機器の使い方について、子どもたちが自己の課題に気付き、その課題を自ら解決していけるような資質・能力を育むことを目指し、研究を進めることとした。

II 研究の内容

1 研究の方法

研究員の所属校において実態調査を実施し、子どもたちが抱える健康課題を分析し、文献や先行研究をもとに、養護教諭の専門性を生かした指導内容や方法を検討する。

実態調査の分析結果をもとに、学級担任が取り組みやすく、発達段階を踏まえた保健指導の授業モデルを作成し、研究員が所属する3校（小学校1校・中学校2校）において授業を行う。授業後、ワークシートに記述させた自己目標の内容を整理し、分析することにより、授業モデルの効果を検証する。

¹文部科学省「早寝早起き朝ごはんを輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」(2015) 指導者用資料

²股村美里 宇佐美慧 福島昌子他「中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討」学校保健研究(2013) pp.186-196

³服部伸一 野々上敬子 門田新一郎「小学生の健康状況と情報機器の使用および生活時間との関連について」小児保健研究(2008) pp.357-366

⁴増田彰則「不登校と睡眠障害について」心身医学(2011)pp.815-820

2 実態調査の分析

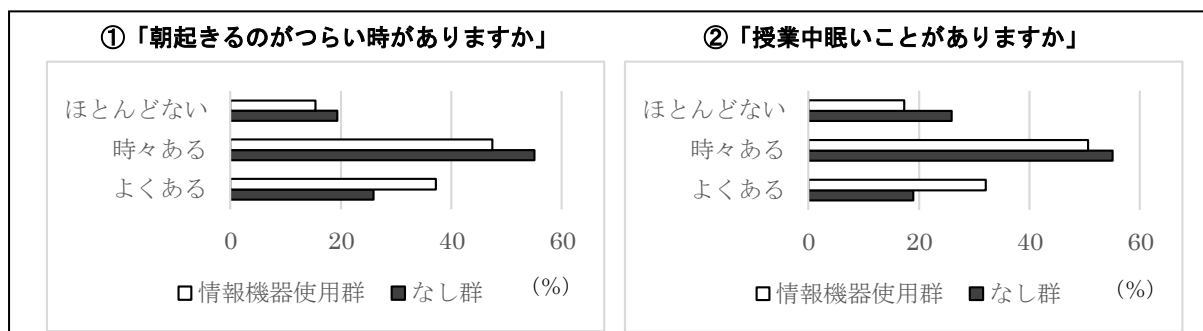
平成 27 年 7 月に研究員の勤務校の小学校 6 年生（56 名）及び中学校 1 年生（423 名）を対象に同じ内容の自記式質問紙調査を実施した。調査内容に関しては、指定都市教育研究所連盟で行っている「情報機器の利用時間と就寝時刻の関連」の内容を含む「小・中学生のアンケート調査」⁵等を参考に研究会議で協議し、項目を精査した。調査内容は次のとおりである。

【調査内容】 性別等の子どもたちの基本情報と就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取、起床時のつらさ、苛立ち感、授業中の眠気、家の人との会話、学校が楽しいか、周囲から大切にされているか、テレビ等の視聴状況、情報機器の使用状況、就寝直前までの端末使用、友人との連絡手段、情報機器に関する困り感。

調査結果を分析すると、「午後 10 時より前に就寝した群」より「午後 10 時以降に就寝した群」の方が、朝起きるのがつらく、苛立ち感もある等、翌日の体調に影響を及ぼしている傾向が見られた。

また、情報機器の使用と就寝時刻との関係について、小学校、中学校ともに「寝る直前まで情報機器を使用することがありますか」という質問に対し、「よくある・ある」と答えた群の方が、「あまりない・ない」と答えた群よりも就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も短い傾向が見られた。

そこで、寝る直前までの情報機器の使用が、翌日の体調に影響を及ぼしているのではないかと仮定し、小学校、中学校ともに睡眠時間を 8 時間取っている集団を取り上げて、その集団の「寝る直前まで情報機器を使用することがありますか」の質問に「ある」と答えた群と「ない」と答えた群により、起床時のつらさ、授業中の眠さに違いが見られるかクロス集計した。



その結果、同じ 8 時間睡眠を取っている群の中でも、寝る直前まで情報機器を使用している群の方が、朝起きるのがつらく、授業中に眠くなる子どもが多くなる傾向が見られた。

これらの調査結果の、「寝る直前までの情報機器の使用が、翌日の体調に影響する」という傾向に着目し、睡眠の質を低下させる要因について資料を収集し、子どもの実践意欲を促すような授業モデルを作成することとした。

中学校においては、同じ実態調査を 11 月に実施し、検証授業後の子どもたちの生活習慣に変化が見られるかを調査することとした。

3 授業モデルの工夫点

実態調査の結果から見えた課題の解決に向けて、次の点について協議し、授業モデルを作成した。

(1) 指導内容について

小学校、中学校ともに、望ましい生活習慣を身に付け、生涯にわたり自らの健康を適切に管理するための実践力を育てたいと考え、特別活動の学級活動(2)「日常の生活や学習への適応及び安全(小学校)」「適応と成長及び健康安全(中学校)」に位置付けて授業を実践したいと考えた。子どもたちが自己の課題をつかみ、個人目標を自己決定し、決めたことを実行することができるような指導内容を検討することとした。

⁵「第 17 次共同研究『これからの時代を生きる子供たちの姿や思いを探る—今日的な教育課題に視点を当てて—』指定都市教育研究所連盟編 (2015)

実態調査の結果から、学習のねらいを「就寝前の情報機器の使用による睡眠への影響を理解する」「自己の睡眠に関わる課題を見付け、解決するための具体的な行動を取れるようにする」に絞った。就寝前に情報機器を使用することで体内時計が乱れることや、睡眠への影響が指摘されているブルーライトについて取り上げ、質のよい睡眠を取ることの大切さについて理解させるように指導内容を検討し、子どもたちが興味・関心をもてるようなスライドを作成することとした。ブルーライトの説明については、文部科学省発行の指導資料¹を使用し、ブルーライトが体内時計に及ぼす影響について説明をすることとした。

また、携帯電話やスマートフォン等の情報機器を持っていない子どもたちもいると考え、授業の導入でスマートフォンの過度の使用によって生活習慣が乱れている主人公が登場する既存のDVD教材を視聴させることにより、客観的に課題を見つけ、解決策を考えられるようにした。DVD教材は文部科学省委託事業「情報化の進展に伴う新たな課題に対応した指導の充実に関する調査研究」における「情報化社会の新たな問題を考えるための教材(教材②)」を使用した。

子どもたちが自己決定したことを実践につなげているかを見取るため、検証授業の1週間後に実践できたかどうかをワークシートで確認することとした。

本研究での情報機器とは、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機、テレビ等とした。

導入で使ったDVD教材について このDVDには高校1年生の「まさやさん」が、スマートフォンを手放せなくなり、友達と夜遅くまでメッセージのやり取りや動画などの視聴で、生活習慣が乱れていく様子が描かれている。この映像の対象者は中学生～高校生としているが、研究員の所属する小学校・中学校で、スマートフォンを含めた情報機器を日常使用している実態があるため、この教材を検証授業の導入に使用することとした。

(2) その他の工夫点について

①対象学年の検討、他の学習との関連

小学校については、3年生から6年生まで保健学習で睡眠の必要性や心と体の相互の影響について学ぶ。これらの学習活動と関連させて6年生の学級活動で実施することとした。中学校については、小学校での保健学習の積み重ねを意識し、また小学校の卒業を機会に携帯電話の所持率が増加する実態があるため、1年生で実施することとした。

②子どもの興味を引き出す教材の工夫

子どもたちが身近な課題として捉えられるように、各学校で実施した実態調査データの効果的な提示の仕方について検討した。また、教師にとって使いやすく、誰でも取り組めるような教材、また子どもたちの関心を高められるような視覚的にわかりやすい教材について、検討を重ねた。

③学年・学級担任との連携

検証授業は、担任と養護教諭がティームティーチングで行うこととし、実施にあたっては、養護教諭はT2として知識理解を説明する場面を担当し、専門性を生かした指導内容と指導方法を検討した。

④家庭との連携

睡眠時間の確保や情報機器の使用については、家庭との連携が重要と考え、授業後に学習内容を家庭に知らせて啓発する等、連携の方法を検討した。

4 検証授業

- (1) 実施校 研究員所属校3校 (小学校1校・中学校2校)
- (2) 対象者 小学校6年生 計29名
中学校1年生 計75名
- (3) 時期 平成27年11月

- (4) 実施内容 小学校 特別活動 (2) 日常の生活や学習への適応及び安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
中学校 特別活動 (2) 適応と成長及び健康安全
キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
- (5) 授業者 学級担任・養護教諭のティームティーチングで実施
- (6) 授業の実際

①小学校 特別活動 (2) 日常の生活や学習への適応及び安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

○題材名 「情報機器による睡眠への影響を知り、自分の睡眠について考えよう。」

○評価規準

集団活動や生活への関心・意欲・態度	集団の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活についての知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、自主的に日常の生活や学習に、取り組もうとしている。	日常の生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	就寝前の情報機器使用による睡眠への影響を理解するとともに、規則正しい生活を送ることの大切さや実践の仕方について理解している。

- ねらい ・就寝前の情報機器使用による、睡眠への影響を理解する。
・自分の生活を振り返り、自己の睡眠に関わる課題を見付け、解決するための具体的なめあてを立てる。

【事前の活動】

活動内容	児童の活動	教師の指導(・) 評価(◎)
	○「情報機器と睡眠についてのアンケート」に答える。 <ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻と起床時刻 ・授業中眠いことがあるか ・情報機器を持っているか ・情報機器を1日どれくらい使用しているか ・寝る直前まで情報機器を使用することがあるか 	・自分の生活を振り返りながらアンケートに答えていくように助言する。 ◎アンケートを通して自分の生活を振り返っている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)

【本時の活動】

	児童の活動	教師の指導(・) 評価(◎)	資料
導入	○事前の活動で答えたアンケート結果を見て、気づいたことや思ったことなどを発表し合う。 ○DVD教材「情報化社会の新たな問題を考えるための教材②」(約5分)を見て、気づいたことを話し合う。	・アンケート結果を提示し、寝る直前まで情報機器を目にしていることが多いことに気付くようにする。 ・DVD教材を視聴させる前に睡眠への影響を考えながら、見るよう伝える。 ・情報機器が睡眠や日常生活に影響を与えていることに気付くようにする。 ◎アンケート結果やDVDから自分たちの睡眠に関する課題について気付いている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート結果
展開	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">情報機器による睡眠への影響を知り自分の睡眠について考えよう</div> <p>○睡眠のメカニズムと、情報機器による睡眠へ影響について知る。 ○学習したことをもとにより睡眠の取り方について話し合う。 【考えられる発言】 ・朝日を浴びないと体内時計がリセットされないんだね。 ・睡眠を促すホルモンがあるんだね。</p>	・養護教諭が専門的な視点で指導する。 ・情報機器を使うことによる脳への影響を理解させる。(T2) ◎情報機器使用による、睡眠への影響を理解する。 (集団活動や生活についての知識・理解) ・よりよい睡眠のために気を付けることを話し合うことでめあてづくりに生かせるようにする。	スライド③～⑦ 揭示物(スライド③～⑦と同じもの)
終末	○情報機器とのつきあい方を踏まえて、自分の睡眠についてのめあてを立てる。 【考えられるめあて】 ・情報機器を使う時間を短くして、〇時には寝る。 ・寝る直前まで情報機器を使わない。 ・早寝早起きをする。	・自分にできる実践可能な具体的なめあてを立てるように助言する。 ◎情報機器とのつきあい方を踏まえた睡眠についてのめあてを立てている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	めあてカード めあてと、めあてを立てた理由を記入する

②中学校 特別活動 (2) 適応と成長及び健康安全
 キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
 ○題材名 「情報機器による睡眠への影響を知り、自分の睡眠について考えよう」

○評価規準

集団活動や生活への関心・意欲・態度 自分の生活を振り返り、課題を見つけ、解決のための行動について考えようとしている。	集団や社会の一員としての思考・判断・実践 課題解決のための行動を考え、具体的な形で実践している。	集団活動や生活についての知識・理解 就寝前の情報機器使用による、睡眠への影響を理解するとともに、規則正しい生活を送ることの大切さや実践の仕方を理解している。
---	---	---

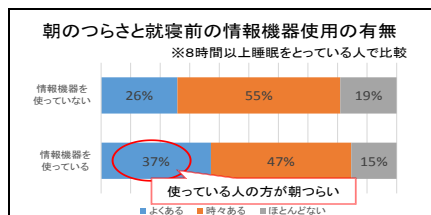
○ねらい ・就寝前の情報機器使用による、睡眠への影響を理解する。
 ・自分の生活を振り返り、自己の睡眠に関わる課題を見つけ、解決するための具体的な行動ができるようにする。

【本時の活動】

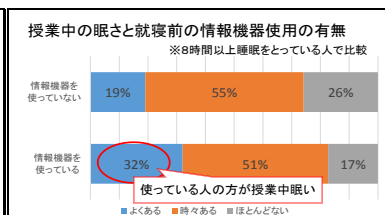
	生徒の活動 (○)	教師の指導(・) 評価(◎)
活動の開始	○DVD教材「情報化社会の新たな問題を考えるための教材②」を視聴する。(約5分) ○まさやさんの生活の課題を発表する。 ○まさやさんの体の様子を発表する。	・DVD教材を視聴させ、主人公まさやさんの生活の課題を考えさせる。 ・DVD教材を見る前に『まさやさんの生活の課題を考えよう』という視点を事前に伝える。 ◆T1：生徒を指名し、意見を聞く。◆T2：意見を板書する。 ・まさやさんは寝ていないことでどんな体の様子だったか考えさせる。 ◆T1：生徒を指名し、意見を聞く。 ・まさやさんの課題「眠る直前まで情報機器を使っていて眠れないこと」と、本時のねらい「情報機器による睡眠への影響を知り、自分の睡眠について考えよう」を生徒に伝える。 ◆T2：まさやさんの課題、本時のねらいを発表する。
活動の展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 情報機器による睡眠への影響を知り、自分の睡眠について考えよう </div> ○生活習慣についてのアンケート結果から自分たちの生活を振り返り、自分の課題として捉える。 ワークシートの内容 ①自分の睡眠に関わる課題を記入する ②自分の課題に対し、班員からアドバイスを記入してもらう(班の人数分記入できる欄をつくる) ③課題解決のための具体的な行動を記入する ○自分の睡眠に関わる課題を考え、ワークシートに記入する。 ○情報機器の使用が身体に及ぼす影響について学習する。 ○班員の課題解決のための行動を考えアドバイスする ・班員のワークシートにアドバイスを記入する。 【考えられるアドバイス】 ・寝る前にはスマホを使わないようにしましょう ・携帯を手の届かぬところに置かないようにしましょう ・時間を決めて使おう ・朝日を浴びよう	◆T2：「朝のつらさと就寝前の情報機器使用の有無」、「授業中の眠さと就寝前の情報機器使用の有無」のアンケート結果を提示し、情報機器使用が睡眠へ影響を及ぼしていることに気付かせる。 [スライド①②] ワークシートに、自分の睡眠に関わる課題を記入させる。 ◎アンケート結果に関心を持っている。(関心・意欲・態度) ・自分の生活を振り返り、睡眠に関わる課題を考えさせる。 ◆T2：スライド教材を用いて説明する。 [スライド③～⑦] ◆T1：スライドと同じ資料を黒板に掲示する。 ◎電子機器の使用と睡眠の関連性を理解している。(知識・理解) ・班員の課題を解決する方法を考えさせる。 ・ワークシートは左隣りの人に渡すように指示する。 ・制限時間は1人1分とする。
まとめ	○アドバイスを踏まえ、自分の課題を解決するための具体的な行動をワークシートに記入する。 ○代表生徒が発表する。 ○寝る前の情報機器の過度な使用が、友達の睡眠にも影響することについて学習する。	・アドバイスを参考に、今後どのような実践をするのか個人の目標を考えさせ、ワークシートに記入させる。 ◆T1：生徒を指名し、意見を聞く。 ◎自分の課題解決のための行動を実践しようとしている。(思考・判断・実践) ・寝る前の情報機器の使用について、「自分で気付けられること」と「自分だけでは気付けられないこと」があることに気付かせる。 [スライド⑧]

小学校・中学校の検証授業で使用したスライド (養護教諭の指導の部分)

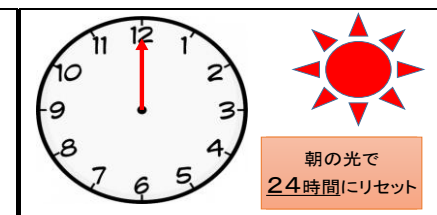
【スライド①】



【スライド②】



【スライド③】

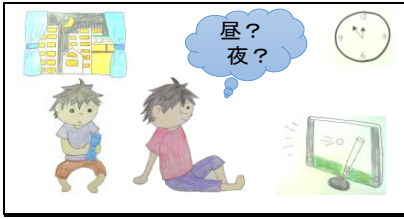


8時間以上睡眠を取っている人で比べました。寝る前に情報機器を使っている人が、朝起きるのがつらいと答えた人が多いことが分かりました。

また、寝る前に情報機器を使っている人が、授業中眠いと答えた人が多いことが分かりました。なぜ寝る前に情報機器を使うとだるかったり、眠かったり、身体に影響を及ぼすのでしょうか。

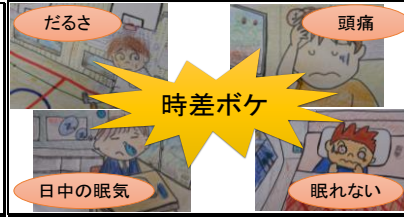
人間は昼に活動をして、夜は眠って休む生き物です。地球の一日は24時間です。一方、人間の体の中には「体内時計」があって、これは25時間で動いています。それを朝、太陽の光を浴びることで、24時間にリセットすることができるのです。

【スライド④】



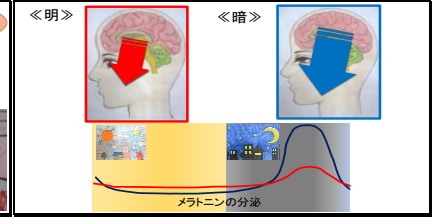
スライドの絵は夜の様子です。テレビや携帯電話、コンビニの光など、夜に強い光を浴びると、身体はまだ昼間だと勘違いして、体内時計が乱れてしまいます。

【スライド⑤】



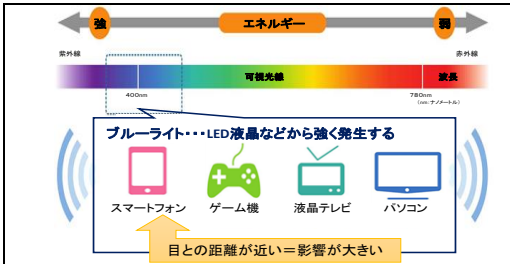
このような生活を続けていると、体のだるさや、頭痛がおこります。そして本来起きている日中に眠くなったり、逆に本来寝ているはずの夜に眠れなくなったりするといった、「時差ボケ」の症状が出てきてしまいます。

【スライド⑥】



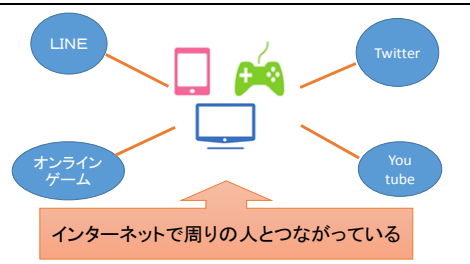
睡眠には「メラトニン」という眠くなるホルモンが関係しています。メラトニンは光の刺激によって分泌の量が変わります。「夜は暗く」という規則正しい生活をしていると、夜にメラトニンが多く分泌され、ぐっすり寝ることが出来ます。しかし、夜に強い光を浴びることで、メラトニンの分泌が抑えられてしまうので、なかなか眠くならなかったり、朝起きられなくなったりする可能性があります。

【スライド⑦】



強い光の代表的なものが「ブルーライト」です。ブルーライトとは、人の目で見ることができる光の中でも最も強いエネルギーを持ち、その強さは日焼けや皮膚がんの原因となる紫外線に近いものです。スマートフォンやゲーム機などのLED液晶画面から強く発生しています。特に、スマートフォンは目に近い距離で使用するので、体への影響が大きいといわれています。

【スライド⑧】



情報機器はラインやオンラインゲーム、ツイッター、ユーチューブなどのインターネットで周りの人とつながっています。周りにつながっていることで、自分だけでは課題を解決できないこともあります。つながっている先の相手の理解と協力が必要です。自分の睡眠だけでなく、相手の睡眠を守る行動も考えてみましょう。

※スライド①②⑧は中学校のみで使用した。
※スライド⑦⑧は、文部科学省「早寝早起き朝ごはん
で輝く君の未来」睡眠リズムを整えよう」指導者
用資料（2015）を参考に作成した。

○検証授業の評価

【活用したDVD教材について】

導入で使用したDVD教材については、小学校、中学校ともに、子どもたちは映像に集中していた。中学生から高校生向けの教材であったが、小学生でも就寝前に情報機器を使用している状況がある中、DVD教材の内容は児童が共感できる場面が多数あり、小学校の授業の導入としても有効であったと考える。

【メラトニン・ブルーライトの説明について】

メラトニンの説明（スライド⑥）について、「メラトニンは脳から出ている眠くなるホルモン」であることと、「明るい部屋ではメラトニンが出る量が少なく、眠くならない」「暗い部屋ではメラトニンが出る量が多く、眠くなる」という関係について、発達段階に応じた説明をすることで、子どもたちの理解が深まり、その知識を基に自己の睡眠の課題を考えている様子が見られた。また、ブルーライトの説明（スライド⑦）については、小学校では情報量が多く何が大切か伝わりにくかった。そのため、「ブルーライトは液晶画面から発生する目に見える光の中で一番強い光である」「情報機器を使用する時の液晶画面と目の距離が近く、影響が大きい」ということに内容を絞って指導した。

【ワークシートの分析と授業後の子どもの変容】

小学校においては多くの児童が「寝る直前まで携帯電話やゲーム機を使用しないようにする」「情報機器を使用する時間を決めるようにする」といった情報機器の使用に関連した睡眠のめあてをたてることができた。中学校においては「スマートフォンは部屋に持ち込まない、ベッドや寝るそばには置かない。寝る前は控える」「SNSを使用する時間を決める。相手と相談してこれから直していきたい」等、具体的な解決方法を記述できている生徒が多数いる中、具体的な記述ができていない生徒もいた。

また、検証授業の1週間後に、自分の立てた目標を実践できたかどうかを調査した。小学校においては約80%の児童が、中学校においては約70%の生徒が「よくできた・できた」と回答した(表1)。これは、自己の課題をつかみ、個人目標を自己決定し、決めたことを実行するという特別活動の授業の特性を意識して授業モデルを作成した成果であると考えられる。

表1 「自己決定した内容を実践できたか(授業1週間後)」(%)

	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
小学校	10.7	57.1	28.6	3.5
中学校A校	13.9	48.2	26.9	9.7
中学校B校	22.2	53.5	21.2	3.1

さらに、具体的な言葉で、課題解決のための行動を書いていた生徒の方が「よくできた・できた」と回答する割合が高い傾向が見られた。このことから、より具体的な言葉で自分の生活実態に合った自己決定をし、さらにそれを学級で共有することが、自己決定を実践につなげるためには極めて重要であると考えられる。そのためには、生徒の興味や意欲を高める活動を取り入れたり、振り返りの時間を十分に確保したりするなど、具体的な自己決定につながる授業を展開する必要がある。

【授業後の子どもの姿】

授業後一週間くらいまでは、気を付けて生活しようという声が学級内でも聞かれ、高い意識が感じられたが、その後は徐々に薄れていった。

中学校A校においては三者面談(12月中旬)の中で、授業の内容について触れ、情報機器の使用について保護者と話し合う機会を作ることができた。また、中学校B校では三者面談時に担任からワークシートを返却し、保護者にも啓発する機会を作った。

Ⅲ 研究のまとめ

検証授業の評価をもとに、研究のまとめとして次の点について整理した。

1 保健指導で取り扱う内容について

検証授業では、睡眠の「長さ」よりも「質」にこだわることから、メラトニンとブルーライトの説明を取り入れた。特に中学生においては、習い事などにより十分な長さの睡眠が取れない現状があり、「早寝早起きが望ましいと分かっているにもかかわらず早く寝ることが難しい」という状況を教師が理解して授業を展開していく必要がある。その状況を踏まえ、子どもたちが情報機器の使用が睡眠に及ぼす影響について考え、睡眠の質を上げるために情報機器の利用のしかたを自ら考えることが大切であることを理解できるように内容を工夫した。

小学校、中学校の検証授業の結果から、メラトニンとブルーライトについて、発達段階に応じた説明をすることで、「寝る直前に明るい光(ブルーライト)を浴びていると、メラトニン分泌低下のため眠くなくなったり、睡眠の質が落ち心と体に影響する」と理解できた。これは自分の生活の何が課題であるのかを考えることにつなげる知識として、有効であると考えられる。

中学校の検証授業で行ったグループワークでは、お互いの意見を聞き合う中で、経験と知識が結びついたり、心の葛藤などを伝えたりしながら、活発な意見交換が行われた。生徒の思考力や判断力を引き出せる活動であったと考える。

2 教材について

導入で使用したDVD教材の内容は、子どもたちにとって身近な内容であり、自分の経験と重ねて考えることができ、授業に関心を持たせるために大変有効であったと考える。

また、睡眠の大切さや、就寝前の情報機器の使用が睡眠に与える影響などを短時間に効果的に伝えるためにスライドを作成した。養護教諭が専門性を生かしながらスライドの内容を説明することで、子どもたちの興味や関心を引き出し、理解を深めることができた。

3 養護教諭の授業への参画について

日々の保健室経営から見える子どもたちの様子を振り返ってテーマを決めたことで、子どもたちの健康実態や生活実態を踏まえた指導が展開できたと考える。検証授業は、ティームティーチングの形

で行ったが、役割分担については、基本的には担任（T1）が中心で、養護教諭（T2）が睡眠の大切さと情報機器が睡眠に及ぼす影響について、知識理解を深める部分を担当することとした。養護教諭の教室での指導に子どもたちの興味関心は高まり、健康に関する話を真剣に聞く様子が見られた。日頃の子どもたちの様子をよく理解している担任と専門的な知識をもっている養護教諭の言葉の掛け合い等で授業の流れに抑揚が付き、積極的に授業に取り組むことができたと考える。

また、家庭は学校で学んだ知識や技能を実践する場であることから、子どもたちが自己決定したことを実践しそれを定着させるためには家庭の協力が不可欠である。「ほけんだより」等を利用して家庭に啓発するとともに、保健室へ来室した子どもたちへの個別の指導にもつなげた。

4 今後の課題について

7月に実施した実態調査を、研究員所属の中学校2校において11月に再度実施したところ、検証授業をした後にもかかわらず、7月と比べて就寝時刻が若干遅くなっている結果となった。全国的にも、年齢が上がるにつれて子どもたちの睡眠時間は短くなり、寝る直前まで情報機器を使用する割合が増加するとうい傾向があり、研究員所属校の子どもたちについても、今後同じ傾向が見られると考えられる。子どもたちの情報機器の使用について推進しようという社会背景や、塾などの習い事で帰宅時間が遅くなる傾向にある生活実態もあり、「情報機器を使用しないほうが健康によい」「早く寝た方が健康によい」といった指導では、理想を掲げるだけで子どもたちの生活の改善に結びつけることが難しい。これから更に増加すると思われる子どもたちの情報機器の使用について、教育活動全体を通じて正しい使い方についての情報を伝え、自らが課題と感じて自分の生活を改善するように、家庭と連携しながら支援していく必要がある。

情報機器の使用が睡眠に影響していることについては、国でも子どもたちの喫緊の健康課題として取り上げている。その課題は大きく、一度だけの授業では伝えられる内容に限界がある。特別活動だけではなく、他の教科や情報モラル教育との関連を考え、計画的、組織的に取り組む必要があると考える。今後も、健康を護る立場の養護教諭として、情報機器の過剰な使用がもたらす健康への影響について子どもたちの関心を高め、より健康に生きていくための実践につながるような保健指導を考えていきたい。

最後に、研究を進めるに当たり、ご支援、ご助言をくださいました講師の先生、また、校長先生を始め学校教職員の皆様に、心より感謝し厚くお礼申し上げます。

【参考文献】

- 服部伸一 野々上敬子 門田新一郎
『小学生の健康状況と情報機器の使用および生活時間との関連について』小児保健研究 2008年
増田彰則『不登校と睡眠障害について』心身医学 2011年
股村美里 宇佐美慧 福島昌子他
『中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討』学校保健研究 2013年
(株)エフ・エー・ブイ『文部科学省委託事業「情報化の進展に伴う新たな課題に対応した指導の充実に関する調査研究」における「情報化社会の新たな問題を考えるための教材(教材②)」』 2014年
文部科学省『早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～』 2015年
平成26年度文部科学省委託調査
(株)リベルタス・コンサルティング『平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」
－睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査－』 2015年
指定都市教育研究所連盟編『第17次共同研究「これからの時代を生きる子供たちの姿や思いを探る
－今日的な教育課題に視点を当てて－』』 2015年

【指導助言者】

横浜国立大学教育人間科学部准教授（川崎市総合教育センター専門員） 物部 博文