

多面的なアプローチによる健康教育の実践研究

～発達段階を踏まえた子どもの眠りに視点を当てて～

健康教育研究会議

研修員 本多 三千子（川崎市立野川小学校） 大槻 康子（川崎市立宮崎台小学校）
吉原 百合香（川崎市立渡田中学校） 宇條 恵理（川崎市立生田中学校）
指導主事 矢野 君江

I 主題設定の理由

現代は、昼夜を問わずに自分の好きな時間に、好きなことができる便利な社会となった。深夜営業、24時間営業の店はサービスとしては当たり前のようになりつつある。塾帰りの子どもたちを午後9時過ぎに駅で見かけるのは日常の光景となり、驚かなくなってしまう。

本研究会議では、保健室からとらえた子どもたちの基本的な生活習慣の実態を話し合う中で、子どもたちの多くは、睡眠不足が心や体に少なからず影響を及ぼしていることを十分理解していないのではないかと考えた。また、来室する子どもの様子から、生活習慣の乱れが原因と思われる身体的不調の訴えの多いことが共通の課題となった。本研究会議では、子どもたちからの問診から、その根底には睡眠が大きく関わっているのではないかと考えた。

先行の調査・報告¹⁾²⁾では、平日24時以降に就寝する割合は小学6年生11.8%、中学3年生64.4%と夜型化が進み、中・高生では年齢が上がるるとともに睡眠時間が短くなっていることが明らかになっている。また、中学生の睡眠時間が7時間以下とイライラ感の間には、相関関係があることも報告³⁾されている。このように子どもを取り巻く睡眠についての様々な調査・報告がある。

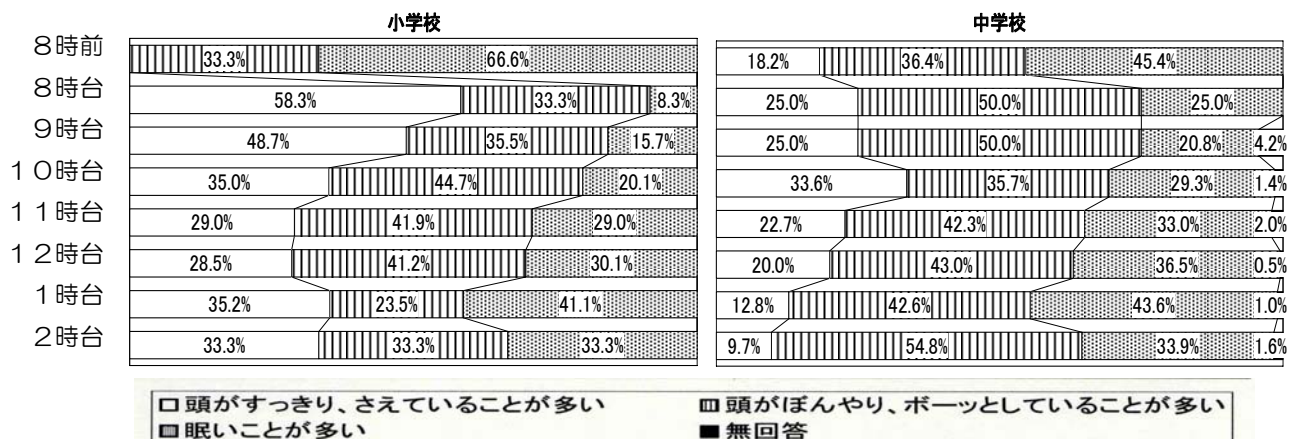
一方、本研究会議でも、子どもたちの基本的な生活習慣に関するより客観的な実態把握のために調査を実施した。その結果、前述の調査と同様の傾向が見られ、睡眠に伴う健康課題が明らかになった。学習指導要領では、睡眠に関する学習が、小3で「毎日の生活とけんこう」、中3で「健康な生活と病気の予防」で扱われているが、子どもたちの実態を考えると、全ての学年における指導が必要と考えた。そこで、養護教諭の実践として、また、小学校と中学校の子ども達の発達段階を踏まえた実践として、睡眠に視点を当て、睡眠についての授業実践を通して生活リズムへの関心をもたせたり、行動変容につながる学習内容を研究することとした。また、睡眠の学習の取組において、子どもを取り巻く大人への働きかけは、不可欠であると考え、家庭・地域への働きかけの在り方を探ることとした。そこで、本研究会議では、研究主題を「多面的なアプローチによる健康教育の実践研究」と設定し、副主題を「発達段階を踏まえた子どもの眠りに視点を当てて」とした。

II 研究の内容と方法

1 児童生徒の生活習慣に関する調査

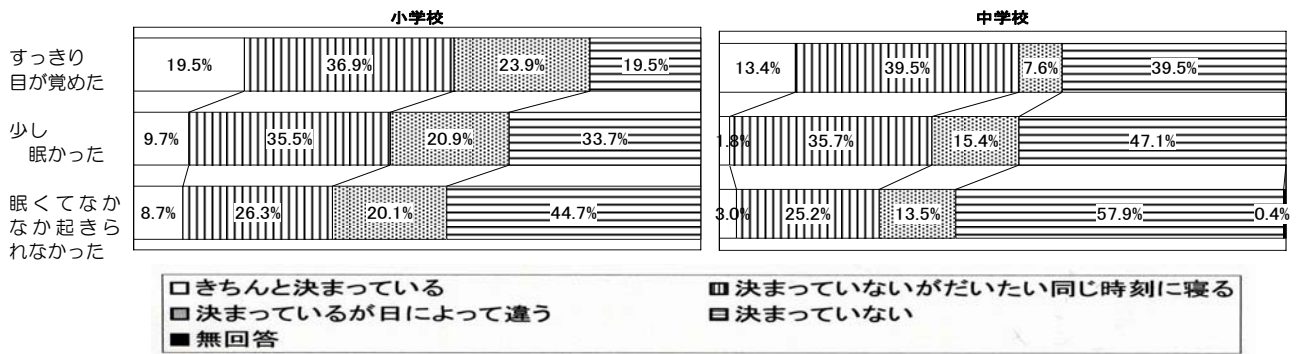
- (1) 調査時期 平成17年6月30日～7月19日
- (2) 調査対象 小学4年167名 小学5年301名 小学6年296名 計764名
中学1年283名 中学2年269名 中学3年295名 計847名
- (3) 調査項目 20問
- (4) 調査結果 結果の処理は、単純集計・クロス集計を合わせて行い、その一部を掲載

【就寝時刻×午前中の授業の様子】



小学校では、「8・9時台に就寝」すると、「頭がすっきりさえていることが多い」と答えた児童が多かった。また「8時前に就寝」すると、「頭がぼんやりボーっとしていることが多い」・「眠いことが多い」と答えた児童の割合が高く、「11時台・12時台に就寝」する児童にも同じような傾向がみられた。中学校では、「10時台に就寝」すると、「頭がすっきりさえていることが多い」と答えた生徒の割合が高く、「8時前に就寝」「1時台に就寝」すると、「眠いことが多い」と答えた生徒の割合が高かった。就寝時刻が10時を過ぎると、「頭がすっきりさえている」と答えた生徒の割合が減少し、「頭がぼんやりボーっとしている」・「眠いことが多い」と答えた生徒の割合が増えている。

【目覚め×就寝時刻は決まっているか】



小学校・中学校ともに「すっきり目が覚めた」児童生徒の半数は、就寝時刻が「きちんと決まっている」・「決まっていないがだいたい同じ時刻に寝る」と答えている。「眠くてなかなか起きられなかった」児童生徒の半数は、就寝時刻が決まっていないことが明らかになり、小・中ともに同じような傾向が見られた。

全体として、睡眠不足も寝過ぎも、脳の活動に良い影響は与えないようである。目覚めがよく、午前中も眠くならず勉強ができるには、小学生では8～9時台・中学生では10時台に就寝し、睡眠時間を9～10時間とることが最適と考えられる。

2 実践研究

(1) 授業実践 (小学校)

- ①題材 「すいみん探検隊」 ②対象 4年生
- ③ねらい
 - ・睡眠に関心を持ち、睡眠の大切さを理解する。
 - ・自分の睡眠に関心をもつ。
 - ・健康のためには、十分に睡眠がとれる生活習慣が必要であることがわかる。

④活動の実際

事前(5分間指導) 朝自習の時間に5・6年生保健委員会による就寝時刻についての話を聞く。

(5・6年の「児童生徒の生活習慣に関する調査」の集計を基に就寝時刻のグラフを作成して、使用した。)

活動内容

1. 「どうしてねむくなるのか」考えよう。
 - ・まちがいさがしゲームをする。
2. 睡眠の役割や大切さについてグループで話し合い発表する。
3. 十分な睡眠をとるためにはどのようなことが大切であるか、自分の生活を振り返りながら発表する。話を聞いて理解する。
4. まとめ
 - ・目標就寝時刻を書き発表する。どうしてその時刻に決めたのか、どのようなことに気をつければ守れそうかも発表する。(すいみん日記)
 - ・感想を書く。
 - おさらいクイズに答えを書き入れる。(ふりかえりカード)

～子どものふりかえりカードからの感想～



事後の活動 「すいみん日記」を1週間つけ、最後の日に反省や感想を書く。

⑤結果と考察

事前指導で行った保健委員会の児童の5分間指導は、実際のデータを取り上げて話をしたことで4年生にとっては、とても身近な問題としてとらえることができ、とても効果的であったと思われる。授業で話し合いや発表など参加型の学習形態をとることで、児童が主体的に学習に取り組むことができたと考える。

反面、授業中の児童の活発な活動場面から次の活動に移るタイミングがとりにくく、内容の説明や発問・迫り方・時間配分の難しさを感じた。ふりかえりカードから、児童からの評価を集計した結果、「今日の探検で新しい発見や驚きはありましたか？」で、「あった」と答えた児童が86.2%「今日から早く寝ようと思いましたか？」で、「思った」と答えた児童は73.0%であった。睡眠の大切さに気づき睡眠に興味・関心を持ち、自分の生活を見つめ直し、早く寝ようという意欲をもってくれたことが読み取れた。学年の先生からは、「回数を重ねるごとに内容が絞られていき伝えたい部分が明確になり良かった。」「4年生は寝る時刻が遅くなってきているので、よいタイミングだったと思う。」「目で見て楽しい、体験して楽しい授業であった。2時間かけて行くとより理解が深まったと思われる。」などの意見をいただいた。

また、事後指導で児童が「すいみん日記」を1週間つけることで、楽しみながら毎日の生活を振り返ることができ、睡眠・食事・運動にも普段より意識して過ごせたようである。保護者欄を設けたことで、自宅での児童の様子がよく把握でき、また、家庭でも親子で生活習慣を見直すよい機会となったようである。毎月「ほけんだより」に睡眠のことを載せているためか、細やかに記入してる保護者が多く、養護教諭にも励みになった。今回、授業内容の精選を図ったが、1時間ではねらいを全て達成することは難しいと感じた。ねらいの焦点化にも課題が残った。しかし、事前事後指導をすることによって補うことができたと考える。

(2) 授業実践 (中学校)

①題材 「生活と眠気の関係」～光が身体に与える影響～

②対象 中学2年生

③ねらい ・眠気とホルモンの関係を理解する。

・睡眠のメカニズムを知り、規則正しい生活に取り組もうとする姿勢を養う。

④活動の実際

活動内容
1. 基本的な生活習慣に関する調査結果から、健康課題をつかむ。
2. 人間の生体時計について知る。(クイズ形式)
3. 身の回りの光について考える。(班活動)
4. 光の浴び方が、人間の身体にどのような影響を与えるのか実験ビデオを見る。 (ホルモンの働きを知る)
5. 自分の起床ー就寝時刻とホルモンの分泌リズムと比較し、生活を振り返る。 また本日の予想就寝時刻を計算し記入する。
6. まとめ

⑤結果と考察

導入で、基本的な生活習慣に関する調査結果を数字で提示したため、健康課題をつかみやすかったと思われる。ワークシートの利用は、生徒が学年の健康課題や自己の健康課題を見つめ、考え、整理することができたので、効果的であったと考える。しかし、ワークシートに書いたものをクラス全体で考えたり、話し合ったりする場面はもてなかった。授業の参観者からは、発言を生徒自身にゆだねて、共感や他者理解、他者との比較など各個人の内面に働きかける必要があるとの指摘を受けた。グループワークでは、生活班での活動だったため、班長を中心に意見を出し合ったり、まとめたりと協力しあう姿が見られた。保健指導ではグループワークを核とした授業展開が重要であり、班長を中心としたグループ活動が有効であると考えられる。

《光が身体に与える影響》を科学的に伝えるために、実験しているテレビ番組を5分に編集した。視覚に訴えることができたと同時に、短時間だったので、集中して視聴できたと思われる。ビデオ教材の利用については、《光を浴びると身体はどうなるか》という設問を設定し、班で仮説を立て、それを検証する方法も考えられる。

授業を2つの設問(4段階)と自由記述で生徒に振り返ってもらったところ、設問①光が身体に与える影響については、ほぼ半数の生徒が【とてもよくわかった】と回答した。設問②今後の生活に活かしたいと思うかという設問に対しては、【ぜひ活かしたい】という回答より、【活かしたい、少し活かしたい】という回答が多かった。《光が身体に与える影響》そのものを初めて知った生徒が多かったためと考えられる。生徒の自由記述では、驚きや発見の感想が多く見られた。「強い光の刺激のせいで眠気がなくなっちゃってことがわかって良かったです。だから夜のゲームやテレビはよくないんですねこれからは、夜はぐっすり眠れるように努力したいです。」「光の関係で睡眠についていろいろ変わることがわかりました。寝るときにはなるべく暗くしよう」など、実践を喚起するきっかけにはなったと考える。生徒が睡眠についてだけを学ぶ機会がないことから、正しい知識が得られたことは、良かったと考える。授業の翌日に、生徒保健委員が就寝時刻についての調査を行った。2時30分に就寝した生徒も2名いた。頭ではわかってはいるけれど、行動するのは難しい現状があることがうかがえる。授業後すぐに睡眠状況を改善することを求めるのは難しいので、事後指導の充実を図る必要があるが、担任に負担をかけないように生徒保健委員会の健康調査活動として継続的に取り組んだり、宿泊行事や長期休業中のしおりと連動させたりするなど、実施上の工夫が大切であると考えられる。

また、通常の教科授業とは異なり、次の時間への積み残しが容易にはできないという現実があるので、授業を行う学年に事前に指導案を検討してもらい、吟味することも大切であると考えられる。

(3) 生徒保健委員会活動

①ねらい 全校生徒を対象に実施した調査の結果を文化祭で演説発表することで、生徒が「睡眠について」自分の問題として受けとめ、自分の生活を振り返り問題点を改善する意識をもつ。

②活動内容

「〇〇中の健康がむしばまれている?!」をテーマに、パワーポイントを用い、舞台発表した。調査結果から睡眠のとり方に問題があることを示し、睡眠時間と脳の働き（フリッカー値）の関係、他校の調査結果との比較なども取り入れながら、生活リズムの乱れが学力にも関係していることを報告した。

③結果と考察

～全校生徒の感想から～

- ・他の学校と比べて寝る時間が遅かったり、リズムを直さないといけないなと思いました。
- ・睡眠が大切なのは分かるけど、すぐに自分の生活には活かせないと思いました。
- ・規則正しい生活リズムをしっかり守ろうと思った。
- ・睡眠について、もっとよく考えたいと思った。
- ・睡眠不足がテストの結果に関係があるとは思わなかった。
- ・睡眠は、少なすぎても取りすぎても良くないということ。

文化祭後、全校生徒には、2つの質問（5段階）と自由記述で振り返ってもらった。「1.睡眠について興味をもつことができましたか？」では、学年が上がるほど興味をもってくれた生徒が多かった。

「2.発表されたことを、日常生活で活かしたいと思えますか？」でも、学年が上がるにつれ活かしたいと思ってくれた生徒が多く、質問1よりも学年間の格差は大きくなった。3年生にとっては、受験を控え、睡眠不足と学力の関係をより身近な問題としてとらえることができたようである。生徒の感想から、活かしたくても活かせない現状があり、具体的に活かしていく方法まで指導することが必要と感じる。また、全校一斉の指導の難しさも感じる。

(4) 学校保健委員会活動

①ねらい ・生徒の実態を客観的に提示し、生活リズムを見直す。

- ・睡眠を中心とした生活リズムの重要性を理解する。
- ・各家庭での生活の見直しを行い、改善を図る。

②活動内容

養護教諭が、他校との比較や新聞記事を引用しながら報告した。睡眠不足の原因には子どもだけでは変えられない生活環境が関係していると問題提起し、保護者を含め周りの大人が睡眠について理解し意識することが大事であると伝えた。その後、保護者からの質問に対して、学校医からアドバイスがあった。後日、保健だよりに調査結果と保護者の感想を載せ、全校生徒に配布した。

③結果と考察

～保護者の感想から～

- ・睡眠と食事の大切さを改めて考えさせられました。我が子の身体は、親がしっかり見てやらねばと、少々反省しました。
- ・規則正しい生活のリズムは、大人や家庭環境によるものかと思います。
- ・睡眠の重要性を改めて考えさせられました。子どもが、夜中に携帯でメールなどをこっそりしていて驚かされます。朝練で早起きしなければならないのに困っています。ぜひ、子どもたちにも睡眠の大切さを伝えたいと思います。

学校医が参加していることで、保護者も納得することができたと思う。感想からも、生徒だけの問題ではないと感じていることがわかる。保護者にとっては、我が子と全校生徒・他校生徒との様子を比較することで問題点がとらえやすく、生徒の生活習慣を変えていくための良いきっかけとなったと考えられる。しかしこの後、各家庭において何らかの働きかけがあったかどうかはわからず、継続的

に見ていくことが大事であると感じる。学校保健委員会に参加していない保護者にも少しでも理解してもらいたく保健だよりを配布したが、保護者がどのようにとらえ、意識したのか把握することができない。全校の保護者の意識を高めるには、さらなる工夫が必要であると感じた。

Ⅲ 研究のまとめと今後の課題

養護教諭が日ごろ感じている子どもの健康実態をより客観的に把握するために調査を行い、その結果を分析、さらにクロス集計を行ったことで、子どもの健康課題の中で睡眠に関する課題が大きいことを再認識することができた。さらに小・中を比較したことで、成長に伴う課題が明確になり、的確な指導の必要性を感じた。調査結果を基に、養護教諭が各校の実態に即して、児童生徒への指導、保護者への働きかけを行ったことによって、身近な問題として受けとめられ課題解決の一助となったのではないかと考える。

今回は実践したものだけを考察し、紙面に載せた。特に、指導内容として、より深い知識や理解が得られるよう、科学的に指導することに努めたが、1時間の授業内容に収めることの難しさを実感し、ねらいの焦点化が課題となった。児童生徒の保健委員会活動と授業を通しての児童生徒の感想などから、行動を変容させるための気づきがあったことは大きな成果といえる。しかし、実際の行動には、すぐに結びつかないことを改めて感じ、長い目で子どもの変容をとらえていく必要があると考える。また、様々な場面で継続的に児童生徒への指導や保護者への実態報告・協力を求める必要性があると感じる。そうすることで、児童生徒への意識が高まり、毎日の生活が改善され、行動の変容につながっていくと考えられる。そのためにも、各校が抱える健康課題を全教職員が共通理解し、健康教育を計画的、継続的に取り組むことが重要である。さらに、児童生徒の心に響く授業の内容検討が重要であると感じる。今回は、保健指導、学校保健委員会、児童生徒保健委員会などの集団指導のアプローチが中心であったが、子どもの生活環境が多様化している現状から、さらに養護教諭の特性を活かした保健室での個々に応じた指導の必要性を感じる。また、睡眠については、運動や食事との関係が深いことからそれらのことも含めた学習内容、学習方法の工夫が必要であると感じる。

研究を通して、互いの授業を参観することにより子どもの活動の様子を知ることができ、発達段階のとらえが明確となった。さらに、互いの授業検証を実施する中で指導方法などを学ぶことができたことが大きな成果である。

最後に、本研究を進めるに当たり、適切なお助言をいただいた先生方、研究をご支援していただいた研修員所属校の校長先生ならびに教職員の皆様に心から感謝申し上げます。

【引用・参考文献】

- ・『義務教育に関する意識調査』 文部科学省 2005年
- ・『睡眠学の創設と研究推進の提言』 日本学術会議 2002年
- ・『教育研究員研究報告書』東京都教職員研修センター 2002年
- ・『心の健康と生活習慣に関する指導』 文部科学省 2003年
- ・井上昌次郎著『子どもの睡眠 早寝早起きホントに必要?』 草土文化 1999年
- ・神山潤著『「夜ふかし」の脳科学』 中央公論社 2005年
- ・子どもの早起きをすすめる会編著『早起き脳が子どもを伸ばす』 けやき出版 2004年
- ・『健康教育「健康教育のためのおもしろサイエンス」』東山書房 2002年10月～2005年5月

【指導助言者】

- ・日本大学教授（川崎市総合教育センター専門員） 田村 誠
- ・川崎市立小学校養護研究会長（川崎市立宮内小学校長） 白井 成幸
- ・川崎市立中学校教育研究会養護部会長（川崎市立西生田中学校長） 矢部 正子