

研究発表： 「生きる力」を育む健康教育の推進
～ 健康教室での専門的取組みを、学校生活に広げる ～

山口県 山口市立大歳小学校 吉武立美

趣 旨

学校においては、児童生徒の健康問題を第一に考え、実情に応じた対策や、取組みを考えてきているところである。

しかし、近年の児童生徒を含め我々を取り巻く社会環境や生活環境は大きく変化し、それに伴う疾病構造も変化してきた。例えば児童の直接身体にかかわるものとしての生活習慣病、また、不登校、ひきこもりといった心の問題など、児童の健康にかかわる諸問題は多岐にわたり複雑化してきている。

そのため、健康の在り方を追求し、心と体の成長に関する意識の高揚を図り、児童自らの自己管理能力を高めることが求められ、さらに、自他の生命を尊重し、安全に行動する能力を培い、あらゆる困難を克服しながら主体的に心と体をつくろうとする実践の態度の育成が求められている。

このことについては、既に20年前の学習指導要領の改訂時から言われていることであるが、依然として学校に求められていることについて真摯に受け止め、新たな視点で健康教育の推進について考えてみたい。

研究の概要

1 なぜ今、健康教育が学校教育に求められているのか

学習指導要領総則の1の3に、「学校における体育・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うものとする。(中略)また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」と記述されている。

(1) 学校長が配慮すべき健康教育推進上の事項

このことから、とりわけ、学校長として健康教育への配慮する事項として

学校の教育活動全体を通じて適切に行う。

家庭や地域社会との連携を図りながら

という2点が考えられる。

しかし、この点については既にどこの学校も、年度当初の年間

計画の立案から始まり、学校保健委員会等での検討においても既に十分に配慮されていることではある。

あえて特筆するとすれば、健康や体力といったものが、なかなか目に見えないものであるがゆえに、計画や対応が形骸化してはいないかという点については、校長として配慮を要する点であろう。

(2) 「健康教育の推進」に今求められるもの

本来「健康という定義」は大変難しいことであるが、世界保健機関(WHO)の憲章前文では、「健康とは、身体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病または病弱の存在しないことではない」とされている。

つまり、健康とは、心身の健康を基礎に置きながら、楽しみや生き甲斐がもてることなど「生活の質」に課題があり、児童生徒の健康問題として学校生活そのものの「質」が問われているということである。

以上のことから考えると、児童の「今」をどう捉え、その中から何を見つけ、学校、家庭、地域が連携した「対策や取組みの具体を考える組織・システム」を如何に構築するかという視点からの校長のかかわり方が重要なものとなる。

(3) 児童生徒の「今」・・・「生活の質について」

図表1 学校の生活への満足度

文部省・文部科学省が主催する「児童生徒の健康サーベランス委員会」の基礎資料から、一部取り上げた「学校生活への満足度」「休業土曜日における子どもの生活」「中学生の規範意識」・・・「生活の質」「心の健康」すなわち一人一人の「生き方」にかかわるものと、「体力問題の一部」を取り上げたが、全て健康面から考えると問題であり「心の問題」「体の問題」どれも学校では勿論、家庭、地域の問題として三者を含め、他機関とも連携して取り組まなければならないことばかりである。

しかし、連携といえながらも、次の や の理由から、十分な

図表2 「休業土曜日における子どもの生活」

図4 「体力診断テスト合計点の平均値の推移」

図表3 「中学生の規範意識」

図5 「腰の力の推移」

効果をあげるためには、学校が推進の基盤となることが期待される。

家庭の教育力及び協力の格差から健康推進に関しては、効果が期待しにくい部分があること。

児童生徒一人一人に知的理解を伴った自己健康管理能力（セルフヘルスプロモーション）の育成なしには、「健康の維持・管理」の継続はあまり期待できないこと。

また、問題が複雑化していることにより、学校独自の対応で解決が可能な時代から、専門家を含めた地域全体での健康推進システムの構築による対応が必要な時代となっていることを考え合わせ、山口市校長会としては、児童生徒の健康管理については専門家集団である「市学校保健会」の取組みを再確認し、市学校保健会を始めとして各学校が健康教育推進に向けた、新たな活動を展開する必要性について痛感していたところである。

そこで、15年度は「山口市学校保健会」が主催し、20年継続している「健康教室」に参加し、運営の実際から根底に流れる「健康観」について学び、各学校で取り入れられる手法を始めとして、今後の取組みについて検討した。

2 学校保健教育推進システムの構築について

(1) 学校保健会主催「健康教室」の取組みに学ぶ

山口市学校保健会は、発足45年の活動経緯をもっているが、

この間20年間近く「健康教室」を主催してきている。

この教室は、1983年(昭和58年)に発足した。この頃は、高度経済成長の恩恵を受け、食生活も豊かになり、学校現場においても「肥満児」が問題になり始めた頃である。

健康教室は、最初「肥満児の解消」を目的としていた。従って実施内容は、

医師による診断、

栄養士による指導—児童対象、保護者対象(調理実習も含む)

小学校研究会体育部会教師による運動実践

保健主任・養護教諭による指導 等

児童生徒の健康にかかわる専門家による取組みであったが、年々参加するスタッフにより、手を加えられ改善されつつ、今日まで継続している。

各分野の取組みについては、以下に詳細に述べることとする。

(2) 健康教室での専門家による取組みから学ぶもの

児童の健康をあずかる校長として、今日の児童を取り巻く複雑な生活環境から児童を守り、「自ら考え、判断し、行動できる子ども」を育てるシステム・組織活動を生み出すことはなかなか困難なことである。

そこで、長い活動経験を持つ「健康教室」に一緒に参加し、校長一人一人の健康観を見直すとともに、参加スタッフの専門的な活動を見つめ、各学校に取り入れられる手法について学ぶこととした。

まず、健康教室の基本的考え方・取組みについて（平成15・16年度）は、下に示したとおりである。

図3 健康教室の基本的考え方・取組みについて

専門的分野の活動について記述してみると以下のようになる。

学校医師部会（内科・歯科・学校薬剤師）

医師という専門的分野から、参加児童生徒の健康状態を検診することによって児童生徒に自分の今の状態を、データ化、正常値との比較等で理解させたり、親子で「生活習慣病についての講演」を聞くなどして、科学的根拠をもとに自分の健康について判断できる力を養う。

その後、親子で健康相談を受けることにより、それぞれの立場で取り組むべき課題について話し合い、教室終了後の生活の仕方確かなものにする。

医師部会の活動については、年度初めの定期検診や臨時の検診と、あまり大きく変わる部分はない。健康教室という限られた参加人数であることから、健康相談を含め、丁寧な部分はあがるが、各学校現場において、気になる児童生徒がいる場合は、専門医との連携という対応で解決できそうである。

学校栄養士部会

ここでは、児童が自分自身で行う「食生活の管理」と、保護者が主に行う「食事メニューの管理（栄養管理）」の指導が主となるが、指導は大きく分けて次の3点である。

自覚（自分の食生活を知る）

楽しさ（食事の楽しさ・素材・調理の工夫等）

必要感（食事は健康に大切なものだ）

実際の指導に当たっては、自分の一週間のおやつやデータ・休みの日の食事等持参した資料をもとに、栄養士さんとコンピュータを使った「食生活診断」や、この資料をもとに「今後の自分の食生活管理・好ましい食事メニュー」について話し合う。

コンピュータを使った栄養士さんとの会話で、自分の食生活がどのようになっているかを振り返らせ、自覚を促すのであるが、自覚が高まるにつれて食事制限がなされたり味気ない食事の摂取といった禁欲的なものでは長続きしない。継続するためには食事の楽しさが必要である。

以下が、栄養士部会が取り組んだ内容の具体である。

理想的な「昼食（お弁当）」をまずつくり、お弁当と一緒に「栄養バランスシート」を配布し、チェックした後に食べる。そして「感想」を聞く。

例えば、K君の場合は、バランスの良さはわかるが、充足感

が少し不足していたようだった。そこで、K君には「ゆっくりよくかんで食べる」ことの意義づけと、母親には、満足感につながる海藻類や野菜が多めの献立と、なごみのある食材の工夫といったアドバイス等がされた。

二日目、母親は、実際に「見た目も楽しく、しかも低カロリーで栄養バランスのとれた食事づくり」に挑戦する。栄養士の指導力発揮の場である。同じ素材でも、油炒めにするか、ゆでるか、ドレッシング和えにするか・そしてカロリーをおさえ、子どもたちが喜んで食べる献立づくりに挑戦した。

お母さんやお父さんコックさんが知恵を出し、腕をふるっている間に、児童は「ウォークラリー」で一万歩歩く。腹ぺこになって帰ってきた児童は、平素、家で見せる「あれは好き、これは嫌い」という姿はなく、みんな腹一杯食べた。一定量が制限されているので、食べ過ぎもないし、みんな満足した。

健康な生活維持の為に、「適度の運動」と「調理の工夫」について保護者は子どもの姿から学んだ。

さらに、午後、もう一度親子で栄養相談を受けながら、今後気を付けることなどを確認するとともに、食生活バランスチェックシート（食生活の豊かさ、疾病予防、健康増進、栄養バランスの4種目16項目に分けたもの）で自分の食生活を振り返ることも学んだ。

この学校栄養士部会の活動は、各学校で実施されている「食に関する指導」の集大成に近い取組みである。

参加している栄養士も市内の各学校に所属していることから、校長は、栄養士と話し合いをもちながら、健康教室の実践を少しでも、自分の学校に広める手だてを講じれば、効果的に広めることができるという、見通しがもてた。

= 各学校での具体的取組み例 =

- ・ 「給食試食会」の充実
 - ・ 保護者への資料提供の工夫
 - ・ 栄養士の講話時間の設定
 - 特別非常勤講師として「食に関する指導」の充実・・・健康教室での実績から、賞賛激励で、勇気をもって取組み始めた。
 - ・ 個別の相談時間の設定（当日、毎月 週の定期時間の確保）
 - 給食日より等で相談時間を知らせると、好評で、アレルギーをもつ児童の保護者が除去食について、相談しに来校した。あるいは、定期健康診断結果のお知らせ後「肥満傾向」「小食児童」の保護者が来校した。
 - ・ 給食だよりの工夫
 - 定型化している「給食だよりの」コーナーに、今日の「食に関する話題」を載せたらとアドバイスした。給食だよりの発行回数が増加した。給食調理員の手による「たより」が発行されるようになった。
 - ・ 昼の放送による「献立ニュース」が変化
 - 食に関する科学的な根拠が盛り込まれるようになり、担任が指導するのに大変助かるという声がある。
- 保健主任・養護教諭部会

保健主任は、この健康教室の企画・運営・進行にあたるが、ほとんど養護教諭ではない。この健康教室に参加することで、「健康教室」の意義や、取組みの具体、健康教育推進の重要性を学んで帰り、各学校に健康教育の応援団・理解者が増えるという意味から、この部会は、組織として動く学校にとって価値が高い。

養護教諭が中心となる「養護部会」では、「体」・「食事」・「生活リズム」の自己管理の大切さを知ってもらうことを中心に一連の活動を仕組んでいる。

まず、「身体計測 自分の体を知ろう」という活動から入り、一人一人に渡されたチャレンジノートへの記録から始まる。

なお、この健康教室は体育部ともタイアップした「運動療法」も含まれていることから、全員に「万歩計」が手渡され、何の活動の後にも歩数の記録が義務づけられる。これをチャレンジノートに記録する。

このことは、児童生徒にとって、どんな運動や活動がエネルギーの消費にどうかかわるかという意識を生む上からも重要であった。すなわち、自分が「動くこと」の意義の自覚と、後に自分の活動をふり返る基準にもなったようである。さらに、このことが、「自分に合った運動の継続」の重要性の自覚と、意欲の高揚へと変化していく。

すなわち、チャレンジノートに記された活動記録と、消費エネルギーの関係を先生の力を借りてコンピュータで計算（簡単にダウンロードでき、カロリー計算のできるプログラムあり）することで、運動することと食事との関係を科学的に理解し、継続的に自分の活動チェックをしてみようという意識が誘発されることで、チェック表の意義が再確認され実践力を高めることにつながるのである。

心の健康づくり

従来の健康教室は、生活習慣病予防を核として取り組んできたが、それとともに、仲間とのコミュニケーションがとれなくなり「孤立化する児童の増加」や「心の貧困」が問題となってきた。そこで、平成 15 年度の健康教室には、心の健康の問題への対応のために、教育相談員による健康相談の時間、さらに、臨床心理士による「子どもたちの心」と題した講演会も取り入れた。

また、心の健康づくりのために、市学校保健会の活動として健康教室の他に、教員を対象とした「AFPY」の研修や教員・保護者・子どもを対象とした森のチャレンジコースでの活動が取り入れられた。

AFPY（やまぐちふれあいプログラム）

ひとりでは困難な課題であっても集団が協力すれば解決できるという体験を通して、温かい集団づくりを目指す活動である。山口県教育研修所から講師を招いて、研修を行った。

森のチャレンジコース

ニトロクロッシング（小学生）やキャットウオーク（中学生）を行い、仲間で協力することやチャレンジ精神の大切さを学んだ。

(3) 学校保健教育推進システムの在り方

学校保健会の取組みに学び、学校においても、児童一人一人に知的理解を伴った自己管理能力の育成を目指し、専門家を含めた地域全体でかかわるシステムの構築が要請されている。そこで、まず、現在の学校の状況でできることから始めることを考えた。どこの学校でも学校保健委員会が実施されている。この学校保健委員会を学校保健教育推進システム構築の観点から見直した。

3 校長としてのかかわり（学校での実践）

(1) 校長自身の健康観の見直し

生活習慣病の予防という体の面にだけ焦点をあてた健康づくりから、子どもたちの心の面も視野に入れた健康づくりがこれからの時代に要請されることを体験的に感じた。このような健康観は、学校での健康教育推進のために校長としての役割を果たすために必須であると考えている。

(2) 教員の資質向上

肥満、瘦そう、不登校傾向にある児童を「健康教室」の参加に誘う「言葉かけ」について、各校の状況を交換するよう促すことで、「健康教室」への参加児童の増加につながるとともに、各学校で健康上気になる児童への対応方法にも変化が出た。

また、校長として、科学的根拠に裏打ちされた健康相談の価値付けをすることで、養護教諭は自信をもって相談活動に対処するようになった。

(3) 学校全体での共通理解

「健康教室」でのチェックカードの学校への活用を促し、チェックカードが作成された。夏休み中に全学年実施した。養護教諭が記録方法を指導し、学級担任が集計整理した。全校児童の休業中の生活実態把握もでき、今後の指導に役立つこととなった。

(4) 保護者・関係機関との連携

子どもと一緒に保護者も健康教室に参加し、その成果を学校でも引き継ぐことで、家庭でのことも学校と一緒に取り組もうとする保護者の姿勢も見受けられるようになった。また、健康教室での取組みを学校全体にも広げている様子を学校保健委員会に資料として提出することで、心と体の健康づくりのために家庭と連携した取組みが重要であることを話し合った。

まとめ

子どもたちが学校での色々な活動に一生懸命に取り組み、充実感を味わうことが、体と心のバランスのとれた生きる力を育む基盤になると考えている。

そのために校長としては、学校の健康・安全指導上の方針の中に、一人一人の子どもが自分の健康状態について関心をもつこと、日常生活での健康についての問題を自分で判断し対処することができる力を育てることを位置づけることが重要と考え、具現に向けて今後さらに充実した学校保健教育推進システムの構築を図っていきたいと考えている。