

## 心身の健康課題に気づき、自ら解決していこうとする生徒の育成

～健康教育の充実を目指して～

鹿児島市立鹿児島玉龍高等学校  
養護教諭 木元 真琴

### 1 はじめに

本校は、全生徒数 691 人、18 学級の中高一貫校である。「潑瀨・躍進・玲瓏」を校訓に、文武両道、行学一体の伝統を受け継ぎ、6 年間の教育を通して、「知・徳・体」の調和のとれた人材育成と生徒一人一人の進路目標達成を目指している。

### 2 生徒の実態

生徒は、明るく素直で、何事も一生懸命に取り組む生徒が多く、部活動への入部率も約 90% と高い。一方で、様々なストレスや疲労感等から、頭痛や腹痛など心身の不調を訴えて来室する生徒は増加傾向にある。

本校の令和 5 年度生活習慣調査によると、平日の平均睡眠時間は約 6 時間で、インターネットの利用時間は増加傾向にあった。学習時間を確保するために睡眠時間が不足したり、人間関係等のトラブルによるストレスを抱えたりしている生徒も多い状況である。

### 3 主題設定の理由

生涯を通して健康に生活するために、高等学校では、これまで保健教育を通して身に付けてきたことを継続しながら、生徒自身が健康課題を解決していく力を育成する最後の教育現場となる。そこで、定期健康診断結果や保健室利用状況などの様々な実態を踏まえ、生徒自らが自身の健康課題に気づき実践するために、関係機関等と連携しながら、健康教育や組織活動の充実に向けて取り組む必要があると考え、本主題を設定した。

### 4 取組の実際

#### (1) 学校保健活動の取組

年度当初に、中・高生徒の健康情報について全職員で共通理解を図り、危機管理に

努めるとともに、不登校についても生徒理解の観点を含めた職員研修を行い、個に応じた対応ができるように取り組んでいる。

また、学校歯科医と連携して、未受診の生徒を対象に歯科保健指導を行ったり、学校薬剤師と連携して、カフェインの取り過ぎによる健康課題を含めた薬物乱用防止教育を行ったりしている。その他、外部講師と連携して、がん教育やデートDV等を含む性に関する講話やストレスマネジメントに関する授業を実施している。

	主な保健教育の内容	主な保健管理の内容
4月	生活習慣の確立	保健調査・健康診断
5月	疾病予防	危機管理体制
6月	健康診断事後措置・がん教育	学校保健委員会
7月	薬物乱用防止教育	救命救急管理
8月	疾病治療の促進	健康相談
9月	心の健康	熱中症対策
10月	性に関する教育	スポーツ障害予防
11月	ストレスマネジメント教育	健康相談
12月	冬季の健康教育	感染症対策強化
1月	感染症予防	健康管理
2月	部屋の換気	学校保健委員会
3月	年間反省と課題	評価と課題
全般	保健便り	環境衛生管理
	生徒保健委員会活動	救命救急体制

#### 【学校保健活動の年間計画】

#### ア ストレスマネジメント教育



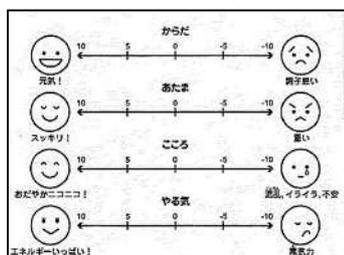
【授業の様子】

毎年、高校 3 年生と中学 3 年生を対象に、ストレスの感じ方や対処方法などについて、外部講師による講話と実技を行っている。生徒の感想や質問に対する講師の回答を保健便りや掲示物で紹介し、家庭との連携を図るとともに、学習内容を振り返ることができるようにしている。生徒からは、「10 秒呼吸法で眠くなった。寝る前にやってみたい。」「体の力が抜ける

感覚を味わえて、気持ちが楽になった。普段から取り入れていきたい。」などの感想があり、ストレス対処に効果が得られることを実際に体験し、実感できている様子である。

#### イ 保健室における取組

##### (ア) 保健室利用カードの活用



##### 【ココロスケール】

来室記録用紙に、原因やどうしたいかを選択する欄を設けることで、生徒自らが自身の健康課題と向き合い、考えられる

ように工夫している。また、言語化が難しい生徒に対しては、「ココロスケール」を活用し、視覚化することで、本人と共有し支援に役立てている。

##### (イ) 10秒呼吸法の実施

体調不良を訴えて来室する生徒の中には睡眠時間が5時間未満等、睡眠不足の生徒が多く、寝付けないという生徒も少なくないことから、休養する際に、10秒呼吸法を一緒に行い、自宅でも実践できるように支援している。

##### (2) 生徒保健委員会による取組

ア 定期健康診断の結果、全国平均と比較すると「裸眼視力1.0未満」の生徒の割合が78.7%と高いことから、学校保健委員会で学校眼科医より指導助言をいただいた。指導助言の内容を基に、中・高生徒保健委員が協力して、視力低下予防の動画を作成し、昼食時間等に各教室で放送を行い、視力低下予防と健康な生活について啓発を行った。

イ 普段から疲労感を感じている生徒が多いことや、受験前のストレスを感じている生徒も多いことから、リラックスウィークを設定した。朝の学習時間等を利用して、生徒保健委員を中心に、

呼吸法等に関する動画等を放送し、生徒のリラックスタイムとした。

##### (3) 関係機関等との連携

###### ア 教育相談や健康相談等の実施

中学校期から不登校傾向のある生徒については、本校進学後も学習等への不安から不登校傾向が継続するケースが増えつつあることから、全学年に実施している「学校楽しいーと」や生活習慣を含む在宅学習時間調査の結果を、全教職員とスクールカウンセラーで共有して、支援に役立てている。

###### イ 中・高合同学校保健委員会の実施

年2回、学校医等と連携して、生徒の健康課題に応じた内容に取り組んでいる。今年度はストレスマネジメントについて協議し、これを基に生徒保健委員会の活動へと広げたいと考えている。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

ア 学校医等や外部講師を活用した健康教育を行うことで、指導内容に対する理解が深まった。

イ 学校保健委員会の内容を生徒保健委員会の活動に広げたことで、生徒や保護者の健康意識が高まりつつある。

### (2) 課題

ア 各教科や進路指導、保護者等との連携を図るとともに、積極的に健康相談や情報発信を行い、健康教育の充実に向けた校内体制を確立する必要がある。

イ 生徒の行動変容を促すために、生徒保健委員等の活動内容を工夫し、継続した取組を行う必要がある。

## 6 おわりに

生徒が自身の健康課題に対して、課題解決に向けて自ら実践できるよう、今後も学校や家庭、関係機関等と連携を深め、学校全体を通した取組を進めていきたい。