

正しい座位の定着を図るために
～児童生徒の姿勢を改善する取り組み～

1 設定理由

白井市内小中学校の共通の健康課題として、児童生徒の姿勢について話題になることが多かったため、座位に絞って授業中の様子を観察したところ、頬杖や足を組む、後ろにのけぞる等、改めてその姿勢の悪さが挙げられた。これらの状態は、脳への血流不足による学習意欲低下や、バランスの悪い姿勢を続けることでの肩こり・腰痛等、様々な健康問題を引き起こしかねない。

また、教師の中でも姿勢の良し悪しや授業中の声掛けについて、意識に差があるように感じられた。

そこで、今後も多くの時間を費やす座位について、児童生徒及び教師に働きかけを行っていくことで少しでも姿勢が改善され、正しい座位の定着につながれたらと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 児童生徒の座位について調査することで、実態や問題点が明らかになるであろう。
- (2) 児童生徒への働きかけを行うことで、正しい座位の意識が高まり、その改善につながるであろう。
- (3) 実践しやすい研修や指導資料を提供することで、教師の意識が高まり、児童生徒に正しい座位について指導する機会が増えるだろう。

3 研究内容

- (1) 環境の整備を行う（正しい座位掲示物の作成・掲示と、机イスの適合実態調査・検証）
- (2) 児童生徒による自己姿勢チェックと、学級担任からみた姿勢チェック
- (3) 児童生徒への働きかけ（授業時の挨拶の工夫、保健指導等）
- (4) 職員対象の研修会と定期的な情報提供

4 結論

- ・机イスの高さを合わせることで、改善できる姿勢があることがわかった。
- ・授業時の挨拶の工夫や保健指導等の働きかけは、児童生徒の正しい座位への意識を高め姿勢に気を付ける児童生徒の増加につながった。
- ・掲示物や職員対象の研修会、定期的な情報提供は、教師からの評価が高く、正しい座位について指導する機会を増やすきっかけとすることができた。



3 部会 白井市養護教諭部会
提案者 白井市立白井第一小学校 船渡 美香
白井市立白井中学校 清水 絵里子

1 はじめに

白井市は千葉県の北西部に位置し、印西市、八千代市、船橋市、鎌ヶ谷市、柏市の5市と接している。都心からは約30kmの距離にあり、昭和54年に北総鉄道が開通してから、人口は飛躍的な増加となった。また、特産品は梨で全国でも有数の産地であり、栽培面積は県内一位となっている。

市内小中学校は、小学校9校、中学校5校の計14校で、市内養護教諭と市教育委員会指導主事による研修会は年10回ほど開催されている。その内容は、執務に関する情報交換や外部講師による研修会等となっている。

年度末の児童生徒を対象にした健康生活の反省において、姿勢への自己評価が低かったことや、養護教諭研修会の中で、たびたび児童生徒の姿勢について話題になることがあったため、授業中の様子を見て回ったところ、頬杖や足組み、後ろにのけぞる等、姿勢の悪さが目立った。また教師においても、その姿勢の良し悪しや、授業中の姿勢を正す声掛け等、意識に差があるように感じられた。

姿勢の悪さは、脳への血流不足による学習意欲の低下や胃腸圧迫による消化不良、バランスの悪い姿勢を続けることでの肩こり・腰痛、自律神経への影響等、様々な健康問題を引き起こすといわれている。

そこで、生涯において多くの時間を費やす座位について、働きかけを行っていくことで少しでも姿勢が改善され、正しい座位の定着につなげられたらと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 児童生徒の座位について調査することで、実態や問題点が明らかになるであろう。
- (2) 児童生徒への働きかけを行うことで、正しい座位の意識が高まり、その改善につながるであろう。
- (3) 実践しやすい研修や指導資料を提供することで、教師の意識が高まり、児童生徒に正しい座位について指導する機会が増えるだろう。

3 正しい姿勢の定義


学校環境衛生管理マニュアル（平成22年3月文部科学省発行）の「理想的な学習姿勢」を基本に、森信三氏が提唱した「腰骨を立てること」を加え、正しい座位姿勢とした。

【理想的な学習姿勢】

児童生徒等が机、いすを使って学習を続ける場合に、どのような姿勢が最も疲労が少なく、しかも生理的に自然な姿勢であるかを次に示す。この姿勢が保持できるような机、いすを配当する必要がある。

- ① いすに深く座る。
- ② 膝関節を直角に曲げる。
- ③ 下肢をまっすぐに伸ばす。
- ④ 足の裏が床につく。
- ⑤ 背筋を伸ばす。
- ⑥ 肩の力を抜く。
- ⑦ 下顎部を軽くひく。
- ⑧ 上肢を自然に体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる。

上肢をこくわずか前に出したとき、上腕の下節が机面の高さとはほぼ同じになる。



図Ⅱ-3-1 理想的な学習姿勢
(養護教諭実務全集② 小学館プロダクション 1995年12月)

学校環境衛生管理マニュアルP93【理想的な学習姿勢】より

4 研究経過

平成26年度	12月 養護教諭研修会「正しい姿勢について」 虎の門カイロプラクティック院院長 碓田 拓磨氏
平成28年度	1月 養護教諭研修会「自強術（健康体操）について」 自強術普及会 千葉県成田支部長 長岡 勝美氏 3月 企画会議での来年度の協力依頼※
平成29年度	4月 職員会議での提案と、各教室に正しい姿勢の掲示物を掲示※ 5月 （1回目）児童生徒と学級担任対象の姿勢チェック実施、机イスの適合実態調査・検証 7月 市学校保健会だよりで正しい座位の取り組みについて紹介 8月 職員対象の研修会実施※ 養護教諭研修会「よい姿勢を保持するためのトレーニング」 ピラティスインストラクター 土井 さやか氏 9月～ 授業時の挨拶の工夫開始※ 「なし坊の保健室」発行（9～3月まで計7回、毎月発行） 各学級で姿勢についての保健指導を実施※ 学校毎の取り組み(各校の実態に合わせてそれぞれ実施)※ 12月 （2回目）児童生徒と学級担任対象の姿勢チェック実施 3月 職員に組みの感想について調査
平成30年度	4月～ 姿勢掲示物の掲示、授業時挨拶の工夫継続

※については、市内各小中学校で実施

5 研究内容

(1) 環境の整備

① 正しい座位掲示物の作成と掲示

正しい座位がどういったものか、児童生徒が見てわかるよう市内共通の掲示物を作成し、平成29年度のスタートから各教室の前面に掲示した。

② 机とイスの適合実態調査と検証

正しい座位で学習を行うには、一人ひとりの体に合った机・イスが必要不可欠となる。そこで、腰骨を立て、正しい座位をとった際の机とイスの高さについて、それぞれ「適している・高い・低い」の3段階で学級担任または養護教諭による調査を行った【資料1】。

[図1]



高学年・中学校用

(2) 児童生徒による自己姿勢チェックと、学級担任からみた姿勢チェック【資料2】

① 児童生徒による自己姿勢チェック

- ア 調査対象 小学校3・5年生（計1,362名実施）、中学校1年生（計629名実施）
- イ 調査時期 平成29年5月・12月（計2回）
- ウ 調査方法 正しい座位を示した後、1週間の姿勢を振り返り、姿勢チェック用紙10項目の中から当てはまるものをチェックする。

※チェックする目安としては、「気が付くとこんな姿勢になっていることがよくある」「家の人や先生などによく注意される姿勢」等、自分自身が思い当たると感じたものについてチェックするようにした。

② 学級担任からみた姿勢チェック

ア 実施者 小学校3・5年生、中学校1年生の学級担任（計72名実施）

イ 調査時期 平成29年5月・12月（計2回）

ウ 調査方法 チェックの1週間前から、日頃の学級全体の姿勢を観察してもらい、児童生徒の自己姿勢チェックと同じ10項目の内容について、5段階評価でチェックしてもらった。最後に、学級担任自身が、姿勢についてどのくらい児童生徒に声掛けをしているかについても答えてもらった。

※評価の目安としては、個々ではなく学級全体として、学級担任が見て感じた割合で評価を行った。

(1) (2) 実施後の結果と考察

机とイスの適合実態調査の結果、両方が適合している児童生徒の割合は61%、どちらか一方でも不適合だった児童生徒は39%だった。適合確認は年度始め、ほとんどの学校で行われていたが、約4割の児童生徒が適合していないことがわかった。

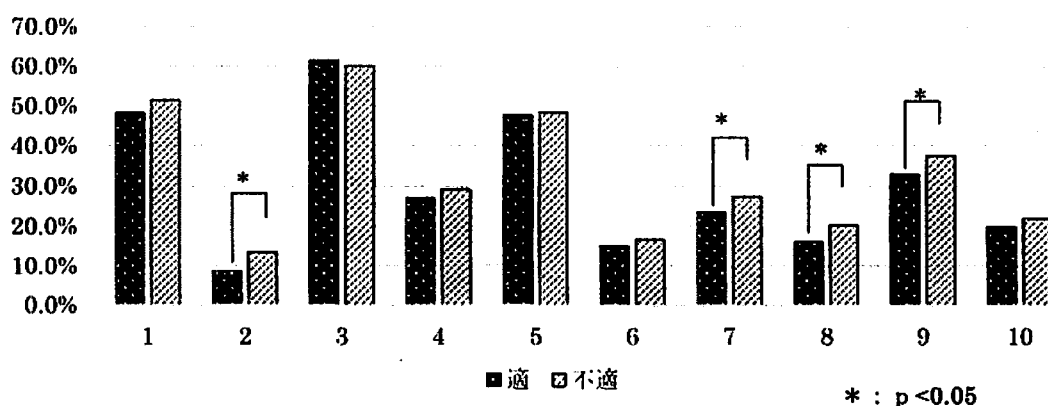
また、机とイスの適合実態調査を児童生徒の自己姿勢チェックと合わせ、 χ^2 乗検定を行った結果、

- 2 後ろにそった姿勢
- 7 体が斜めを向いている
- 8 字を書くとき反対の手がよそにいつている
- 9 正しい鉛筆の持ち方が出来ない

の4項目で、机とイスの両方とも適合している方が、チェックが少ない結果となった（有意差あり）[表1]。このことは、机とイスの高さを合わせることで改善する可能性があると考えられる。

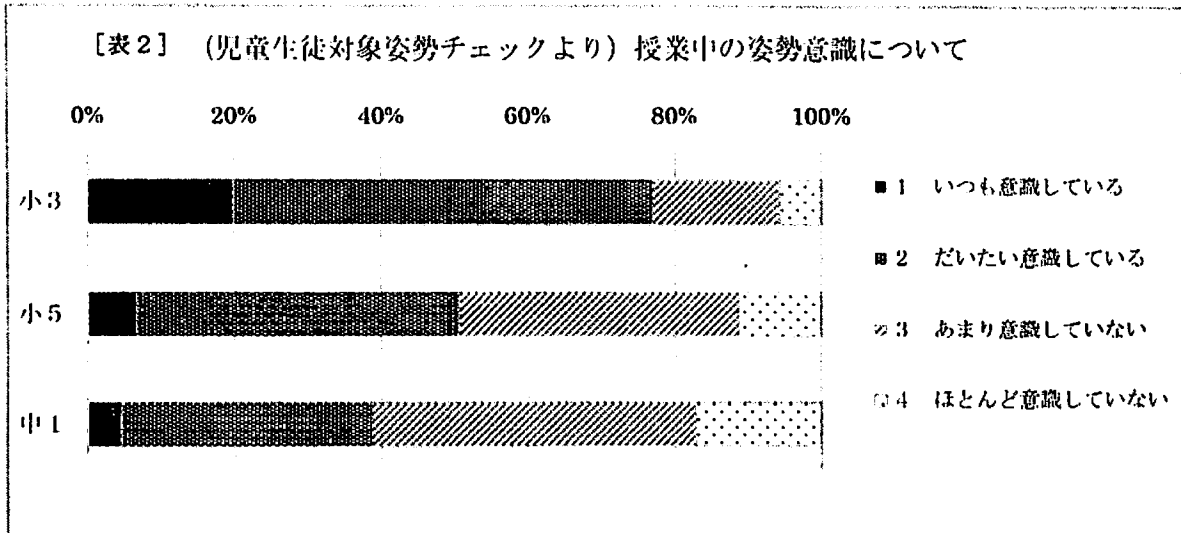
学習のほとんどは机上で行われるため、成長期でもある児童生徒の机とイスについて、日常的に点検を行い、体に合ったものを使用できるよう働きかける必要があることを、今回の調査で改めて感じた。

[表1] 机とイス適群と不適群別・姿勢が悪いと自覚がある児童生徒の割合



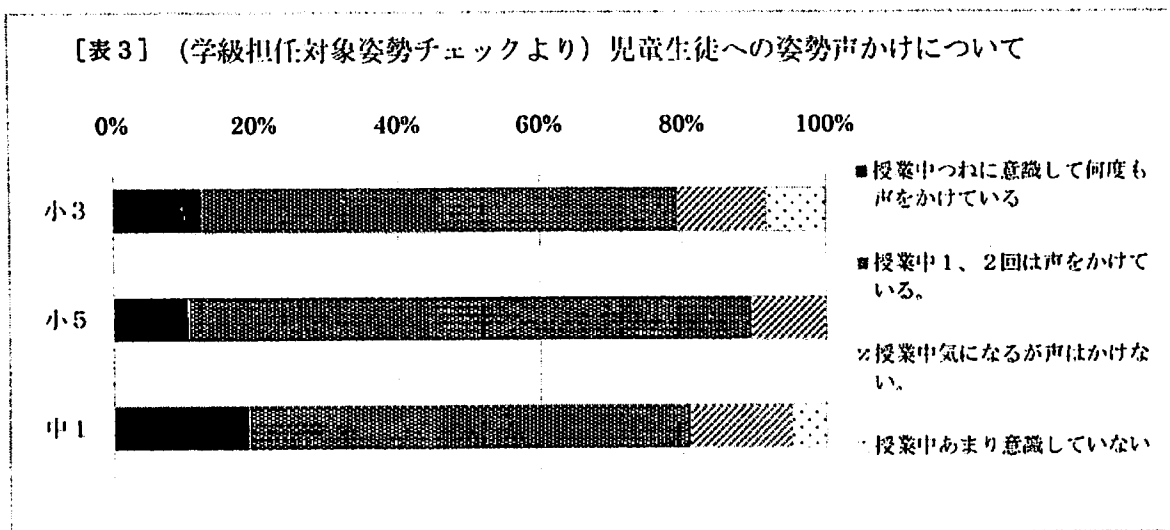
姿勢の意識調査では、授業中の姿勢について「いつも・だいたい」意識している児童生徒の割合は、小3では77%であるのに対し、小5で50%、中1で39%と、学年が上がるにつれその意識は低くなっていた [表2]。

正しい姿勢や鉛筆の持ち方などの基本的な生活習慣は、意識が高い低学年のうちに、しっかり指導していくことが定着につながりやすいと言える。

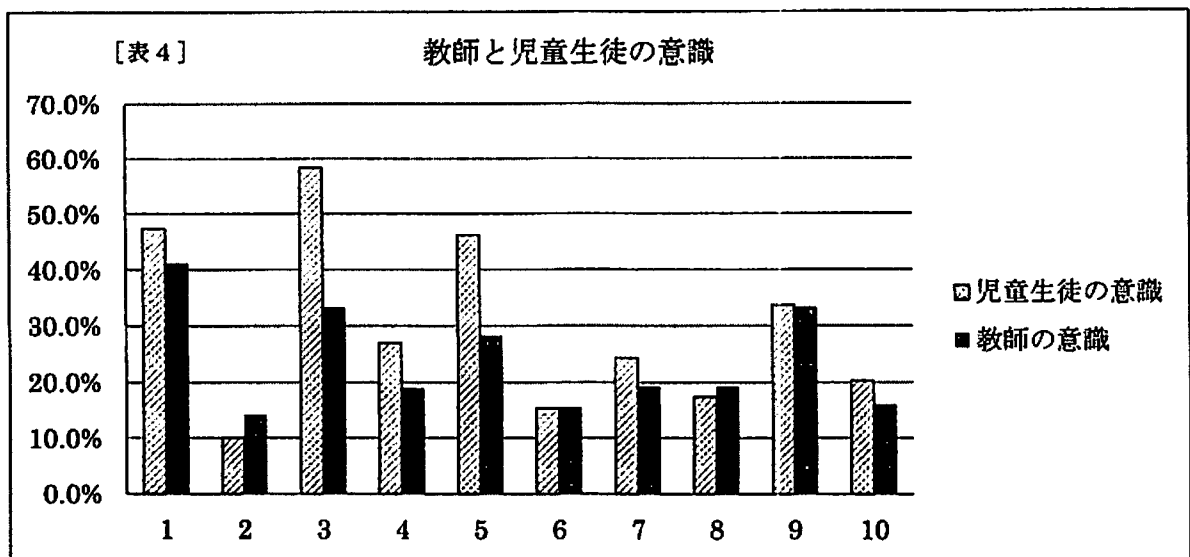


また、学級担任がどのくらい意識し声をかけているかの調査では、90%以上が意識しており、そのうち実際に声をかけている割合は約80%と、高い割合で児童生徒の姿勢について気にかけていることがわかった [表3]。

ただ、中には少ない割合だが姿勢を意識していない学級担任もみられた。教師へも協力を呼びかけていく必要性を感じる。



児童生徒と学級担任の姿勢チェック結果を比べたところ、児童生徒は、3「肘をつく」が58%と一番多く、次いで、1「前のめりになる」、5「足をぶらぶらさせたり後ろに曲げる」、9「鉛筆の持ち方が出来ない」の順で多く自覚しており、学級担任についても、1「前のめりになる」、3「肘をつく」、9「鉛筆の持ち方が出来ない」、5「足をぶらぶらさせたり後ろに曲げる」の同じ項目において、多くが気になっていることがわかった [表4]。



(3) 児童生徒への働きかけ

① 授業時の挨拶の工夫

正しい座位をずっと維持し続けるというイメージではなく、正しい座位になる回数を増やすことでそのポジションを身体が覚え、定着につなげていくことができるのではないかと考えた。そこで、毎授業前後、各校それぞれの実態に合わせ「気をつけ。ぴ！」や、「深く座ってください」など、姿勢を正すような言葉を入れて挨拶するよう働きかけた。

② 「正しい座り方」についての保健指導

白井市では、小学校1年生から中学校3年生までの全ての児童生徒を対象に、健康への意識を高めることと知識の獲得を目的とし、年間計画に基づいて継続的な保健指導が実施されている。その保健指導の時間を利用し、「正しい座り方」について重点的に指導を行った。

ア 実施時期 平成29年12月

イ 実施者 学級担任または養護教諭

ウ 実施方法 12月の目標を「姿勢を正しくしよう」とし、学年別目標に合わせた内容のプリントを解き、その後説明をしながら解答を行う。

※プリントは、解答の時間を含め10分程度となっている【資料3】。

③ 学校毎の取り組み

児童生徒の委員会活動、養護教諭による姿勢指導、掲示物作成、講師を招いた講演会等、各校の状況や実態に合わせ、それぞれが正しい座位のための働きかけを行った【資料4】。

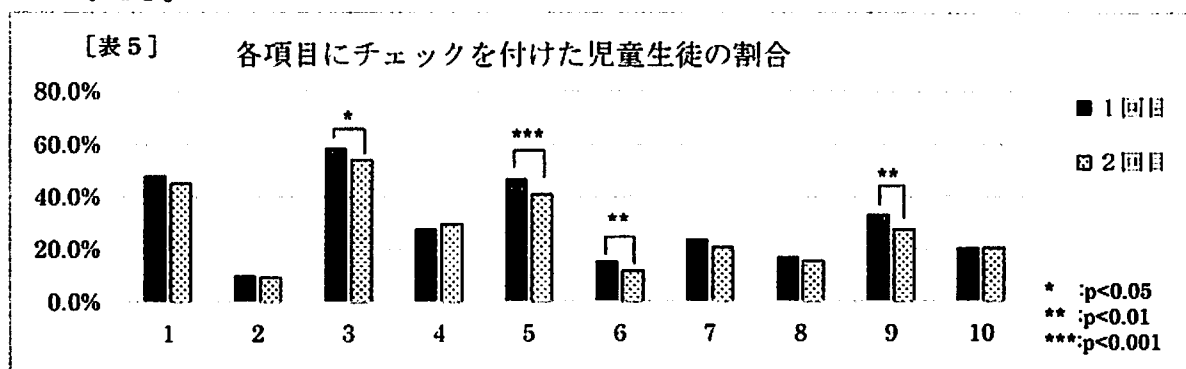


(3) 実施後の結果と考察

児童生徒への働きかけを行ったあと、働きかける前と比較するため2回目の姿勢チェックを行った結果、4「足を組んでいることが多い」以外は全て、1回目と比べてチェックの数が減っていた。中でも、

- 3 肘をついていることが多い
- 5 足をぶらぶらさせたり、後ろに曲げていることが多い
- 6 足を横や前に出していることが多い
- 9 正しい鉛筆の持ち方が出来ない

の4項目においては、 χ^2 乗検定の結果、有意な差がみられた[表5]。このことから、児童生徒への働きかけが、その意識を高め、改善につながったのではないかと考える。



ただ、1「前のめり」、3「肘をつく」、5「足ぶらぶらさせる」については、チェックの割合が1回目・2回目ともに他より高い傾向にあり、引き続き指導が必要である。白井市では毎月保健指導プリントを実施しているため、この調査結果を踏まえ、プリントの見直し改善を行っていきたい。

さらに学年別に結果をみたところ、小3では改善の割合が高いことがわかった。小学校中学年では、指導効果が上がりやすいのかもしれない。「姿勢週間」などを設け、1週間姿勢チェックを行うなど指導強化を行うと、その後正しい座位を定着させやすくなる可能性があると考えている。

(4) 職員対象の研修会と定期的な情報提供

教師の姿勢に対する意識を高め、児童生徒への姿勢指導や教師自身の健康増進に役立ててもらうため、次の2つについて取り組みを行った。

① 職員対象の研修会

ア 実施時期 平成29年8月

イ 実施場所 教室または職員室

ウ 実施内容 夏休みに15分程度の研修会を実施した。研修会の目的と正しい座位についての説明・実践を、児童生徒の机イスを使用し体験してもらった【資料5】。

② 「なし坊の保健室」発行

白井市の校務支援システム「C4t h」を活用し、「なし坊の保健室」にて主に姿勢に関する情報提供を行った(9月~3月までの計7回、毎月発行)【資料6】。



白井市マスコットキャラクター「なし坊」

<主な内容>

9月	デスクワークをする際の姿勢（机イスの高さ、パソコンの置き方等）
10月	委員会の取り組み（キャラクター作成等）・即席タオル座り
11月	委員会の取り組み（きたえて体幹！ハイハイレース）・姿勢チェック
12月	腰痛の原因「腰椎椎間板ヘルニア」について
1月	スマホを使用するときの姿勢と健康問題の関係について
2月	猫背改善「キャットレッチ」の紹介
3月	委員会の取り組み・身体ほぐし「座ってできるストレッチ」の紹介

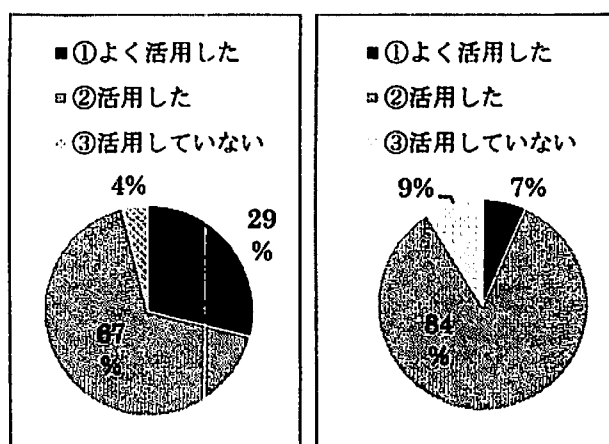
なし坊の保健室（号外）での取り組み感想調査について

「なし坊の保健室」を全て発行後、号外として、今回の取り組みについての感想を職員に調査した（小学校113名、中学校53名、計166名が回答）【資料7】。

○正しい座位の掲示物について

学級担任は、小中共に90%以上が姿勢の掲示物を活用し指導を行っていた。

自由記述欄には、「掲示物があり声掛けがしやすかった」「前面に掲示してあることで、ふとした時に姿勢を振り返らせることができた」「わかりやすい掲示だった」等の肯定的な意見が多く、教師が正しい座位の指導をするきっかけや、視覚資料として役立ったことがわかった。



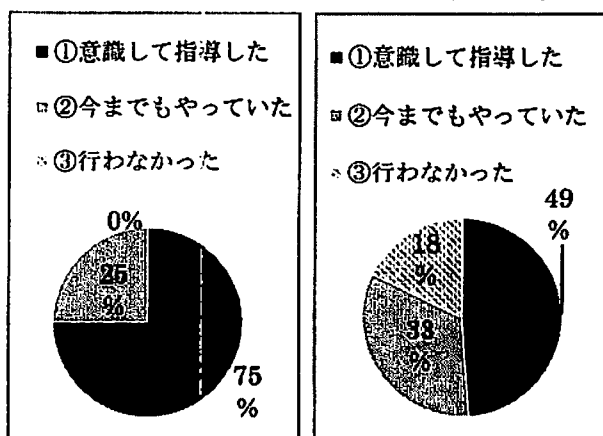
〔図2〕 小学校担任

中学校担任

○授業中の声かけについて

学級担任が意識して児童生徒に声を掛けた割合は、小学校では75%、中学校では49%だった。「今までもやっていた」を含めると、小学校100%、中学校でも約80%となり、多くの学級担任が意識して声掛けを行っていたことがわかった。

自由記述欄には、「低学年には“ぐう・ぺた・びん・さっ”の声掛けがとても大切だと思った」「皆で取り組んだことで、生徒に指導しやすかった」等、肯定的な意見が多かった。



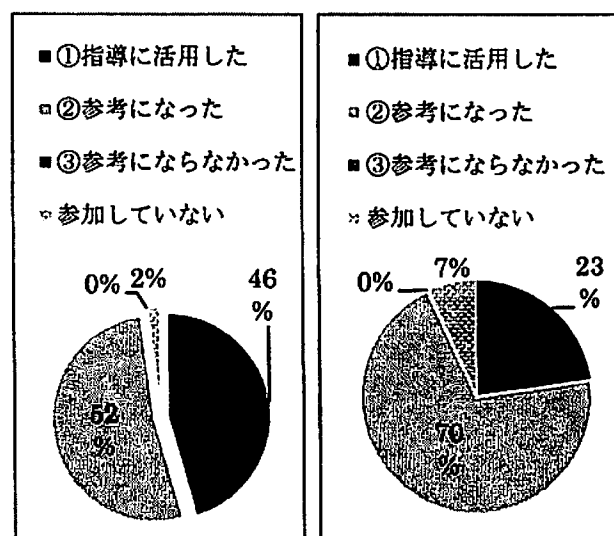
〔図3〕 小学校担任

中学校担任

○職員対象の研修会について

研修会では、参加した職員全てが「参考になった」「指導に活用した」と回答していた。

また、自由記述では「正しい座り方はわかりやすかったので、他でも紹介した」「正しく座ると実は楽ということに気付いた研修会だった」「姿勢を整えることで気持ちが整うと思う」等の感想が寄せられた。



【図4】 小学校担任

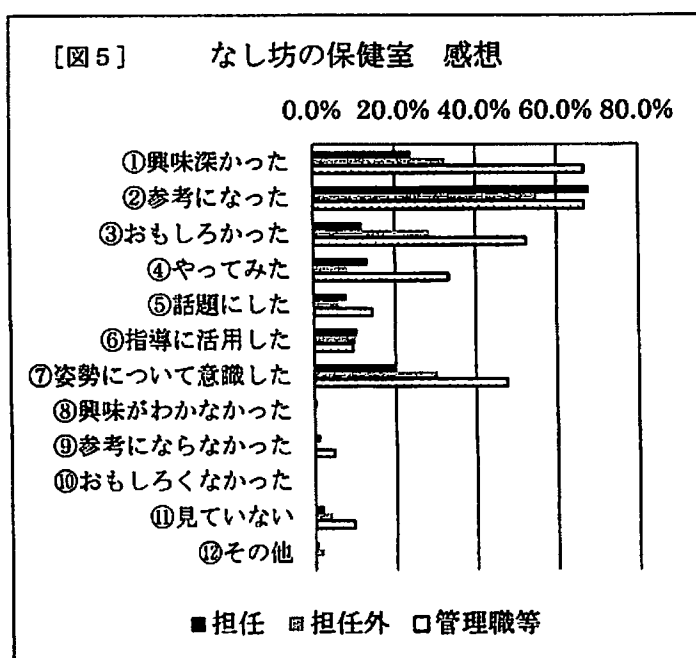
中学校担任

○「なし坊の保健室」について

「見ていない」と答えた職員は約1割であり、パソコンでの連絡掲示板活用や、プリントアウトしたものを職員室に掲示する等工夫したことで、多くの職員に時間を見つけて読んでもらうことができたようだった。

感想では、学級担任・学級担任外（授業をもっている教員）は「参考になった」が多く、続いて「興味深かった」「姿勢について意識した」となっている。

管理職等、授業をもっていない教員については、上記の感想の他に「おもしろかった」「やってみた」という感想も多く、中には「知り合いの高校の先生にも姿勢について話をした」といった感想もあった。



○自由記述の中から

自由記述では、「腰に負担がかからないよう、意識して座ろうと思った」「集中力を欠きだらけてしまう生徒にも、姿勢の面からしっかり取り組むよう指導できた」「姿勢について、今までで一番指導する機会となった」等、正しい座位に対する意識の高まりを感じる意見が多かった。

一方で、「教師がいかに意識して指導するか。そこにつきると思う」「家庭への働きかけが必要」「指導すればするほど、子どもたちの机とイスの状況が気になる」「1時間継続させることは難しく、その点を勉強したい」等、今後の課題となる意見も挙げられた【資料8】。

6 研究の成果と課題

今回、机とイスの適合実態調査を行ったことで、約4割の児童生徒が不適合だったことが明らかになった。授業中の姿勢については、机やイスを合わせることで改善されるものがあることもわかったため、学級担任と連携をとり、日常的な点検や調整等行っていく必要がある。

また、正しい座位について、掲示物の作成や毎授業時でのあいさつの工夫、保健指導や各学校の状況に合わせた活動を行ったことで、児童生徒の意識はわずかだが高められ、結果、その改善につなげることができた。

職員に対しても、自ら正しい座位のつくり方を実践してもらったことや、姿勢に関する定期的な情報発信については評価が高く、児童生徒への指導機会を増やす有効なきっかけとすることができた。

正しい座位の定着を図るには継続した働きかけが重要であり、それには無理なく続けていけるものでなければならない。姿勢への意識は低学年ほど高いこともわかったため、その点を踏まえながら、今後も教職員や家庭と連携して進めていきたい。

<引用・参考文献>

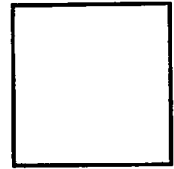
- ・改訂版 学校環境衛生管理マニュアル：文部科学省 平成22年
- ・森信三氏提唱 新版「立腰教育」入門：寺田一清編集 新風書房 平成25年
- ・元気いっぱい立腰の子ら：寺田一清編集 登龍館 平成26年
- ・学校と家庭における小学校の姿勢指導：山岸似佐美 東山書房 平成7年
- ・改訂新版 イラスト版からだのつかい方ととのえ方 子どもとマスターする42の操体法 橋本雄二監修 合同出版 平成27年
- ・究極の座り方：木津直昭 文響社 平成28年
- ・キャットレッチ他、姿勢情報について：虎の門カイロプラクティック院HP
- ・学校備品.com JIS規格について：第一工業株式会社HP
- ・腰骨を立てる：立腰教育研究実践校 深谷市立桜ヶ丘小学校の取り組みより
- ・よい姿勢の習慣化を目指して：千葉市立幕張小学校の取り組みより

<共同研究者>

第一小学校	船渡 美香	第二小学校	友光 夏実	第三小学校	横山 百合香
大山口小学校	瀬良 佳奈	清水口小学校	田代 純子	南山小学校	牛島 知恵子
七次台小学校	阿部 千鶴	池の上小学校	櫻井 はるか	桜台小学校	西田 倫代
白井中学校	清水 絵里子	大山口中学校	高坂 明美	南山中学校	福本 敏江
七次台中学校	森元 久美子	桜台中学校	岡田 やよい		

(旧メンバー)

岩崎 順子	相京 恵美子	都志 知巳	小澤 雅美	片桐 桂子	高梨 晴子
鬼島 良子	須田 千春	酒井紀美子	鈴木 純子		



学校・家庭・地域が連携して取り組む地域学校保健委員会
～地域の児童生徒の健康課題解決へ向けて～

1 設定理由

近年、生活や社会環境の変化に伴い、児童生徒の健康課題は多様化してきている。平成20年1月17日の中央教育審議会答申において、多様化した健康課題解決には、学校内だけでなく、家庭・地域との連携を強化することが重要であるとされ、地域の児童生徒の健康課題について協議を行う地域学校保健委員会の設置促進に努めることが必要だと提言された。

大栄地区にある小学校は、どの学校も単学級の小規模校であり、中教審答申で出されている通り、地域の学校で連携する必要性を感じていた。また、平成33年度から6つの小中学校が統合して義務教育学校となり、9年間教育が始まることも決定しているため、地域の小中学校が連携し、統合へ向けて地域全体で保健活動を行いたいと考えた。そこで、平成27年度から地域の小中学校が合同で地域学校保健委員会を開催し、地域全体が1つの組織となり、連携して活動している。

この地域学校保健委員会の活動が大栄地区全体の児童生徒の健康課題解決へつながり、心身ともに健康な児童生徒の育成につながるのではないかと考え、本課題を設定した。

2 研究仮説

地域の小中学校が連携して地域学校保健委員会を開催し、地域全体が組織となって活動することで、学校・家庭・地域の意識が向上し、児童生徒の健康課題解決へつながるだろう。

3 研究内容

- (1) 地域学校保健委員会を開催するまでの組織づくりを明らかにする。
- (2) 地域学校保健委員会を通じた活動の成果を明らかにする。

4 結論

- ・地域の小中学校が連携して地域学校保健委員会を開催することで、学校・家庭・地域の学校保健に関する意識が高まった。
- ・地域学校保健委員会後の地域での共通実践により、う歯治療率向上などの児童生徒の健康課題解決へつながる活動ができた。



2 部会 成田市養護教諭部会
提案者 成田市立川上小学校 吉田知華子
成田市立大栄中学校 窪田千里

学校・家庭・地域が連携して取り組む地域学校保健委員会
～地域の児童生徒の健康課題解決へ向けて～

1 はじめに

近年、生活や社会環境の変化に伴い、児童生徒の健康課題は多様化してきている。平成 20 年 1 月 17 日の中央教育審議会答申において、多様化した健康課題解決には、学校内だけでなく、家庭・地域との連携を強化することが重要であるとされ、地域の児童生徒の健康課題の協議を行う地域学校保健委員会の設置促進に努めることが必要だと提言された。

大栄地区にある小学校は、どの学校も単学級の小規模校であり、中教審答申で出されている通り、地域の学校で連携する必要性を感じていた。また、平成 33 年度から 6 つの小中学校が統合して義務教育学校となり、9 年間教育が始まることも決定しているため、地域の小中学校が連携し、統合へ向けて地域全体で保健活動を行いたいと考えた。そこで、平成 27 年度から地域の小中学校が合同で地域学校保健委員会を開催し、地域全体が 1 つの組織となり、連携して活動している。

この地域学校保健委員会の活動が大栄地区全体の児童生徒の健康課題解決へつながり、心身ともに健康な児童生徒の育成につながるのではないかと考え、本課題を設定した。

2 研究仮説

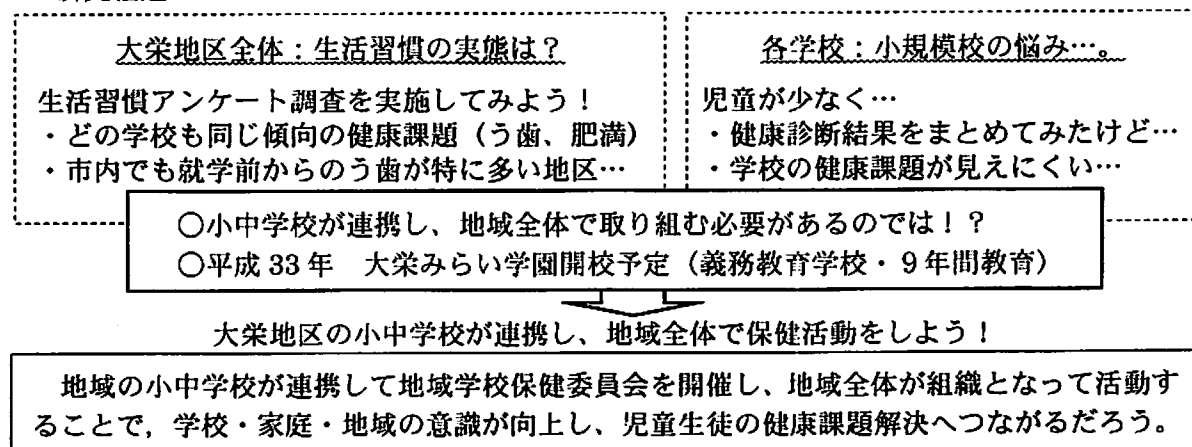
地域の小中学校が連携して地域学校保健委員会を開催し、地域全体が組織となって活動することで、学校・家庭・地域の意識が向上し、児童生徒の健康課題解決へつながるだろう。

3 言葉の定義

学校保健委員会 : 子どもたちが生涯を通じて健康で安全な生活を送ることができる力を身に付けるため、学校における主に児童生徒の健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織。

地域学校保健委員会 : 一定地域内の幼稚園や小・中・高校、あるいは特別支援学校の各学校保健委員会が連携し、地域の子どもの健康問題の解決や健康づくりの推進に関して、協議等を行うために設置されるもの。

4 研究経過



平成 27 年度	○生活習慣アンケート調査（大栄地区小中学校児童生徒）・集計、定期健康診断集計 ○第 1 回地域学校保健委員会の開催 ○地域学校保健委員会事後活動の実施
平成 28 年度	○生活習慣アンケート調査（大栄地区小中学校児童生徒）・集計、定期健康診断集計 ○第 2 回地域学校保健委員会の開催 ○地域学校保健委員会事後活動の実施
平成 29 年度	○生活習慣アンケート調査（大栄地区小中学校児童生徒）・集計、定期健康診断集計 ○第 3 回地域学校保健委員会の開催 ○事後アンケートの実施（地域学校保健委員会参加者）・集計 ○学校保健委員会に関する調査（市内養護教諭）・集計 ○地域学校保健委員会事後活動の実施
平成 30 年度	○研究のまとめ

図 1 研究の概要と経過

5 研究内容

(1) 地域学校保健委員会の組織について

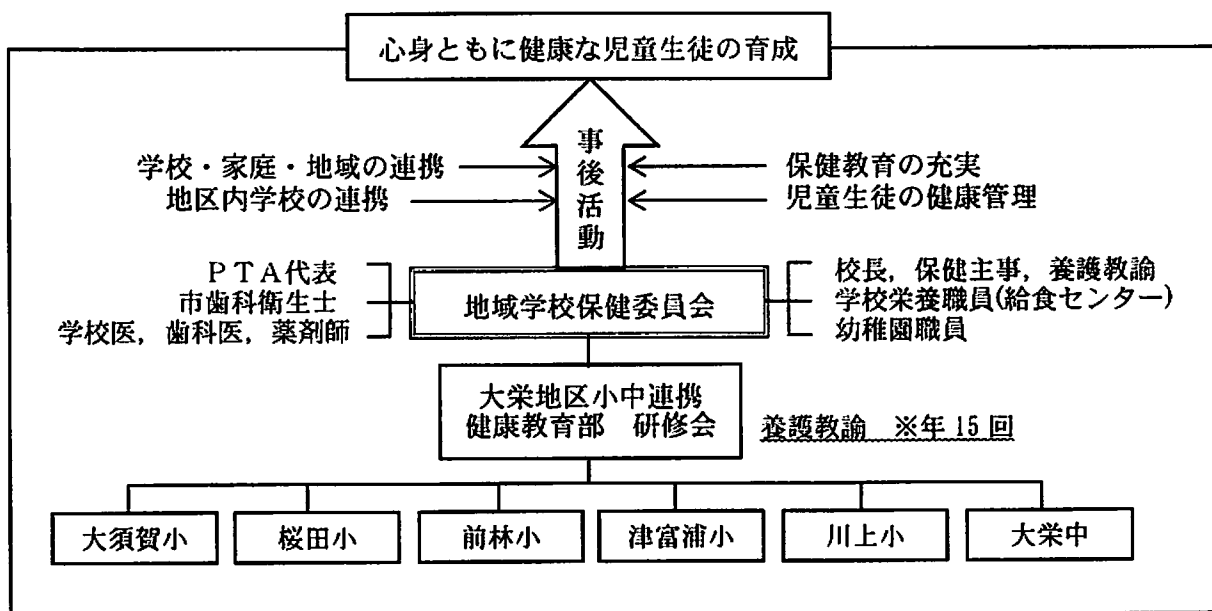


図 2 地域学校保健委員会の組織図

<健康教育部について>

大栄地区小中連携の組織の中に「健康教育部」があり、小学校 5 校と中学校 1 校の養護教諭が集まって年間 15 回の研修会を行っている。(資料 1、資料 2)

- ・毎年、6 校の養護教諭の中から代表者を 1 名決め、年間計画に沿って研修会の進行や地域学校保健委員会へ向け、準備・運営などを行っている。
- ・養護教諭 6 人が「チーム」になることで、多くの意見や考え方が集まり、アイデアがたくさん生まれる。また、地区の養護教諭が集まることで情報交換の場となり、他校の実践から学ぶ機会も増え、大変良い研修会となっている。

平成 29 年度	健康教育部研修会の内容
第 1 回 (4 月)	テーマ・参加者の検討、 <u>生活習慣アンケート調査 (※)</u> の準備
第 2 回 (6 月)	健康診断結果まとめ・考察、開催通知の発送
第 3・4・5 回 (7 月)	生活習慣アンケート調査の実施・集計・考察
第 6 回 (9 月)	当日資料の作成
第 7 回 (10 月)	参加者の確定、当日資料作成
第 8・9・10 回 (11 月)	参加者へ当日資料の発送、地域学校保健委員会の開催
第 11・12 回 (12 月)	議事録の作成、事後だよりの作成、事後活動の検討
第 13 回 (1 月)	議事録の発送、事後だよりの発送、事後活動の検討
第 14 回 (2 月)	事後活動の実施
第 15 回 (3 月)	今年度の反省、来年度の計画

図 3 健康教育部研修会の内容

< (※) 生活習慣アンケート調査について >

平成 25 年度から大栄地区の小中学校で共通の生活習慣アンケート調査 (資料 3) を実施し、地区の児童生徒の健康課題把握や地域学校保健委員会の参考資料などに活用している。

(平成 29 年度から、マークシート形式で実施)

(2) 地域学校保健委員会の内容

	日時	会場	参加者 (人数)	テーマ・内容
平成 27 年度 (第 1 回)	11/26 (木) 13:30~ 15:30	大栄 中学校	29 名参加 学校歯科医 (4) ・市歯科衛生士 (2) ・PTA (6) ・給食センター栄 養教諭 (1) ・校長 (6) ・保健主事 (3) ・養護教諭 (7)	「大栄地区の歯科保健の向上に 向けて～ブラッシング習慣の 定着、歯科治療率の向上～」 ・健康診断結果、生活習慣アン ケート結果、グループ討議
平成 28 年度 (第 2 回)	11/24 (木) 13:30~ 15:30	大栄 中学校	36 名参加 学校医 (2) ・学校歯科医 (4) ・市 歯科衛生士 (1) ・PTA (11) ・栄養 士 (1) ・校長 (6) ・教頭 (1) ・保 健主事 (3) ・養護教諭 (7)	「大栄地区の子どもたちの生活 習慣 (う歯、肥満) の改善」 ・健康診断結果、生活習慣アン ケート結果、グループ討議
平成 29 年度 (第 3 回)	11/30 (木) 13:30~ 15:30	大栄 中学校	38 名参加 学校医 (3) ・学校歯科医 (4) ・学 校薬剤師 (1) ・市歯科衛生士 (1) ・PTA (11) ・栄養士 (1) ・校 長 (5) ・教頭 (2) ・保健主事 (2) ・ 養護教諭 (8)	「大栄中学校区児童生徒の健康 な心身の成長のために」 ・健康診断結果、生活習慣アン ケート結果、歯科指導の実践 発表 (学校歯科医)、グループ 討議 (資料 4)

図 4 地域学校保健委員会の内容

第 1 回は学校歯科医、市の歯科衛生士、栄養教諭が参加した。地域学校保健委員会の内容や前年度の反省などから参加者を毎年検討し直し、第 2 回以降、学校医、学校薬剤師、幼稚園の養護教諭も加わった。今年度は幼稚園の職員と保護者が参加し、幼小中で連携する予定になっている。

(3) 地域学校保健委員会の事後アンケート調査

[調査時期] 平成 29 年度 地域学校保健委員会後

[対 象] 平成 29 年度 地域学校保健委員会参加者 38 名

[調査方法] 質問紙調査 (資料 5)

[調査内容] 平成 29 年度地域学校保健委員会後、参加者に質問紙調査を行った。

[調査結果]

<①全体の結果>

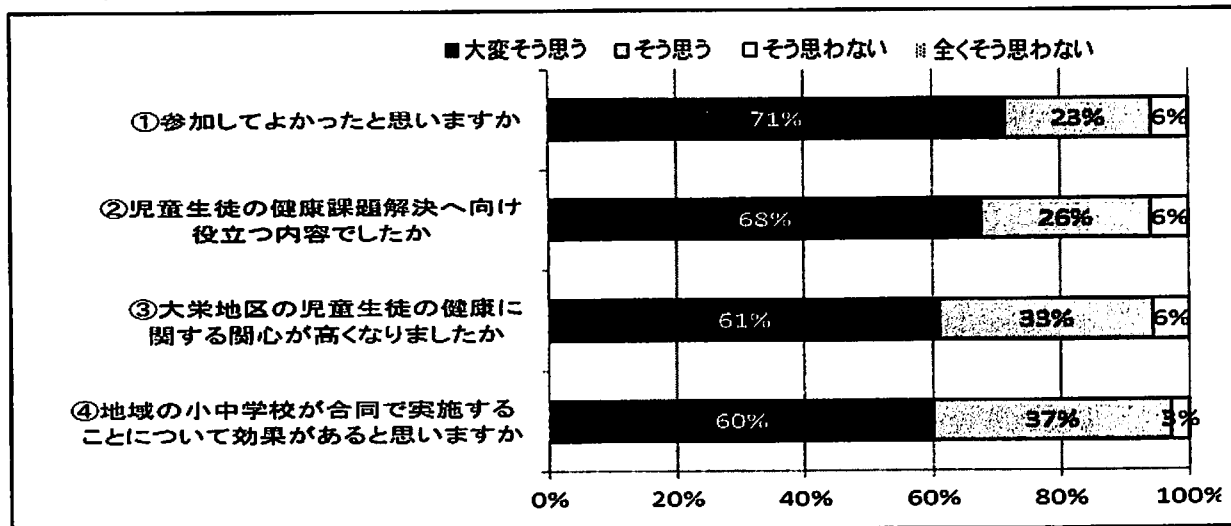


図5 事後アンケート結果 (全体)

- ・全項目で、「全くそう思わない」という回答はなかった。
- ・①～④の各項目とも「大変そう思う・そう思う」という肯定的な回答が90%以上であり、多くの参加者が「参加してよかった (94%)」「児童生徒の健康課題解決へ向け役立つ内容だった (94%)」「大栄地区の児童生徒の健康に関する関心が高くなった (94%)」「地域の小中学校が合同で行うことに効果があると思った (97%)」と感じていた。

<②学校・家庭・地域ごとの結果>

事後アンケートの結果について、「大変そう思う (4点)・そう思う (3点)・そう思わない (2点)・全くそう思わない (1点)」の評価平均を学校・家庭・地域ごとに比較した。

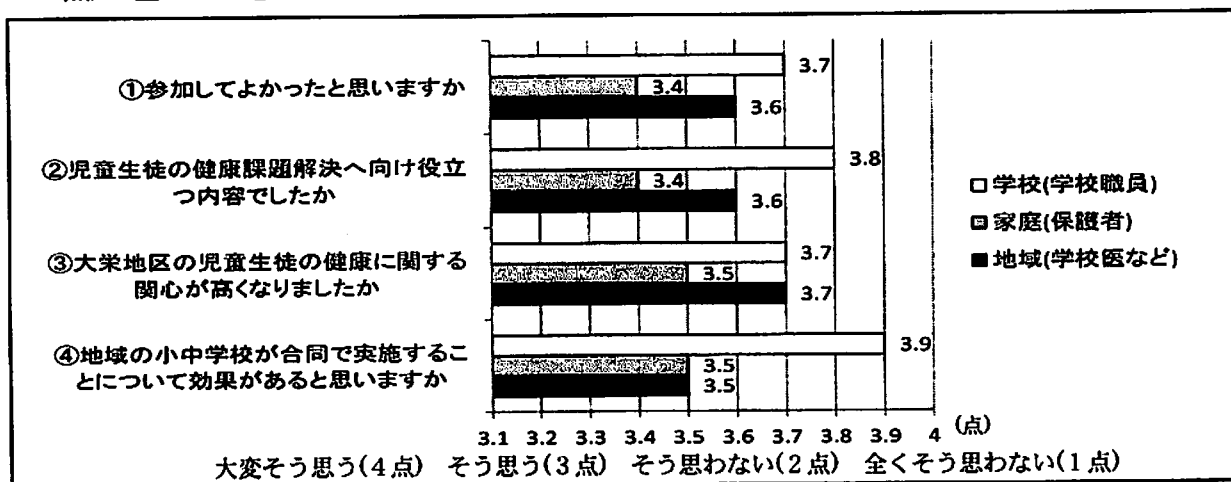


図6 事後アンケート結果 (学校・家庭・地域ごとの評価平均)

- ・学校（学校職員）の参加者は、全体的に高い評価をつけている傾向があった。特に、地域の小中学校が合同で開催することの効果についての評価が高かった。
- ・家庭（保護者）の参加者は、大栄地区の児童生徒の健康に関する関心が高くなったことや地域の小中学校が合同で開催することへの評価は高かった。学校や地域の参加者に比べ全体的に評価が低かったため、今後、さらに多くの保護者が役立つと感じ、関心が高くなるような内容を検討していく。
- ・地域（学校医など）の参加者は、家庭（保護者）の参加者に比べ、高い評価をつけている傾向があった。その中でも、大栄地区の児童生徒の健康に関する関心が高まったことへの評価が高く、地域の小中学校が合同で開催することへの評価は低かった。

<③感想（自由記述）>

学校	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>学校医から専門的で具体的な話を聞くことができ、勉強になった。今日学んだことを今後の指導に役立てていきたい。</u> ・<u>様々な職種の方が集まって話し合える貴重な機会だった。学校の枠にとらわれずに、様々な立場から意見が出され、視野が広がった。</u> ・<u>地域で連携することで、地域の園児・児童生徒ひとりひとりに一貫した健康教育が進められると感じた。</u> ・<u>学校保健委員会を開催するにあたり、地域が組織となって活動するには養護教諭のコーディネーター的役割が重要であると感じた。</u> ・<u>今後も、家庭（保護者）や地域への啓発について具体的な取組を検討しながら実践し、その成果を継続して検証していきたい。</u>
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>学校医の先生の実践発表がわかりやすく、初めて知ることもあり、大変役立った。</u> ・<u>学校医の先生方とお話する機会がないため、今日は直接お話ができてよかった。</u> ・<u>学校医の先生の専門的な話をもっと聞きたいと思った。</u> ・<u>テーマ以外にも自分が気になっていたことについて、学校医の先生方や校長先生、他校の保護者の方たちと気軽に話し合いができてよかった。</u>
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>このような活動を継続して、ぜひ毎年続けてほしい。</u> ・<u>実践発表が参考になった。学校での今後の指導に役立てほしい。</u> ・<u>保護者の意見を直接聞くことができてよかった。</u> ・<u>児童生徒の生活習慣は、家庭への教育が大切なため、保護者向けの講演会を多く開くなど、学校医を非常勤講師としてもっと活用してほしい。</u>

地域学校保健委員会は、学校職員、保護者、学校医に大栄地区の児童生徒の健康課題を知っていただく良い機会となった。大栄地区の健康課題を知り、「どうにかしなければ！」と多くの参加者が感じ、次の活動へつなげる意見が多く出た。養護教諭が学校内や地域の健康課題を把握しているだけではなかなか大きな活動につながらないが、地域学校保健委員会で学校・家庭・地域が健康課題や情報を共有することで、課題解決へ向けた活動につながっていくきっかけを作ることができると感じた。

(4) 地域学校保健委員会の事後活動と成果

地域学校保健委員会での学校医や保護者、学校職員、養護教諭の意見をもとに地域の小中学校が連携し、地域の健康課題である歯科について、事後活動として共通実践を行った。

① う歯の治療率を上げるための活動

○治療状況調査（資料6）

毎学期末、う歯の治療が済んでいない家庭へ文書を配付し、治療状況の確認を行うとともに治療勧告を行った。この調査による治療勧告がきっかけで歯科医を受診する家庭が多く、各学校で大きな効果があった。

○中学校の取組

中学校では、学校内の意識向上により、12月の月曜日は部活をなくし、むし歯の治療に行くための時間を確保する「むし歯治療 Monday」という取組を平成27・28年度に実施した。平成29年度は保護者面談の1週間を「むし歯治療 Week」とし、未受診の家庭には面談時に担任から保護者に直接治療勧告を行った。部活がないこの期間を利用してむし歯の治療に行くことを学校全体で勧め、部活動顧問からも受診を促した。

		大栄地区小学校					中学校
		A小	B小	C小	D小	E小	
実施前	H26年度末	88.8%	58.9%	70.0%	80.3%	48.6%	37.5%
第1回目後	H27年度末	77.4%	70.7%	82.1%	81.4%	55.6%	49.7%
第2回目後	H28年度末	66.7%	77.0%	79.0%	81.8%	60.5%	51.3%
第3回目後	H29年度末	86.4%	82.7%	82.6%	90.0%	71.9%	60.0%

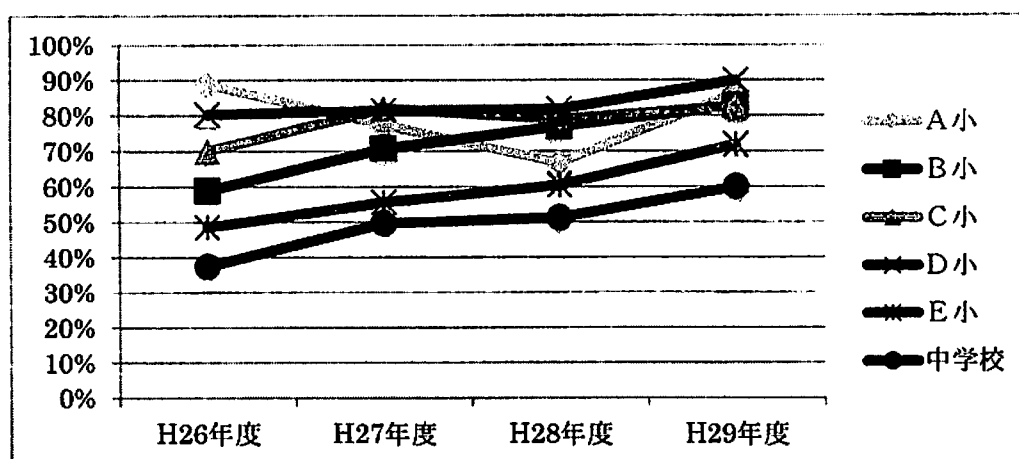


図7 う歯の治療率の変化

第1回の地域学校保健委員会を開催した平成27年度は大きく治療率が上がっている学校が多い。治療率を上げる取組を行ったことで、大栄地区全体の治療率は毎年上がっている。

② 歯科指導の充実を図る活動

○大栄地区共通の学校保健計画に基づき、毎月の保健目標に合わせた大栄地区保健指導用資料（資料7）を作成している。地域学校保健委員会での学校医の指導を基に内容を検討し、改良しながら、各学校で活用している。

③ かむ力をつける活動

○かみかみ放送（資料 8）

かむことが大切という学校歯科医の助言により、栄養教諭と連携して毎月の給食献立に『かみかみメニューの日』を設定し、咀嚼することの大切さや正しい姿勢で食べることの大切さについての啓発活動を行った。

④ 児童生徒・家庭・地域への啓発を行う活動

○保健だよりの歯科コーナー（資料 9）

児童生徒や保護者の歯科への関心を高めるため、各学校で発行する保健だよりに大栄地区共通の歯科に関する情報コーナーを設け、知識や情報を提供した。

テーマ一覧		10月	食と歯の健康
4月	歯みがき	11月	咀嚼と歯の健康
5月	姿勢と歯の健康	12月	受診のお勧め②
6月	受診のお勧め①	1月	口の中を見てみよう・仕上げみがき
7月	スポーツドリンクと歯の健康	2月	歯肉の健康
9月	歯ブラシチェック	3月	1年間を振り返って

○大栄地区の健康キャラクター「べにはちゃん」

歯の健康について PR するキャラクターを作成し、児童生徒や職員からキャラクター名を公募した。保健指導資料や保健だよりなど様々な場面で活用し、児童生徒や保護者の興味関心が高まるよう働きかけた。



○大栄地区保健だより「べにはだより」（資料 10）

地域の児童生徒の健康課題や地域学校保健委員会について地域の方々に広く知ってもらうため、各学校の保護者と地域全体に大栄地区保健だよりを配付した。

⑤ 健康目標「健康大栄 2020」

○義務教育学校となる平成 33 年度 (2020 年) へ向け、地域で共通の健康目標を決めた。

			平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	目標
			大栄地区 (県)	大栄地区 (県)	大栄地区 (県)	
1	う歯罹患率	小学校	49.3% (24.6%)	49.6% (23.2%)	48.9% (21.6%)	現状より減少
		中学校	28.7% (17.6%)	34.0% (16.7%)	32.6% (14.5%)	現状より減少
2	う歯治療率	小学校	73.4%	73.0%	82.7%	現状より増加
		中学校	49.7%	51.3%	60.0%	現状より増加
3	DMF 歯数	小学校	1.9 本 (0.6 本)	1.6 本 (0.6 本)	1.7 本 (0.6 本)	1.0 未満
		中学校	1.0 本 (0.8 本)	1.5 本 (0.8 本)	1.4 本 (0.7 本)	1.0 未満

図 8 健康目標「健康大栄 2020」

(5) 学校保健委員会の成果に関するアンケート調査

[調査時期] 平成 29 年 12 月

[対 象] 成田市内養護教諭 35 名

[調査方法] 質問紙調査 (資料 11)

[調査方法] 成田市内養護教諭に質問紙調査を行った。

[調査結果]

<①全体の結果>

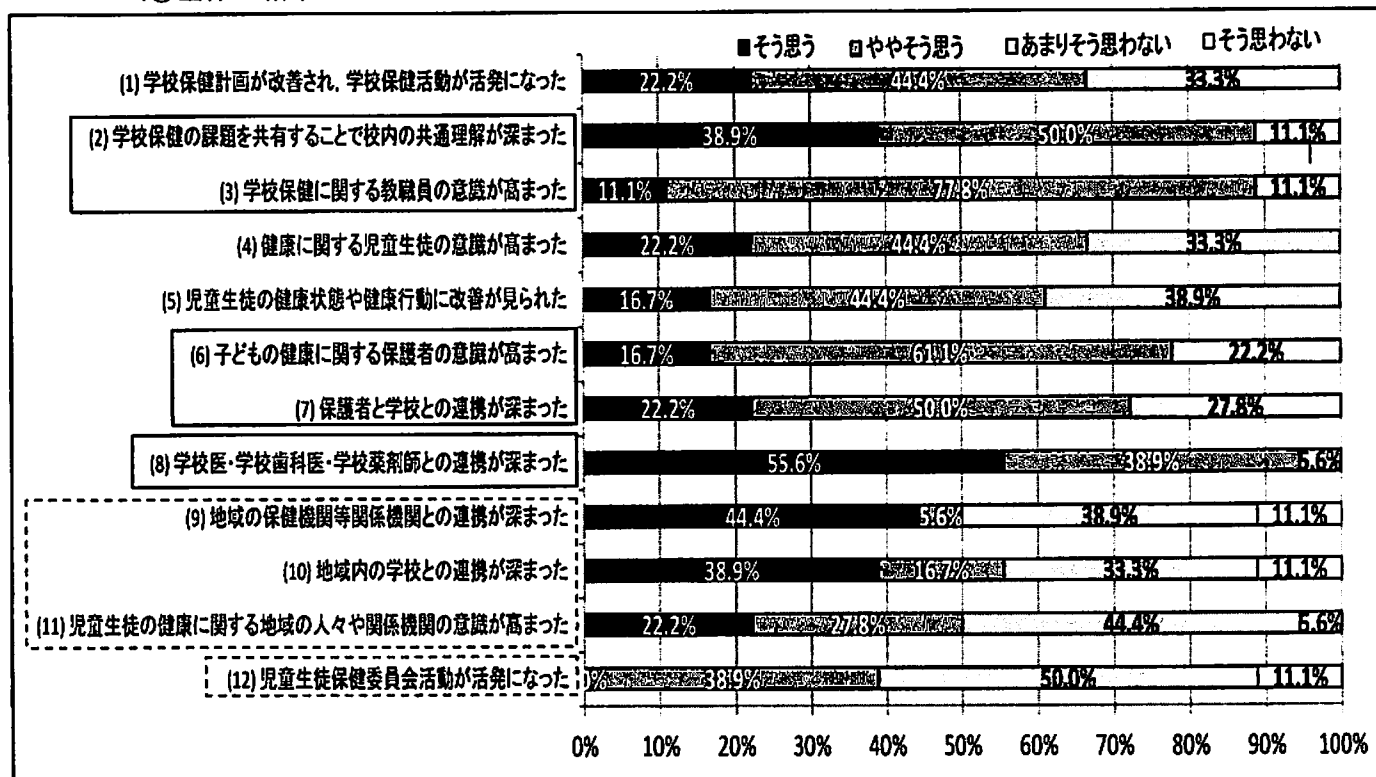


図 9 学校保健委員会の成果

学校医との連携

・「そう思う・ややそう思う」という肯定的な回答について、「(8) 学校医・学校歯科医・学校薬剤師との連携が深まった」が 90%以上と最も多く、学校保健委員会を開催した成果として、学校医との連携が深まったことを多くの養護教諭が実感していた。

校内の意識・共通理解

・次いで、肯定的な回答が多かったのが「(2) 校内の共通理解が深まった」「(3) 教職員の意識が高まった」で 80%以上だった。学校保健委員会を開催することで、校内での共通理解が深まるとともに、学校保健に関する校内職員の意識が高まったと感じる養護教諭が多かった。

保護者の意識・保護者との連携

・「(6) 保護者の意識が高まった」「(7) 保護者と学校の連携が深まった」についても肯定的回答が 70%以上あった。多くの学校で、保護者との連携が深まり、保護者の意識も高まっていた。

児童生徒の意識・行動

・「(4) 児童生徒の意識が高まった」「(5) 児童生徒の健康状態や健康行動に改善が見られた」「(12) 児童生徒学校保健委員会の活動が活発になった」は他項目に比べて少なかった。児童の意識や健康行動改善はすぐに成果が出るものではなく、長期的に見ていく必要がある。

地域の意識・地域との連携

・「(9) 地域の関係機関との連携が深まった」「(10) 地域内の学校との連携が深まった」「(11) 地域の人々や関係機関の意識が高まった」と回答した学校は他項目と比べてとても少なかった。学校医・保護者との連携や意識は高まったが、地域との連携に課題が残っている学校が多かった。

<②学校保健委員会（校内で開催）と地域学校保健委員会（合同で開催）の結果>

学校保健委員会の成果に関するアンケートの結果について、「大変そう思う（4点）、ややそう思う（3点）、あまりそう思わない（2点）、そう思わない（1点）」の評価平均を学校ごとに学校保健委員会を開催している学校と合同で開催している学校で比較した。（ χ^2 検定）

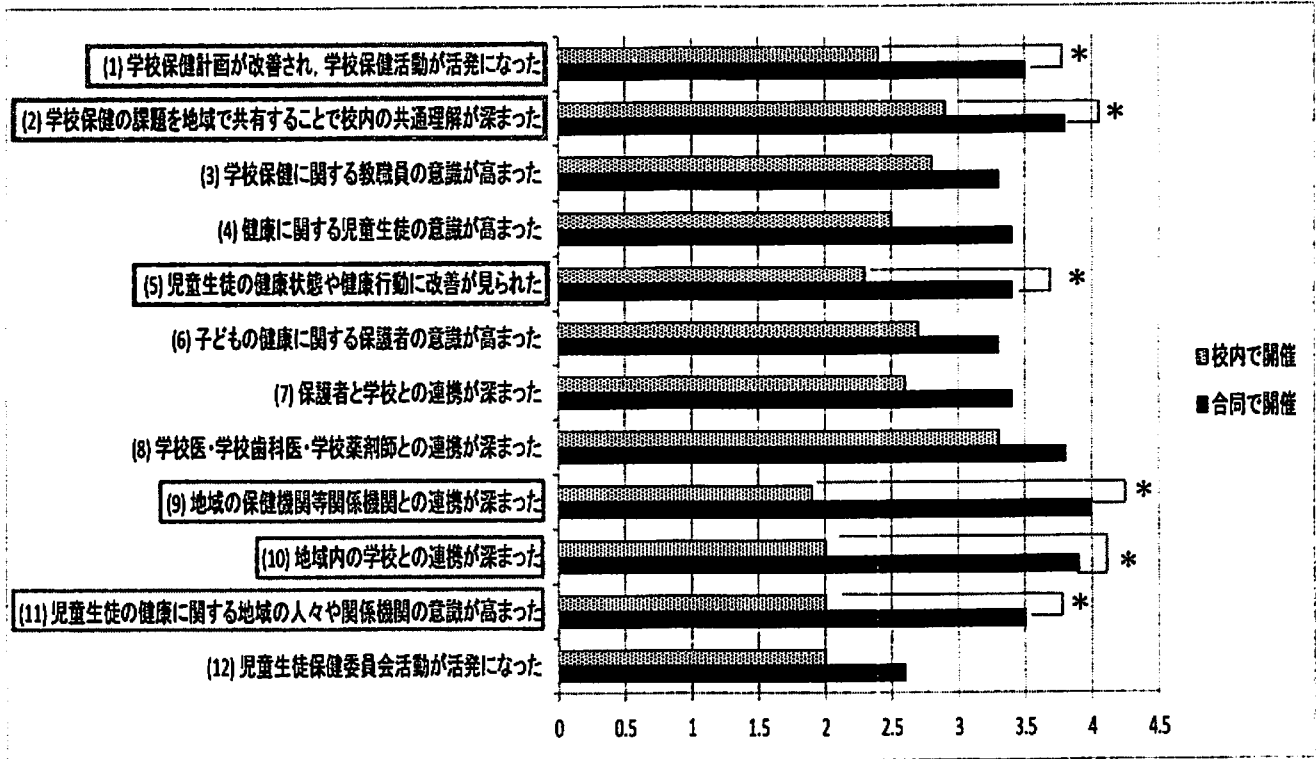
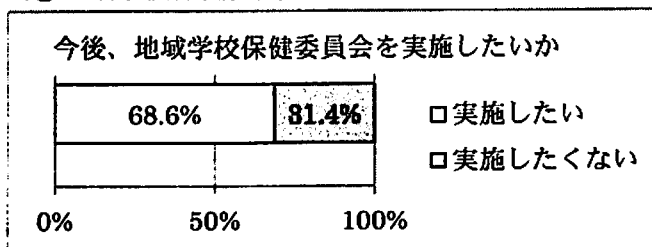


図 10 学校保健委員会と地域学校保健委員会の成果 $p < 0.05$

有意差があったのは、「(1) 学校保健活動が活発になった(2) 校内の共通理解が深まった(5) 児童生徒の健康状態や健康行動に改善が見られた(9) 地域の関係機関との連携が深まった(10) 地域内の学校との連携が深まった(11) 地域の人々の意識が高まった」の6項目だった。合同で地域学校保健委員会を開催することで、より校内の共通理解が深まり、学校保健活動が活発になっていた。また、地域の意識の高まりや地域の学校との連携が深まったことについては学校ごとの開催と合同で開催している学校で特に差が大きく、地域で実施することの最も大きな成果と言える。

<③地域学校保健委員会の開催に関する結果>



今後、地域学校保健委員会を行いたいと思う養護教諭は 68.6%いた。

学校保健委員会を開催している学校と開催していない学校で、回答に差はなかった。

図 11 地域学校保健委員会の開催に関する結果

地域学校保健委員会を開催したい理由

- ・ 地域の子どもの実態や健康状態について知ることができ、共通理解や情報交換ができる。
- ・ 小中で9年間の子どもの成長や身につけさせたい知識・生活習慣を系統的に見ることができ、充実した学校保健活動につながる。
- ・ 地域で開催することで、参加者が増えて協議が活発になる。
- ・ 校内での解決が難しい健康問題も多いため、地域で連携して情報交換を行う機会となる。
- ・ 学校独自だと内容がマンネリ化してしまうが、中学校学区などで開催すると取り組みやすい。
- ・ 1人でやるより複数の養護教諭で活動した方が心強く、連絡・調整などの負担も軽減できる。

地域学校保健委員会を開催したくない理由（開催できない理由）

- ・ 学校医と学校の日程調整や時間確保などが難しい。
- ・ 合同で開催する方法がわからない。

多くの養護教諭が地域で開催することの効果を挙げていた。日程調整や時間確保の課題については、地域の養護教諭が連携し、コーディネーター的役割を果たすことが大切となってくる。また、市内養護教諭会などの場を活用し、地域学校保健委員会を開催している学校が開催内容や方法、効果などについて情報を共有することで、さらに取り組みやすくなるのではないかと考える。

6 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

- ・ 地域の小中学校が連携して地域学校保健委員会を開催することで、学校・家庭・地域の連携が深まり、学校保健に関する意識が高まった。
- ・ 地域学校保健委員会後の地域での共通実践により、う歯治療率向上などの児童生徒の健康課題解決へつながる活動ができた。

(2) 今後の課題

- ・ 児童生徒の健康課題の解決については、すぐに成果が出るものではなく時間がかかるため、今後も学校・家庭・地域が連携して地域学校保健委員会を開催し、児童生徒の健康課題解決へ向けて継続的に活動していく。また、児童生徒の生活習慣について、学校の全体指導による活動だけではなかなか改善されないため、今後は、学校医など専門的な意見を参考に学校・地域・家庭が連携しながら個別指導の活動にも力を入れていく。

《参考文献》

- ・ 「学校保健委員会マニュアル」（日本学校保健会）
- ・ 平成27年度「学校保健委員会に関する調査」報告書（日本学校保健会）
- ・ 養護教諭のための調査研究法入門（少年写真新聞社）
- ・ パソコン&データ活用法（東山書房）



＜共同研究者＞（五十音順）

伊藤千夏 川口あかね 神崎利恵 新村裕美枝 末松智子 菅澤美幸 瀬良佳奈 田村充子
幡谷幸恵 日暮直子 村田ひとみ