

生徒ひとりひとりの保健意識の向上をめざして

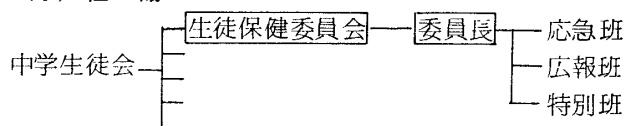
—— 生徒保健委員会を通しての啓もう活動 ——

高橋 祐子

○ はじめに

学校保健を推進していく上では生徒ひとりひとりが自分の生活をふり返り、自分の健康について考え向上させていく態度を身につけることが大切である。しかしなかなか健康な状態の時に自分の健康をふり返ってみることはできないようである。日頃何人かの生徒がケガや病気あるいは不定愁訴をもって保健室を訪れる。その時には機会をとらえて自分は何故このような状態になったのかいっしょに考えることができるが、再び健康な状態にもどればまた前と同じ生活を繰り返している。このような生徒があまり健康のことを考えないという点に保健意識の低さを感じ、そのレベルアップを計ろうと考えた。そこで具体的に何から手をつけようかと考えた結果、中学生徒保健委員会の活動の見直しに着目した。従来の生徒保健委員会は、健康診断の手伝いや応急処置の手伝いといった奉仕作業的活動をしていたにすぎず、本来の目的である生徒の中心核となって保健意識を向上していくための自主的な活動を行う組織ではなかった。もちろん保健委員自身も自分たちがどんな役割をもった組織員かという自覚がなかったように思う。そこで保健委員となった生徒ひとりひとりが、保健意識を高め、自他共に健康であろうとする態度や実践力をもって活発な活動にとりくむ態度を養わせたい。そして保健委員が自分の役割に気づき、誇りとやりがいを感じてもらいたいと思う。そうすれば全校生徒に委員会の存在と活動を位置づけることもできるだろうし、ひとりひとりの保健意識を向上させることにもつながっていくのではないだろうか。そこでまず、生徒保健委員会活動を活発にし、自主性を育てるために行った昨年度一年間の活動をここで報告し、今後の課題を考えていきたい。

(1) 組織



任期 前期・後期の二期に分ける

(2) 活動内容

- ① 毎日の活動 欠席しらべ 健康観察（かぜの流行する11月～3月） 傷病人の世話と連絡 校内の見回り
 - ② 班別活動
 - 応急班 ・けがの手当ての方法を学ぶ
 - ・応急手当（できる範囲の）をする。
 - ・綿球や切り綿を作り補充する
 - ・手洗い場のセッケンの補充
 - ・トイレの衛生管理（ドアやノブの消毒・清潔、手洗い、ゲタの整頓の呼びかけ）
 - 広報班 ・「ほけんだより」の作成
 - ・欠席者・外科処置者の集計
 - 特別班 ・月の努力目標のための啓もう活動（アンケート調査・掲示物の作成）
 - ③ 重点活動 前期「ジュースについて」
後期「かぜについて」
 - ④ 会 合 月2回（火曜日の授業後）の定例保健委員会と臨時委員会を随時開く
- ① 毎日の活動について
欠席しらべはクラスごとに一覧表を作り、欠席者をチェックする方法で、朝始業前に表を保健室にとりに来て、3限終了時までには持って来ることにした。また健康観察は、かぜの流行が予測される11月～3月に流行状況を知るために行った。しかし時間的に実施がむづかしく、また生徒の調査にとりくむ姿勢がよい加減で正確さに欠けていた。しかし、欠席しらべや健康観察をすることで保健委員は、クラスの状態に目を向けることができるようになった。
 - ② 班別活動について
班別活動は有効に時間を使い、また責任分担を明確にしてひとりひとりが自覚をもつようにした。まず応急班はケガの処置をすることが主な仕事で、養教が応急処置法の講習会を開き、保健委員が処置できるようなケガは委員にさせるようにする。また校内の見回りをして保健安全面で問題はないか調べる。広報班は毎月定期的に「ほけんだより」を作成する。しかし実際に発行できたのは5回だけだった。集計は

記録しておくことにとどまってしまう、記録の活用まではできなかった。特別班は学校保健安全計画に基づいて生徒保健委員会活動計画を立案した。その中で毎月の目標を決め、それに関するアンケート調査をして結果や問題点を広報班と組んで「ほけんたより」に載せたり、掲示物などを作った。

③重点活動について

保健委員会活動を自主的に行い、活発化するために、本校の実状に則した健康に関する問題を見つけ、啓もう活動にとり組んだ。前期・後期とも第一回の保健委員会で話し合いをした。前期にとり組んだ「ジュースについて」は、本校ではジュース、牛乳類の自動販売機が校内に置いてあり、昼食時と授業後に買って飲んでもいいことになっている。そのため生徒はお茶・水かわりにジュースや牛乳類を飲むことが多い。そこでジュースや牛乳類がいったいどのくらい飲まれているか実態調査をしたり、その成分について実験や調査をした。そしてジュースや牛乳を飲むことを自粛させる目標をもってとり組んだ。後期の「かせについて」は毎年かせの流行する季節になると、かせによる欠席者がめだつようになる。冬になると暖房が入り、教室内の空気が非常に悪くなるという悪条件がある。それにもかかわらず生徒はかせについては無関心の態度である。そこで、かせについてどのくらいの知識や予防意識をもっているか調査したり、予防を習慣づけるための働きかけをした。

④会合について

各クラス（6クラス）から2名が選出され、そのうちの1名が委員長となって委員会を運営していく。あくまでも養教は助言者となることが望ましい立場であるが、実際には委員長の力量不足で、その立場をなかなか守れない。

(3) 年間活動の記録

	月目標	活動の内容
4月	自分のからだを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ○前期活動計画を作り、確認する。 ○保健委員会の組織づくり、班編成 ○「ジュースについて」の活動方針を話し合う（前期の計画） ○健康診断の手伝い ○健康診断結果の統計作業
5月	自分のからだを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ○健康診断結果のまとめ — 全国平均と本校との体格

		<ul style="list-style-type: none"> 比較のグラフを作る ○応急処置学習会 ○机・イスの高さと身長との適合検査（自分の使っている机・イスの高さの感じを調査し、高さの測定を行う） ○「ジュースについて」アンケート調査
6月	歯を大切にしよう	<ul style="list-style-type: none"> ○健康診断結果のまとめ — 歯の罹患率の統計 ○歯予防活動（サフランテストをして自分の歯の汚れに気付く） ○「ジュースについて」アンケート調査
7月	夏を健康にすごそう	<ul style="list-style-type: none"> ○「ジュースについて」着色料の実験・砂糖分の調査 ○欠席者・ケガの発生の集計整理（一学期のまとめ）
9月	規則正しい生活をしよう	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣調査及びその結果と考察（起床・就寝時間・排便・朝食・おやつについて） ○「ジュースについて」まとめ
10月	目を大切にしよう	<ul style="list-style-type: none"> ○後期活動計画を作り確認する ○保健委員会の組織づくり、班編成 ○「かせについて」の活動方針を話し合う（後期の計画） ○視力再検査の手伝い ○健康診断結果のまとめ — 低視力者の統計 ○視力に関する調査（照明・テレビ視力低下の原因など）
11月	かせを予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> ○「かせについて」アンケート調査 ○「かせについて」勉強会
12月	かせを予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> ○「かせについて」アンケート調査結果及び考察の発表 ○欠席者・ケガの発生の集計整理（二学期のまとめ）

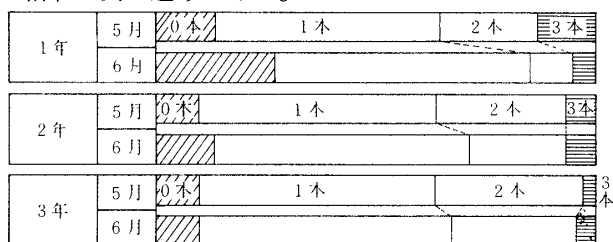
1月	換気をよくしよう	○「かぜについて」手の汚れ実験 教室内の空気の汚れ測定 ○欠席とかぜ罹患状況のグラフの作成
2月	姿勢をよくしよう	○机・いすの適合調査 ○「かぜについて」まとめ
3月	一年間の生活をふり返ろう	○活動のまとめと反省(アンケート調査) ○欠席者・ケガの発生の集計整理(年間のまとめ)

(4) 重点活動の実践

①ジュースについて

5月の終わり アンケート調査(一日に飲むジュースや牛乳の本数を調べる)

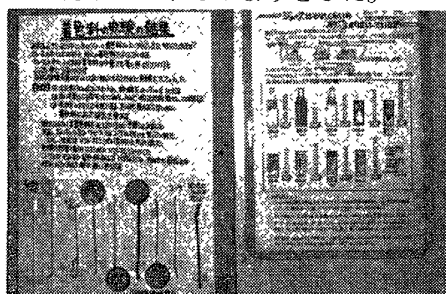
6月 アンケート調査(5月の調査と同じ) 時期的に飲む量がちがうだろうと思い2回調べた。結果は次の通りである。



平均1~2本飲む(学校で)という結果で、5月、6月の差もみられなかった。あまり量的には問題ないように思われた。しかしここでは中学生しか調査をしていないが、ジュース・牛乳など買っている様子を見ると高校生の方がずっと多い。従って高校生についても同じ調査をすれば、また違った結果がでてきたであろう。

7月期末テスト後・着色料の実験

校内にある販売機のジュースと牛乳類(合計7種類)とコーラの着色料使用の様子を白色毛糸の染めだしテストでみようとした。



・砂糖分の調査

市販のジュースに含まれている砂糖分を調べ、角砂糖に換算したら何個分になるか示した。

着色料の実験は生徒に色がかくつきりと染まった毛糸をみせて、着色料の使用を強烈に印象づけようとした。しかし、着色料の使用が実際に少ないのか、実験方法に問題があったのか予測したほどの着色はみられなかった。結果は写真のようにまとめ、各教室のうしろに掲示したが、生徒の関心をひくことはあまりできなかったようである。砂糖分については分量を示すよりも何個の角砂糖分と言った方が身近に感じるようであった。普段の角砂糖の2~3倍ぐらいの砂糖分のジュースに生徒はびっくりしていた。特にスタイルを気にする女子の中に飲むことを控えようという声があがっていたが、その後の様子を見てみると頭の中ではわかっていてもついつい飲んでしまうという感じであった。

②かぜについて

11月「かぜについて」アンケート調査

- ・かぜについて知っていること
- ・かぜの罹患状況
- ・かぜの予防法について

調査結果から「かぜ」がどんな病気であるか知らない人が多い。また予防法として肝心な手洗いと換気についての意識が低いことがわかった。

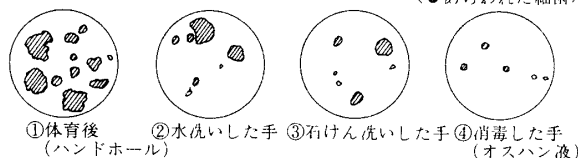
12月中旬 生徒会活動の時間にアンケート調査の結果と考察をOHPを使って発表する。そして今後の方針として手の汚れ実験と部屋の空気(温度・二酸化炭素量)の測定を行うことを発表した。

保健委員の反省として「内容の検討だけで時間がなくなってしまう、発表が手際よくできなかった。」また「みんなの前での発表だから緊張してしまった」と言っていた。

1月中旬 手の汚れ実験

手洗いを励行させる目的で、手についた細菌を実際に目でみせようと細菌の培養実験をした。4つの培地つきシャーレを準備し、サンプリングとして、①体育後の手 ②水洗いした手 ③石けんで洗った手 ④消毒をした手の4種類を試みた。実験方法はいずれも培地に手を押しつけて34~35℃の孵卵器で48時間の培養をした。結果は下の通りである。

◉あらわれた細菌

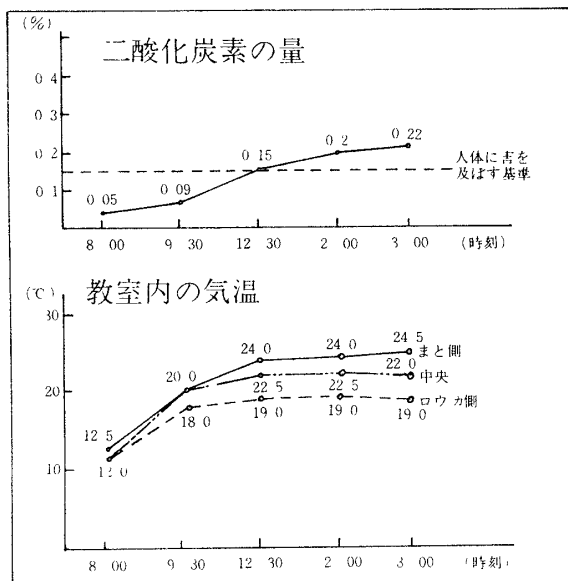


①体育後 (ハンドホール) ②水洗いした手 ③石けんで洗った手 ④消毒した手 (オスバン液)

たった1枚ずつの培地の比較で結論をだすには少々無理のある実験ではあるが、実際目にはみえないものが見えるようになったことが生徒には驚きであったらしい。培養期間が終わって結果を見る時には、委員以外の生徒も来てかなり関心が高いようだった。保健委員の実験の反省の中では体育後の手、水洗いをした手を押しつけた培地に細菌があらわれてきて当然だが、石けん洗いの手に意外にたくさんの細菌があらわれたこと、また消毒をしても全く細菌を失くすことはできないことがわかった。手洗いの大切さがよくわかったと言っていた。そして、結果をスライドにして全校生徒の前で発表をし、手洗いの励行を呼びかけるつもりだったが、機会がなく「ほけんだより」に結果をのせるだけで終わってしまった。

2月中旬 教室内の空気の汚れの測定

前にも述べたように、本校では冬期には暖房がはいる。そのために室内の空気が汚れたり、室内が上昇し細菌が繁殖しやすくなる。また頭痛や眠けを誘う。そこで空気の汚れのめや



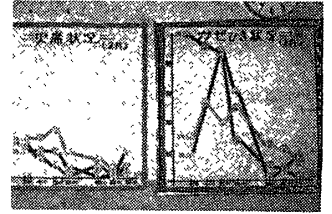
すとなる二酸化炭素と室温を、窓を閉め切ったままという条件での変化を調べることにした。二酸化炭素は検知管で測定、また室温については教室の廊下側、中央、ヒーター側（窓側）の3ヶ所に温度計をおいて測定した。どちらも5回測定をした結果は上図の通りである。

窓を開けないという悪条件を意図的に設定をして測定した点に問題があるかもしれないが、移動教室の授業や放課の生徒の出入りで全く密閉した条件は設定できなかった。しかし測定をしたクラスの保健委員の反省

では、あきらかに1時間めと6時間めに室内に入った時の感じが違っていたと言っている。それは測定結果によくあらわれてきた。保健委員が放課に測定をしたため他の生徒の目に留まり、関心をもって測定の手伝いをしてくれたようである。この測定結果も「ほけんだより」で全校生徒に知らせた。

1月中旬～3月 欠席とかぜの罹患状況をグラフに表示して掲示した。

保健委員は集計することで全体の状況を把握し、1月の終わりから2月中旬までのピーク時、そして



それ以後の下降状況などをグラフを作りながら流行の危機を感じたようである。しかし生徒の中にはこのような物が掲示してあることさえ知らない者もいて、保健委員の努力もむなしく全校生徒に目を向けさせることはむづかかったようである。

(5) 保健委員会活動の反省

一年間の活動を通して全校生徒がどのように委員会活動を受けとめたか調査をした。その内容と結果は次の通りである。

(1)保健委員会はどんな活動してきたか知っていますか。

知っている (63%)

知らない (37%)

(2)保健委員会の活動・呼びかけで少しでも気持ちや態度を変えようと思いましたか。

はい (55%)

いいえ (45%)

(3)保健委員会に望むこと

- ・積極的な姿勢
- ・ひとりひとりの健康の様子を記録する
- ・シューズについてもっと調べる

以上の調査結果をもとにして保健委員会で反省会をしたところ次のような反省がでた。(前期・後期合わせて反省会をした)

- 始めはやる気をもっていたが、だんだんなまけてしまった。
- 班別活動(特に応急班)をよくさぼった。
- 「ほけんだより」が毎月発行できなかったのは残念だった。
- いろいろ実験や測定をしてよくわかったし、おもしろかった。
- みんなの前で発表ができてよかった。
- もっとからだのことについていろいろ調べられる

とよかった。

○ 問題点と今後の課題

- 保健委員会活動の活発化をはかるためには、委員の自主性を重んじることが大切だと思うが、実際は個々の活動内容については養護教諭の提案が多くなってしまい、生徒自身で健康を考えさせる活動をするにはまだほど遠いようである。
- 定例委員会活動の時間が少なく、全員がそろって活動をする機会がなかなかつくれるない。
- 勉強会の機会もなかなかつくれるないため知識不足である。
- 任期が半期ずつだから組織づくりをして、活動を本格的にとりくみ始めようという頃にはもう任期の半分ぐらいが過ぎてしまっている。
- せっかく実態調査をしても結果を報告するだけで終わってしまったり、問題をみつけてだして実験などをしても全校生徒に呼びかける機会をうまく生かせない。啓もう活動としてはその役割を果たせずじまいである。また全校生徒の反応やその後の様子についても把握できずにいる。実態調査から問題を探り、解決策を思考するだけで終わらずにそこから先の活動が本来の目的である保健意識の向上につながる活動であると思う

今回とりくんだ「ジュースについて」と「かぜについて」は問題の設定が保健委員にはっきりと理解できていないこともあり、活動の焦点がぼやけていて目に見えるような全校生徒の意識や態度が変わるという成果はみられなかった。しかし保健委員自身で調査したり、実験・測定をして全校生徒に啓もうするという活動はぜひ続けさせたい。経験をつむことで活動の範囲もひろがり、その成果もみられるようになるであろう。今後はせつかく半期ずつとりくんだ「ジュース」と「かぜ」についてもっと深めた活動をしたいと思うが、あくまでも生徒の話し合いの中から問題をみつけてとりくんでいきたいと思う。ただ何のためにその問題にとりくむのか保健委員が理解をして「どうさせたい」という目的を持って活動させたい。

生徒保健委員会の自主的な活動とその活発化は生徒の保健意識の向上をめざすための第1段階であったが、保健委員はいろいろな活動をしていく中で少しは健康に目を向ける姿勢ができたのではないだろうか。しかし自分の生活をふり返り、健康的な生活のために努力するのはそう簡単なことではなさそうである。今後も保健委員会活動の自主性と活発化に重点をおいて、ひとりひとりの保健意識の向上をめざして生徒保健委員会という小さな歯車が全校生徒の大きな歯車を動かすことができるような活動を指導していきたいと思う。