

## <健康教育>

### 養護教諭として大切な「つながる力・伝える力」 ～自ら心と体の健康を守る子の育成を目指して～

揖斐郡大野町立中小学校 養護教諭 抽井 由紀恵

子どもたちを取り巻く環境は年々複雑化、深刻化、多様化している。このような状況の中でも、私は、夢であった養護教諭という職に就き、目の前にいる児童を見守り、寄り添い、そして背中を押せる養護教諭でありたいという信念を貫いていきたいと日々感じている。しかし、一人職であり、経験が不足している2年目の私には、養護教諭としての立ち回りに困難さを感じる事が多くあった。

そこで次の2点を柱とし、研究を進めることとした。1点目は、多職種と連携し、「つながる」ことで、一人では困難なことでも、より児童のためになる健康教育を推進することができる考えた。また、2点目は様々な健康情報を児童に分かりやすく、「伝える」工夫をすることで、自ら心と体の健康を守ろうとする子に育つと考えた。つまり、養護教諭が「つながる力」「伝える力」を意識して、多職種との連携や児童との関わりを持ったりすれば、より効果的な健康教育につながると考え、研究実践に取り組んだのである。

#### 1. 主題設定の理由

<本校の教育目標>

心豊かに たくましく生きぬく子  
考える子 やさしい子 元気な子

これを受け学校保健目標は以下のとおりである。

<学校保健目標>

一人一人が健康な体の大切さに気づき、進んで健康で安全な生活をしようとする子の育成

初任校として赴任して、2年目となり、日々上記に掲げる目標を達成するためには、養護教諭としてどのように取り組むべきだろうかと模索をしている毎日である。

養護教諭は、学校に唯一の医学的素養をもった専門職であり、保健室という場を通じ、様々な情報発信を行う職種である。そして、校医や学校薬剤師等の関係機関・関係職員、つまり多職種との連携が必要であることが多い。その中で、一人職であるが故に、職員集団と共通行動を取るために、日々情報共有やそのための工夫が欠かせないということを日ごとに感じるようになった。

そこで、養護教諭には多職種と「つながる力」、そして、目標に対しての考えや思いを「伝える力」が必要であると考えた。一人職の養護教諭が工夫を重ねることで、一人では成し得ないこ

とも、つながり、伝え合うことでこの困難な時代を乗り越えていける強い力となると考えた。

#### 2. 研究仮説

以上のことから次のような仮説を立てた。

養護教諭が「つながる力」「伝える力」を意識して、多職種との連携や児童との関わりをもつことで、自ら心と体の健康を守る子を育成することができる。

#### 3. 研究内容

<研究内容1>

##### 多職種と「つながる」健康教育の推進

- (1) 学校医と「つながる」
- (2) 歯科衛生士と「つながる」
- (3) 栄養教諭と「つながる」

<研究内容2>

##### 健康情報を「伝える」様々な工夫

- (1) ICTを活用して「伝える」
- (2) 保健室の機能を生かして「伝える」
- (3) 専門性を生かして「伝える」

#### 4. 研究実践

<研究内容1>

##### 多職種と「つながる」健康教育の推進

##### (1) 学校医と「つながる」

##### ①学校内科医による成長発育相談

コロナ禍に伴い、外出自粛により生活習慣に変化があり、肥満傾向児童の増加が見られた。そこで、毎年夏休み前に身長体重の推移がわか

る成長発育曲線のグラフを家庭に情報提供している。成長への喜びを感じてもらうことはもちろんだが、他にも一人一人の成長には個人差があることや中には疾患が隠れていることを知り、それを見つけることも重要である。

そこで、学校医に相談したところ、発育曲線異常群8項目に当たる児童について、受診が必要な児童と経過観察児童に分けていただけることになった。受診が必要と言われた児童については、夏休みに養護教諭が面談を行い、成長発育曲線の説明と学校医の見解を添えたほけんだよりを配付した。実際に受診につながり、疾患が見つかったケースもある。校医の先生とつながることで隠れていた問題や課題を発見することができた。また、医療機関への紹介だけではなく、肥満傾向児については保健指導も必要であると感じたため、今後は個別指導についても検討していきたい。

## ②学校歯科医との歯科健診受診勧告書の工夫

「中小は、GO（歯肉炎要観察者）が多い」と学校歯科医から指摘を受けており、現状を打開したいと考えた。このような課題から、歯科保健については、保健室経営計画にも組み込んでいる。

また、受診勧告書の形式上、いわゆるGOの疑いがある児童については、受診の必要がなく、注意喚起のみとなっている。GOについては、毎日の歯みがき習慣がとても重要になることから、少しでも効果的に通知したいと、学校歯科医に相談をした。そこで、受診勧告書に学校歯科医のGOについてアドバイスを載せた手紙を添えることとした。その結果、要受診ではない児童が受診につながり、歯科医院でのブラッシング指導等につながる事例が複数あった。むし歯や歯肉炎になる前に未然に防ぐことができるよい手立てであると言える。このことから、情報提供を積極的に行えば、受診につながることが分かった。しかし、受診率については、まだ低い。今後も受診勧告を続ける必要がある。

### （2）歯科衛生士と「つながる」

本校は給食後の歯みがきを中止して3年目になる。例年行われていたPTA主催の親子歯みがき教室も中止のままである。なんとかして、児童に歯と口の健康についての情報を伝えたいと

思い、1年目は、各学年の歯科指導のテーマに沿ったほけんだよりを作成したが、より具体的に伝えられる専門職の方からの指導がより効果的であると考えた。今年は、歯科衛生士による歯みがき教室の再開をすることができた。

## ①親子歯みがき教室の再開

今回再開にあたり、親子での開催は1～3年生までとし、4～6年生は歯科衛生士による講話のみで、段階的に実施することとした。

一般的な歯みがき教室は、学習中にカラーテストを行い、磨き残しを確認することが多い。しかし、カラーテストを実施するとなると飛沫飛散の可能性があるため、感染症対策を取ることも難しいと考えられた。そこで、歯科衛生士と協議を重ね、1人1台のタブレット端末を活用し、家庭でカラーテストを事前に実施した。

さらに、2年ぶりのため、未学習のまま現学年の内容を指導するのは効果的ではないと考え、指導内容は前学年の分も含めた学習を行った。この指導内容は1学年ずつ、コロナ対策も含め歯科衛生士と細かに内容を決めた。その中で感じたことは、歯科衛生士の情熱である。「コロナ禍で1回でも多く、歯と口の健康を考えるきっかけを作りたい」という思いをひしひしと感じた。その思いをなんとか児童に伝えたい、歯みがき教室を成功させたいという思いもまた、強く感じた。

コロナ対策としては、参観する保護者の検温チェックや手指消毒のお願いはもちろん、児童への歯科指導では歯ブラシのストロークはせず、歯ブラシをあてる際は、歯の表面に乗せるのみとした。児童は日頃給食中の黙食が徹底されており、歯みがき指導中マスクを外す際も、落ち着いて実施できた。

## ②歯科保健アンケート調査の実施と分析

歯みがき教室の開催にあたり、アンケート調査を実施した。保護者には歯みがき教室の際に1回。児童は歯みがき教室の前後で合計2回の調査をした。集計した内容の一部を記述する。

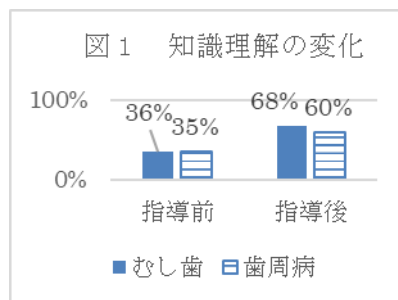
### ア 歯の健康についての意識

児童、保護者共に「歯の健康のために歯みがきは大切だ」という設問に、児童は98%、保護者は100%がそう感じていることが分かった。大切だと感じる一方で、歯みがきの学習の

減少は大変勿体ない現実もある。

## イ むし歯や歯周病についての理解度の増加

「むし歯になりやすい場所をしていますか」という質問を指導の前後で比較した。すると1回目に「はい」と回答したのは全体の36%であったが、指導には68%に上昇した。また、「歯周病を知っていますか」の質問に実際指導された4～6年生は、35%から60%に上昇した。指導が効果的であったことがわかる。しかし、この理解度のさらなる上昇やその後の



維持には、繰り返し指導をしていく必要がある。

## ウ 仕上げ磨き家庭の増加

歯科衛生士の指導の中で、「3年生までのお子さんには、仕上げ磨きが必要」とあった。保護者の感想の中にも「仕上げ磨きを再開します」の声もあった。歯みがき教室の前後の結果を比較すると「仕上げ磨きをしてもらっていますか」の回答で「いいえ」が8%減少し、「ときどき」が9%増加した。毎日の生活習慣を変えることはなかなか難しいことであるが、指導の結果、仕上げ磨きをする家庭が増加したことはとても意味があると思う。

## エ 歯みがき回数の実態把握

1日の歯みがき回数が平均で1回の児童が22.0%、2回が61.5%、3回が13.5%であった。現在学校での給食後の歯みがきはコロナ禍であり、休止中である。再開の方法や時期については議論が続いているが、給食後の歯みがきを再開し、1日の歯みがき回数が1回増える意義はとても大きいと考える。

これらの結果から、専門職からの歯科指導を受けることは、児童はもちろん保護者にも効果的であると言える。

## オ 歯みがき教室の各方面の感想

〈児童より〉

- ・歯ブラシの正しい使い方が分かって嬉しい。
- ・こんなにも歯が汚れているとは知らなかった。

〈歯科衛生士より〉

- ・親子開催ができた学年があり、とても良かった。よい動機づけの機会になった。
  - ・コロナ禍のため制限が多いが、毎年歯の話をする機会を作って、興味をもち続けてほしい。
- 〈保護者より〉
- ・仕上げ磨きはまだ必要であることを知ることができた。もう少し仕上げ磨きを続けようと思う。
  - ・子も親自身も歯を大切にしていきたいと思った。

感想からも自分の歯を題材にした学習はとても心の動くものであることが分かった。中には、「もっと歯みがきをしたかった」という児童の声もあがっていた。

また、歯みがきの習慣が学校生活からなくなってしまったため、我々教師にとってもよい刺激となった。歯みがきについての会話が教師間で飛び交う様子を目にすることができ、歯についてのよい認識を教師がもつことは、とても大切なことであると感じた。

指導方法を工夫し、「歯の健康のために歯みがきは大切だ」と感じているその気持ちを健康行動に移す手立てをこれからも考えていきたい。

## (3) 栄養教諭と「つながる」

前述した「歯みがきアンケート」の設問の中で、「おやつは何を食べているか」の自由記述には「あめ、チョコレート、ガム…」といった歯によくないものが目立った。そこで食育のプロである栄養教諭に相談を持ちかけた。

そこでは、「おやつ＝甘いもの」というイメージを児童はもっているのでは、という見解があった。話し合う中で、栄養教諭と養護教諭のコラボ企画が実現した。「おやつ＝補食」という言葉をキーワードにして、児童への指導を一緒に考えた。それぞれの分担として「栄養教諭によるおやつについての指導をお昼の放送で行うこと」「養護教諭によるおやつについての保健室掲示」をすることになった。共に一人職であり、専門職同士役割を活かした実践となった。

また、児童健康委員会ともつながり、一緒に保健室前の掲示を作成することになった。作成にあたり、タブレット端末を活用し、ポイントを4つのチームに分け、作業を行った。タブレットを使用し、調べる人、レイアウトを考える

人、文章を考える人、イラストを描く人など自然と役割を自分たちで考え行動していた。養護教諭もタブレットで委員会専用の掲示板を作成し、作成状況や仲間の頑張りを認めるコメントをし、委員会の様子をリアルタイムで発信した。児童は、自分のタイミングで掲示板を見て、



「掲示板みたよ！手伝いに来たよ。」と休み時間に作業にする姿もあった。

#### <写真1 タブレット端末を活用した委員会>

### <研究内容2>

#### 健康情報を「伝える」様々な工夫

#### (1) ICT を活用して「伝える」

##### ①タブレットを活用した家庭でのカラーテストの実施

コロナ禍のため、染め出しチェックをタブレット端末を利用して染め出した歯を写真を撮る、という家庭での「歯みがき教室の宿題」とした。その際には、カラーテストの錠剤の正しい使い方や実施期間を記載したほけんだよりを配付し、

実際に宿題をできたかどうかの確認を担当がタブレット端末のアプリを活用し、児童に写真を提出させ、一度にクラスの全児童の状況を確認することもできた。

また、歯みがき教室当日の歯垢の観察もその写真を見ながら行った。歯科衛生士からは、「例年染め出しの作業に時間が取られるが、今回はその分を指導にあてることができ、タブレット



の活用は有意義であった」という感想も聞くことができた。

#### <写真2 親子歯みがき教室の様子>

##### ②タブレットのアンケート機能を活用した指導

保健指導後の評価アンケートを回答してもらい、保健だよりでその集計結果を公表した。「よくわかった」と答える児童が多数いることが分

かり、客観的に評価するツールとしても有効であった。

また、教師にも養護教諭の保健指導を評価してもらい、良かった点や改善点を把握することができた。ICT を活用することで、集計作業の短縮が行えて、かつ、指導にもすぐに活用でき、大変有効であった。

様々な活用方法を実際使用し、確認することで養護教諭の技術向上につながるため、失敗を恐れず活用していくことが大切であることが分かった。

#### (2) 保健室の機能を生かして「伝える」

##### ①興味をひく保健室掲示の作成

季節にあった保健室掲示を作成することで保健学習とは違った日常的な保健指導をすることができる。目で見て楽しい内容となるよう工夫をすることで、一人でも多くの児童や時には保護者や教師にも立ち止まってもらえるような掲示を意識している。その掲示について保健だよりや昼の放送でも案内した。

また、作成を児童と共に行い、気持ちが教室へ向かない児童との会話のタネとしても活用し、気分転換する材料にもなった。「楽しかった」と笑顔で教室へ戻る児童の顔を見ることができ、単なる作業としての掲示物作りが、大きな意味を持ったツールであると発見することができた。

##### ②中小オリジナルのほけんだよりの作成

赴任1年目の1学期は、ほけんだよりの内容といえば、健康診断関連を伝える事務連絡や健康に関する一般的な情報を載せるのみであった。

6月に入り、学年別に歯科指導の内容を載せた6種類のほけんだよりを作成した。一般的な内容を伝えることも重要だが、その時その学年に応じた特別感のあるほけんだよりを発行できたら、読み手も楽しく、参考になるのではと考えた。

それ以降は、中小学校に関わる内容を中心に発行を心がけるようになった。発行時期もその内容になるべく近い日にちでできるよう心掛けた。一か月に一枚と決めるのではなく、その時その時の話題で発行し、気づけば年間19回(学年別の枚数を除く)の発行となっていた。

#### (3) 専門的知識を生かして「伝える」

##### ①健診とセットにしたミニ保健指導

年3回の身長体重測定や視力検査時には、検査のみではなく、その時の話題に合わせて保健指導を実施するように心がけた。テーマも様々で、時には職員にアンケートを募り、決定することもあった。

10月の視力測定時には、タブレットを活用した保健指導を展開した。4～6年生には、タブレットのアプリを活用し、目の健康に関するアンケートを指導中に回答してもらい、集計された結果をその場で全体で共有することができた。児童の実態を時間をかけずにすぐに指導に役立てることができ、効果的であった。

## ②担任と連携した保健学習

保健学習を実践すると保健室で執務している時とは違ったことがたくさん得られる。それは、保健室とは違った児童の姿や授業や掲示物から感じるそのクラスで大切にしていることなどである。何より、養護教諭自身の経験や自信につながる。

養護教諭は、教諭と違い毎日授業実践をしているわけではないため、授業に対する経験が圧倒的に少ない。効果的な授業展開や板書の仕方等を学ぶには、実践を積むことが重要である。そして、児童により効果的な学びをさせるためには、毎日の生活を共にし、児童が信頼している担任とのTTを行うことにあると考えた。

### ア 連続性のある歯と口の健康に関わる学習

6年生に対して担任と連携して授業を行った。単元は生活習慣病（むし歯と歯周病）の予防についてである。赴任1年目にも実践しており、その時は歯肉チェックを授業に取り入れていたが、今回は歯みがき教室で歯肉のチェックをするため、当日の歯みがき教室の理解が深まるように、担任と相談をし、歯の健康と生活習慣病の関連について重点を置いて学習をした。特に強調したことは、単に歯みがきが大切ということではなく、歯と口の健康を守るために、よりよい生活習慣を子どものころから身に付けてほしいという願いだった。

翌日が歯科健診ということもあり、6年生児童にとっては連続性のある学習となった。歯科健診当日には、歯科健診に関わる意図的に作成した保健室前の掲示を見たり、学校歯科医の話す用語に耳を傾けたりする様子があった。

さらに、家庭で行う歯みがき週間も仕組んでいたこともあり、学習に活かされていると感じた。ある児童の日記には「今日保健で生活習慣についての学習がありました。生活習慣病を予防して、健康な生活を送りたいです。ちょうど歯みがきチェック週間も家で行うので、この機会に見直したいです。」というコメントがあった。

小さな点につながりをもたせることで学習に広まりや深まりがあると感じた。

### イ 議論しながら生まれた生と性の学習

「ぎふ いのちの教育」においても、命の大切さや命の誕生、性に関する理解を深める健康教育の重要性が記述されている。

私は、生と性の教育は、児童がこれからの未来を生きていくための「命の学習」であり、児童の生き方そのものに直結する学習であること。そして、成長段階にある児童と共に考え、心に響く学習を養護教諭として携わりたいという強い使命感を感じている。

そして、その学習を行う上で必要なのは、前述したように常に児童と共にある担任の存在である。担任の願いや思いを確認し、授業に臨むことで、養護教諭と一緒に学習する「特別感」と担任と一緒に学習する「安心感」の2つを児童に感じてもらうことができる。もちろん、担任の話す「大切な話」もより効果的に児童に伝えることができる。

4年生の保健学習の思春期の心と体の変化の単元では、児童の心に落ちるより効果的な指導方法はないかと担任と話し合った。心と体の変化の学習に加えて、「命の誕生」についても追加で展開してはどうかと、通常の保健の授業に+2時間分授業をすることとなった。

この時期、本校の4年生は2分の1成人式の行事を控えており、児童自身の誕生について調べたり、将来の夢について考える機会があった。このタイミングで授業を仕組み、児童にとって、より深まりのある行事の1つとなった。

合計で4時間に及ぶ「命の学習」では、養護教諭の実際の妊娠出産経験を交えながら、児童に胎児のエコー写真や動画を紹介したり、命の始まりの大きさは、わずか0.01mmを小さな針の穴の大きさを可視化した画用紙を配付して体験させたりした。児童の感想からは、生命の不

思議や感動の言葉がたくさん寄せられ、毎時間保健だよりを作成し、家庭へ配付した。4年生の2分の1成人式には、養護教諭も出席してもらい、保健の授業を通して児童理解が深まった中であつたため、私自身も児童への愛しさが溢れ、とても感慨深かつた。

また、6年生の修学旅行前の保健指導では、男女の心と体の学習の復習に加え、LGBTQの学習を行った。多様な性や性的指向の考え方を児童に伝えるためには、まず教師が理解し、咀嚼しなくてはならない。「当たり前」などないという認識を教師がもつことがとても重要であると考えている。自然と発してしまう言葉が人を傷つけることもある。「人権感覚」を担当と養護教諭がお互いに意見を何度も交わし、指導計画を立てた。

指導当日は、担任や養護教諭の真剣なまなざしのもと、児童は学習することができた。簡単ではない問題であるが、この先を生きていくにはとても大切な「生き方」の授業であると実感した実践であつた。また、6年生だけではなく、その他の学年においても、言葉や内容を考え、段階的に学習すべきものであると感じた。

どの授業も担任との何気ない会話から生まれたものである。一人では考えつかないようなアイデアも、担任と知恵を出し合うことで、より効果的で、より楽しく授業を展開することができると分かつた。「抽井先生、クラスでこんなことに困っているんだけど…」そんな声に、「一緒に指導方法考えませんか？」と笑顔で答えられる養護教諭でありたいと常に思っている。

## 5. 成果と課題（成果○ 課題●）

### 研究内容1に関わつて

○様々な関係職員とつながることで、養護教諭一人では考えつかないより専門的で効果的な指導の実践につながつた。

●歯科保健に関わり、歯みがき再開や受診率の向上、個別指導の検討など課題もまだ多い。今後も推進していく。

### 研究内容2に関わつて

○1つのテーマに連続性をもたせることで、点の指導ではなく、線でつながる指導をすることができ、より効果的な指導となつた。

●保健学習については、よりよい健康教育につながるよう今後も担任と「つながり」、積極的に実践を積んでいく。

### 全体を通して

○アンケート調査を指導の前後に行うことで、数値として客観的に効果の確認ができた。

○ICT活用により、作業の効率化や指導への有効な手立てとなつたため、今後も工夫し、実践していく。

●より効果的に児童へ指導するために、生と性の教育についての各学年の指導についても検討していく必要がある。

## 6. 終わりに

児童が自ら健康安全について考え行動できる力を身につけるために、養護教諭が常に前を向いて、健康教育のために創意工夫し、様々な人との連携を重ねることで、養護教諭一人では成しえない様々な健康教育を実践することができた。そして、よりよいものごとと共に考え、創造し、生み出すことの喜びや児童の反応を見る時の感動が忘れられない。

まだまだ不足している点が多いが、出会いに感謝し、実践を重ねて、未来を生きる児童が、よりよい人生を自分の力で歩めるよう養護教諭として関わり続けていきたい。それが何よりの養護教諭としての幸福であると感じている。

### <参考文献>

- ・健康教室第73巻第1号 2022年1月1日発行
- ・日高庸晴「LGBTQをはじめとするセクシャルマイノリティ授業」2019年 少年写真新聞社
- ・オйкаワヒロコ「オйкаワ流保健学習のススメ」2011年 東山書房