

# 中学校生徒保健委員会が捉えた全校生徒の健康に関する 疑問に応える保健教育の効果

— 短時間の目の健康に関する理解を深める授業と保健だよりによる復習を組み合わせて —

香西 里子\*・入谷 仁士\*\*・久保 昌子\*\*

## The effect of a health education initiative in response to health concerns picked up by the Junior High School Student Health Committee: A short-term perspective on a lesson to deepen understanding of health combined with a review in the health newsletter

Kouzai Satoko, Hitoshi Iritani, Masako Kubo

(Received September 29, 2023)

So that junior high school students can implement desirable lifestyle habits, we conducted health education to nurture these qualities and abilities. These classes combined answers to questions about the health of all students as perceived by the Junior High School Student Health Committee and reviewed classes using health newsletters and verified the effects.

As a result, “awareness of the relationship between eye health and concentration on learning,” “willingness to learn about health education,” “willingness to implement future actions to protect eye health,” “knowledge of eye health and vision,” and “current implementation of actions to protect eye health” scored significantly higher after the class.

Based on these results, in cooperation with the activities of the Student Health Committee, rather than teaching children how to behave correctly and implement health-related behavior, classes should aim to deepen their knowledge and awareness of children's health. This health education combined with reviews from health news is clarified as being effective in increasing children's motivation to take desirable actions related to health.

**Key words:** health education, junior high school student health committee, health news

### 1. はじめに

令和4年度の全国学力・学習状況調査<sup>1)</sup>によると「朝食を毎日食べていますか」という設問に対して「している」と回答した小学生は84.8%であり、中学生は79.8%であった。このように中学生は小学生に比べて、生活習慣が乱れやすく、この時期にさらに望ましい生活習慣を実践していくことができる保健教育の実施が重要であると思われる。集団を対象にした保健教育には、教科保健ともいわれる保健体育科保健分野、特別活動などを利用した保健に関する指導、総合的な学習

の時間、その他関連する教科等がある。

令和元年度養護教諭の職務等に関する調査<sup>2)</sup>によると教科保健における指導を実施している養護教諭は小学校においては40.0%であるが、中学校においては14.5%と少なく、一方学級活動における保健に関する指導を実施した養護教諭は小学校において70.5%であり、中学校においては33.2%と教科保健よりも多い現状である。このことから、教科保健での学びは重要であるが、養護教諭にとっては学級活動における保健に関する指導の方がより取り組みやすいことが考えられる。

学習指導要領(平成29年告示)解説特別活動編<sup>3)</sup>

\* 教職大学院院生

\*\* 養護教育講座

によると「自己の生活を見直し、自らの生活環境や健康維持に必要な生活習慣等を考えるとともに、安全に配慮した的確な行動がとれるようになる」と記されている。また「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き<sup>4)</sup>によると「身近な生活における自己の健康課題に気づき、その課題解決に向けて自ら取り組み、健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切である」と記されている。これらのことから、特別活動における保健に関する指導の実施にあたっては、生徒の健康課題等が何であるかを生徒自身に問いかけ、その回答や生徒の実態を踏まえて内容を選定することも、生徒の学びを深める1つの方法ではないかと思われる。

西山ら<sup>5)</sup>はピアサポートの効果として、生徒たちが容易に感情を表現することができることをあげている。そのことから、生徒保健委員会の生徒が、全校生徒の抱えている健康課題や疑問等を聞き取り、取り扱うことによって学びを深めることができるような内容をより選定できるのではないかと思われる。

また、中学生を対象とした調査では、朝食摂取は本人が自覚していなくても朝食摂取がなされる場合もあり、単に望ましい生活習慣を実践しているといった行動のみにとらわれない保健教育の必要性が指摘されている<sup>6)</sup>。さらに、保健教育の課題として七木田<sup>7)</sup>は「保健の授業となると、なぜか『学び』よりも『指導』といった側面が強くて現れていた。そうした授業は、どんなに丁寧に展開されようとも行き着く先(結論)が見えていることで学びがうまくいけなくなっている」と述べている。藤田ら<sup>8)</sup>は「熱心な指導、しかも態度や行動を変えてもらいたいとの思いが強いため、ときにそれが『おどし』になったり『心構え』を強調したりという指導に陥ることがあります」「子どもたち自らが、健康の大切さとその必要性を実感的に認識し、自覚しない限り、主体的な生活の実践や創造はありえない」と述べている。これらのことから保健教育の課題として、生徒たちに望ましい生活習慣を実践させようとするあまり、しつけやおどしのような教育に陥っているという課題があると思われる。

こうした課題を解決するためにも、生活習慣との関連について納得を伴って理解できるような保健教育を実践することが生徒たちが将来にわたって望ましい生活習慣を実践するための資質・能力を育成することにつながると考えられる。

また、理解を深めるような授業とするためには、関連した内容をさらに取り上げるなどし、復習が可能な時間数の確保が必要となると考えられる。しかし、学校保健会の令和元年度養護教諭の職務等に関する調査<sup>9)</sup>によると、年間で養護教諭が学級活動で保健教育を

実施している回数は、中学校で1回が19.0%、5回以下が49.8%となっており、養護教諭が授業をできる時間数は限られている。この限られた時間で、養護教諭や担任教諭などが捉えた生徒の実態に応じた健康に関する指導を行うことも必要不可欠であり、関連した内容を複数時間扱い、復習等ができるような時間を設けることは困難である。そのため、保健だよりを組み合わせることで保健教育を実施することが望ましいと考えられる。

そこで本研究では、中学校における望ましい生活習慣を実践できる資質・能力を育むため、中学校生徒保健委員会が捉えた全校生徒の健康に関する疑問に応える学級活動の時間を活用した短時間の授業と保健だよりによる復習を組み合わせることで保健教育を実施、その効果の検証を試みた。

## 2. 保健の授業および保健だよりの作成について

### 1) 実施内容の選定

令和4年5月23日から27日かけて無記名自記式のアンケートという方法で、A県A中学校の生徒保健委員会の生徒が同校の全生徒を対象にした健康に関する疑問調査を行った。その結果、全校生徒の健康に関する疑問等には、「スマホ・タブレットを使うと視力が下がるのは本当か」「視力が下がりやすい人とそうでない人がいるのか」等の目の健康に関する回答が多くみられた。令和3年度学校保健統計調査<sup>10)</sup>でも、小学校から高等学校にかけて、年齢の進行とともに視力が低下している者の割合が増加傾向にある。これらの視力低下傾向の原因は、持ち運びが可能なゲーム端末やスマートフォンの普及等の目を取り巻く環境の劣悪化とそれに対応する人々の行動・習慣にあることが指摘されている。また、子供の視力低下のほとんどを占めるといわれる近視は、過度の近業を伴うような目の疲労を引き起こす生活習慣と深く関連している<sup>11)</sup>。そのため、授業実践者である養護教諭自身も生活習慣の改善は視力低下予防のための教育においてきわめて重要な視点であると判断したため、目の健康に関する内容を授業内容とし、その復習を保健だよりの内容とした。

### 2) 保健教育の実施内容

萩野ら<sup>12)</sup>の研究によると、保健の指導の報告の特徴として、目の仕組みや働き、視力低下の機序や適切な対応に関する指導の報告は少ないことを指摘している。これらを踏まえ、学校で行う目や視力に関する保健教育は、子供たちに目の健康や視力には生活習慣も影響していることに気付かせ、それらを見直すきっかけとなるような教育を行うことが重要であると思われ

る。

そこで、まず「目の構造ともの見え方」について理解できるようにした。こうした理解を基に、物体を観る際の目と物体との距離や、部屋の明るさによって目にとどのような影響ができるかを理解できるような展開とした。そして、最後にクイズ形成で生徒がこうした理解の基に獲得した知識を活用できる場面を設定した。クイズは、生徒の疑問等をもと作成するようにした。

### 3. 保健教育の効果検証に関する調査方法

#### 1) 調査時期方法と対象

A県A中学校の1～3年生を120名を対象として無記名自記式のアンケート調査を行った。令和4年8月31日から令和4年9月2日の間の特別活動の時間を利用し、生徒に対し、養護教諭が調査の説明を行い、Google formからの回答を依頼した。回答は、保健の指導実施前を令和4年8月31日から令和4年9月2日の間に、保健の指導実施後を令和4年8月31日から令和4年9月9日の間に実施した。

保健指導実施前のアンケート調査については、全校生徒120名のうち118名からの回答が得られた。保健指導実施後のアンケート調査については、70名からの回答が得られた。

本研究では、保健指導の前後においてその回答者に対応のある形式で確認しない方法で調査を実施しており、保健指導前においては118名、保健指導後においては70名を分析対象とすることとした。

#### 2) 調査内容について

##### (1) 眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識

「目の健康と学習への集中等の関係に対する認識」については、「わかる」授業をとおして目や目の健康に関する認識の形成を測定するため、筆者らが作成した。項目は、「A1. 画面と目を30cm以上離すとは、集中して学習に取り組むために欠かすことができないと思う」、「A2. 毛様体筋の緊張をやわらげることは、学力を高くするために大切なことだと思う」、「A3. 30分に1回、20秒以上目を休めることは、学習習慣をつくることと関わっていると思う」、「A4. 外で1日2時間活動することは、集中して学習することは関係があると思う」、「A5. 遠くを見て目を休めることは、学習したことの定着と関係があると思う」の5つである。回答は「全くそう思わない」、「そう思わない」、「少しそう思わない」、「どちらともいえない」、「少しそう思う」、「そう思う」、「とてもそう思う」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

##### (2) 保健教育に対する学習意欲

「保健教育に対する学習意欲」については、目の健康に関する学びがさらに健康について広く学びたいという意欲につながるのではないかと考えられるため、入谷ら<sup>13)</sup>の作成した尺度を使用した。項目は、「B1. 健康や体について、もっと知りたい」、「B2. 健康や体についての学習は大切だ」、「B3. 健康や体についての学習は、生活に役立つ」、「B4. 健康や体について知る機会がほしい」、「B5. 健康や体のことで、気になったことは調べたい」の5つである。回答は「全くそう思わない」、「そう思わない」、「少しそう思わない」、「どちらともいえない」、「少しそう思う」、「そう思う」、「とてもそう思う」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とである。

##### (3) 目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲

将来の生活習慣の行動予測を測定することの重要性が指摘されている<sup>14)</sup>。そのため、「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」については、入谷ら<sup>13)</sup>の調査項目を参考にし、5項目で作成した。項目は、「C1. 健康のために、自分からすすんで遠くを見るようにしようと思う」、「C2. 生活リズムや健康のことを考えて、メディアを30分使ったら20秒以上目を休めるようにしようと思う」、「C3. 健康のために、1日2時間、太陽の光を浴びるようにしようと思う」、「C4. 健康に生活するために、画面と目を30cm以上離すようにしようと思う」、「C5. 目の健康を保つために、自分から進んで生活を常に見直そうと思う」の5つである。回答は「とてもそう思う」、「そう思う」、「少しそう思う」、「どちらともいえない」、「少しそう思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

##### (4) 目の健康や視力等に関する知識

「目の健康や視力等に関する知識」については、生徒保健委員会が捉えた全校生徒の目の健康や視力等に関する疑問と対応させながら作成した。項目は、「D1. 視力が下がる主な原因は、近視・遠視・乱視の3つである」、「D2. 視力が下がることは、「遺伝」と「環境」が影響している」、「D3. 水晶体はレンズの役目をし、厚みを変えてピントを調節している」、「D4. 毛様体筋は水晶体をひっぱったり、ゆるめたりする筋肉である」、「D5. 視神経は目に入ってきた情報を脳に伝える」、「D6. 網膜は外から入ってきた光を集め、像を結ぶ」、「D7. 目を休める時間は、少なくとも20秒以上必要である」、「D8. スマホやタブレットの使用時間が長いと、視力が下がりやすい」、「D9. 30分に1回は、目を休めることが必要である」、「D10. 1日2時間太陽の光を浴びると、視力が下がるのを防ぐことができる」の10項目である。回答は「はい」、「いいえ」、「わ



からない], の3件法で求め, 正答1点, 誤答およびわからないとの回答を0点とした。

#### (5) 目の健康を守るための現在の行動実施状況

子どもの朝食摂取や睡眠に関する習慣等は, 保護者の生活行動の影響を受けることがこれまで報告されている<sup>15) 16)</sup>。保護者の注意等で朝食摂取がなされることも報告されている<sup>6)</sup>。このようなことから, 子ども達が実践している生活習慣を捉える場合, どの程度自ら進んで実践しているかを捉える必要があると思われる。そのため, 現在の目の健康を守るための行動についてはどの程度自覚して実施しているかを質問するような問い方とし, 「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」とも対応させるようにした。項目は, 「E1. 毎日, 目の健康を保つために, 自分から進んで生活を見直すようにしている」, 「E2. 生活リズムや健康のことを考えて, メディアを30分使ったら20秒以上目を休めるようにしている」, 「E3 健康のために, 1日2時間, 太陽の光を浴びるようにしている」, 「E4. 健康のことを考えて, 自分から進んで遠くをみるようにしている」, 「E5. 健康に生活するために, 画面と目を30cm以上離すようにしている」の5つである。回答は「非常にあてはまる」, 「あてはまる」, 「少しあてはまる」, 「どちらともいえない」, 「少しあてはまらない」, 「あてはまらない」, 「全くあてはまらない」の7件法で求め, 肯定的な回答から7点, 6点, 5点, 4点, 3点, 2点, 1点とした。

#### 3) 分析方法

各測定尺度について探索的因子分析を行い, その後, クロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。また, 各尺度の保健指導の実施前後の得点比較には Independent-samples t-test (Welch's t test) を実施した。なお, 統計分析には, SPSS Statistics 26 を用いた。

#### 4) 倫理的配慮

調査にあたっては, A中学校の校長先生に許可を得, 生徒に調査結果を研究目的以外に使用しないこと, 分析においては個人を特定するようなことがないことを説明し, 本人が調査を拒否した場合や回答したくない質問にはこたえなくてよい旨など倫理的配慮について

も説明を行い, 同意を得た。

## 4. 結果

### 1) 各尺度について

「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」, 「保健教育に対する学習意欲」, 「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」, 「目の健康や視力等に関する知識」, 「目の健康を守るための現在の行動実施」のそれぞれの尺度が本研究において使用可能かどうか検討ことを主な目的とし, 各尺度とも探索的因子分析を行った。因子分析を行う前に, 各尺度を構成する質問項目すべての得点および標準偏差などを算出した結果, 「目の健康や視力等に関する知識」尺度において天井効果やフロア効果がみられるような項目が多くみうけたが, 小学校で学んだ可能性のある内容が含まれていること, 本授業の学びで身に着けてほしい知識であることから, すべての項目を因子分析に使用することとした。因子抽出法は最尤法で, 作成において尺度が, 1因子解が最適であるとして構成しており, これらを確認するため, 1因子解を選択した。また, 因子分析後, 因子負荷量が.350あるいは共通性が.20未満の項目については除外し, 再度同様の手順で因子分析を行った。

その結果, 「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」尺度の「A1. 画面と目を30cm以上離す, 集中して学習に取り組むために欠かすことができないと思う」のみ共通性が低いため, この項目を除外し, 再度分析を行った。その結果, すべての尺度の項目とも共通性および因子負荷量とも概ね良好な数値であった(表1から表5)。

また, クロンバックの $\alpha$ 係数ついてみると, 「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」では $\alpha = .753$ , 「保健教育に対する学習意欲」では $\alpha = .821$ , 「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」では $\alpha = .887$ , 「目の健康や視力等に関する知識」では $\alpha = .864$ , 「目の健康を守るための現在の行動実施」では $\alpha = .908$ と良好であり, 内的一貫性が確認できた。

表1. 眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識

	負荷量	共通性
遠くを見て目を休めることは, 学習したことの定着と関係がある	.728	.529
30分に1回, 20秒以上目を休めることは, 学習習慣をつくることと関わっている	.705	.498
外で1日2時間活動することは, 集中して学習することは関係がある	.631	.398
毛様体筋の緊張をやわらげることは, 学力を高くするために大切なことだ	.568	.323
寄与	57.523	

表中の項目については, 一部語尾, 句点等を省力・改編したものを記している。

表2. 保健教育に対する学習意欲

	負荷量	共通性
健康や体についての学習は大切だ	. 897	. 804
健康や体についての学習は、生活に役立つ	. 770	. 593
健康や体について、もっと知りたい	. 594	. 353
健康や体のことで、気になったことは調べたい	. 569	. 323
健康や体について知る機会がほしい	. 568	. 322
寄 与	58.424	

表中の項目については、一部語尾、句点等を省力・改編したものを記している。

表3. 目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲

	負荷量	共通性
健康に生活するために、画面と目を 30cm 以上離すようにしよう	. 927	. 858
目の健康を保つために、自分から進んで生活を常に見直そう	. 852	. 727
生活リズムや健康のことを考えてメディアを 30 分使ったら 20 秒以上目を休めよう	. 796	. 634
健康のために、自分からすすんで遠くを見るようにしよう	. 789	. 622
健康のために、1 日 2 時間、太陽の光を浴びるようにしよう	. 712	. 507
寄 与	69.056	

表中の項目については、一部語尾、句点等を省力・改編したものを記している。

表4. 目の健康や視力等に関する知識

	負荷量	共通性
水晶体はレンズの役目をし、厚みを変えてピントを調節している	. 759	. 575
毛様体筋は水晶体をひっぱったり、ゆるめたりする筋肉である	. 729	. 532
網膜は外から入ってきた光を集め、像を結ぶ	. 715	. 511
視神経は目に入ってきた情報を脳に伝える	. 675	. 455
視力が下がる主な原因は、近視・遠視・乱視の 3 つである	. 612	. 375
1 日 2 時間太陽の光を浴びると、視力が下がるのを防ぐことができる	. 579	. 336
視力が下がることは、「遺伝」と「環境」が影響している	. 571	. 326
目を休める時間は、少なくとも 20 秒以上必要である	. 534	. 285
30 分に 1 回は、目を休めることが必要である	. 498	. 248
スマホやタブレットの使用時間が長いと、視力が下がりやすい	. 496	. 246
寄 与	45.139	

表中の項目については、一部語尾、句点等を省力・改編したものを記している。

表5. 目の健康を守るための現在の行動実施状況

	負荷量	共通性
健康のことを考えて、自分から進んで遠くをみるようにしている	. 795	. 632
健康に生活するために、画面と目を 30cm 以上離すようにしている	. 761	. 580
毎日、目の健康を保つために、自分から進んで生活を見直すようにしている	. 706	. 498
生活リズムや健康のことを考えてメディアを 30 分使ったら 20 秒以上目を休める	. 443	. 196
健康のために、1 日 2 時間、太陽の光を浴びるようにしている	. 433	. 188
寄 与	73.349	

表中の項目については、一部語尾、句点等を省力・改編したものを記している。

表 6. 授業実施前と授業実施後の各尺度の平均得点の dependent-samples t-test (Welch's t test) による比較

尺度名	調査時期				df t-value Cohen's d
	実施前 (N=118)		実施後 (N=70)		
	M	SD	M	SD	
眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識	14.94	5.21	20.54	4.92	df=151.58 t=7.36** d=1.095
保健教育に対する学習意欲	18.95	5.28	22.82	5.71	df=136.14 t=4.61** d=.711
目の健康を守ろうとする生活行動の将来の実施意欲	19.23	6.55	24.84	6.03	f=154.71 t=5.95** d=.880
目の健康や視力等に関する知識	4.97	2.97	8.41	2.87	df=149.36 t=7.82** d=1.170
目の健康を守るための現在の行動実施状況	16.08	7.76	23.65	6.39	df=167.11 t=7.23** d=1.039

\*\*p&lt;.01

## 2) 保健教育実施後の各尺度の平均得点の比較

中学 1～3 年に対する目の健康に関する授業前後の各尺度の平均得点および標準偏差の比較は表 6 に示す通りである。

「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」の授業前平均得点は 14.94, 保健教育実施後の平均得点は 20.54 はであり, 保健教育実施後の平均得点の方が有意に高かった (df=151.58, t=7.36, p<.01). 次に, 「保健教育に対する学習意欲」の授業前平均得点は 18.95, 保健教育実施後の平均得点は 22.82 はであり, 保健教育実施後の平均得点の方が有意に高かった (df=136.14, t=4.61, p<.01). 次に, 「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」の授業前平均得点は 19.23, 授業の平均得点は 24.84 はであり, 保健教育実施後の平均得点の方が有意に高かった (df=154.71, t=5.95, p<.01). 次に, 「目の健康を守るための現在の行動実施状況」の授業前平均得点は 4.97, 保健教育実施後の平均得点は 8.41 はであり, 保健教育実施後の平均得点の方が有意に高かった (df=149.36, t=7.82, p<.01). 最後に, 「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」の授業前平均得点は 16.08, 保健教育実施後の平均得点は 20.65 はであり, 保健教育実施後の平均得点の方が有意に高かった. (df=167.11, t=7.23, p<.01).

## 5. 考察

本研究では, 中学校生徒保健委員会が, 全校生徒の健康に関する疑問の中から, 目・視力に関する疑問をとりあげ, 短時間の保健の授業と復習のための保健だよりを組み合わせた保健教育の効果を測定するため, 授業のねらいに応じた測定尺度の検討を行った. 一部の項目を除外して, 分析を実施した結果, 概ね良好な結果が得られ, 分析に使用できるものと判断すること

ができた.

この測定尺度を用いて, 目・視力に関する短時間の保健の授業と復習のための保健だよりを組み合わせた保健教育の効果を測定した. その結果, 「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」, 「保健教育に対する学習意欲」, 「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」, 「目の健康や視力等に関する知識」, 「目の健康を守るための現在の行動実施」のすべての尺度において, 保健教育実施後の得点が高まっていた. また, 保健教育の実施前後の得点比較において, どの尺度においても Cohen's d の値をみると, 保健教育の効果が大きいことを示すものとなっていた.

本研究においては, まず生徒保健委員会に所属する生徒によって全校生徒の健康に関する疑問等を調査し, その疑問の中から現在の環境において中学生にとって身近で知りたい内容であると思われる目・視力を題材とした.

生徒保健委員会に所属の生徒が全校生徒に健康に関する疑問等を調査したことにより, 生徒が本音で疑問や意見を回答できたこと, それをもとにした題材をとりあげたこと, このような題材選定によって生徒が興味・関心をもって学習に取り組めた効果ではないかと思われる. もちろん, 特別活動等における集団を対象とした保健の指導は, 養護教諭あるいは担任教諭等が学校等においてとらえた子どもの健康課題, 養護教諭や担任教諭がつけたい健康に関する学力に関する内容として扱うことができる. 本研究のこのような結果は, こういった保健の指導の強みを否定するものではなく, 学習内容の選定方法の一つのを提示しているものである.

また, 近年スマートフォンなどの電子機器の使用時間と目の健康問題が指摘されている<sup>17)</sup>. こうしたことからスマートフォンなどの電子機器の使用においての目の健康等を考えた姿勢や使用方法に関する教育が必要となると思われる. しかしこうした目の健康に関



する課題を取り上げる際、望ましい行動が実践できるようなことを目指しすぎるため、行動主義的ともいえるような教育となりがちであると思われる<sup>6-8)</sup>。そのため、本研究ではまず、健康に関する学びに結びつけられるように目の構造、仕組みなどを理解できるようにしたこと、そしてこれらを踏まえながら子どもたちの疑問をもとにクイズ形式により視力や生活における注意すべき行動などを学んでいったことにより、「目の健康や視力等に関する知識」が高まり、「眼の健康と学習への集中等の関係に対する認識」が育まれ、「目の健康を守るための現在の行動」につながり、「目の健康を守ろうとする行動の将来の実施意欲」が高まったのではないかとと思われる。さらに、こうした学びが「保健教育に対する学習意欲」につながったのではないと思われ。また、こうした学びを保健日よりよって復習できるようにしたこと子ども達の学びにつながったのではないかとと思われる。

保健教育の実施においては、教科としての時間数も十分でないと思われる。また、特別活動における集団を対象とした保健の指導の時間も学校によって差が大きいと思われる。こうしたことから、今回実施した生徒保健委員会の活動を活用し、正しい健康に関する行動の仕方そのものを単に教えるのではなく、子どもたちの健康に関する知識、認識を深めることをねらいとした学習とその復習を保健日よりよるを通じて行うことは、短時間であっても子どもたちの健康に関する望ましい行動意欲等を高めていく可能性があるのではないかとと思われる。もちろん、こうした1回の保健教育の実施により、望ましい行動が維持されること、将来実施されることが保証されるわけではないと思われる。そのため、こうした保健教育が、教科としての保健教育、他の学校保健活動等と組み合わせられながら継続的に実施されていくことが必要であると思われる。

## 6. 本研究の限界

本研究では、保健日よりよる配布しなかったクラス、保健の授業の指導デザインを変えたクラスなどの対象群を複数設けない形で、前後比較により保健の授業と保健日よりよる復習を組み合わせた教育効果を検討している。そのため、今回実施した効果検証は十分なものであるとはいえない。また1地域の1中学校の実践であるため、この結果が一般化できるかとは言い切れない。

## 7. 文献

1. 令和4年度の全国学力・学習状況調査報告書(質問

- 紙調査), 文部科学省 国立教育政策研究所, P.11, 令和4年8月
2. 令和元年度養護教諭の職務等に関する調査, 公益財団法人日本学校保健会ポータル, [https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_R020060/siryo/](https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R020060/siryo/) (最終アクセス2023年3月23日)
3. 文部科学省, 学習指導要領(平成29年告示)解説特別活動編, P.61, 2020
4. 文部科学省, 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き, P.8, 2020
5. 西山久子, 山本力, 実践的ピアサポートおよび仲間支援活動の背景と動向—ピアサポート/仲間支援活動の起源から現在まで—, 岡山大学教育実践総合センター紀要, 81-93, 2002
6. 入谷仁士, 久保昌子, 竹口洋子, 中学生の朝食摂取に影響を与える要因について—起床時刻, 子どもが認知している保護者の健康に関する意識を中心として—熊本大学教育学部紀要(69), 167-173, 2020
7. 七木田文彦, 保健授業の挑戦—学びの創造とデザイン—, P.7, 大修館書店, 2021
8. 藤田和也, 数見隆生, 沢山信一, 近藤真庸, シリーズ・養護教諭の実践の創造②からだを教える, P.11, 青木書店, 1990
9. 令和元年度養護教諭の職務等に関する調査, 公益財団法人日本学校保健会ポータル, [https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_R020060/siryo/ct/58/1\\_2g.html?1&0](https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R020060/siryo/ct/58/1_2g.html?1&0) (最終アクセス2023年3月23日)
10. 文部科学省, 令和3年度学校保健統計(確報値)の公表について, 令和4年11月, P.1
11. 小早川早紀, 五十嵐多恵, 学童近視の環境要因と対処方法, *Atarashii ganka*, 38, 8, 859-866, 2022
12. 萩野みゆき, 鈴木薫, 就実教育実践研究第10巻, 目に関する保健指導の取り組みと今後の課題—1980~2015年の「健康教室」の分析より, 121-134, 2017
13. 入谷仁士, 松本有希, 山部真理, 久保昌子, 小学校における望ましい生活習慣を実践できる資質・能力を育む保健教育の在り方—3年生から6年生の進んで実践する望ましい生活習慣と実践意欲の関連要因の検討より—熊本大学教育学部紀要(71), 269-276, 2022
14. 入谷仁士, 梶原裕美, 生涯にわたる望ましい生活習慣形成に向けた保健教育に関する一考察—高校生および大学生の「現在生活習慣」と「将来の生活習慣の自己予測」に影響を与える要因を手掛かりに—, 熊本大学教育学部紀要(66), 239-249, 2017
15. 藤井千恵, 榊原久孝, 児童生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究, 厚生学の指標第57巻15号, 1-10, 2010
16. 藤井千恵, 幼児・児童・生徒の睡眠・生活リズムに関連する要因の検討, 愛知教育大学研究報告教育科学編66巻, 45-53, 2017
17. 川崎良, 学童近視の疫学, *Atarashii ganka*, 38, 8, 851-857, 2021