自らの健康課題に気付き，考え，心身ともに健康で たくましく生きる生徒の育成を目指して

京都市立洛南中学校
校長　大北　康史

１．はじめに

本校は京都市南部に位置し，南北は八条通から名神高速道路付近，東西は鴨川から桂川に到る広範な校区で，遠方は 3.5km ある。鴨川や桂川流域には自然も残り，一部には近郊農村の形態も残っている。その一方で，近年京都市南部の開発が一段と進み，日本を代表する企業のビルや大規模な商業施設ができている。

生徒数は，８１９名（令和２年１１月３１日現在）の大規模校である。また以前は現在の府立鳥羽高等学校（南区西九条大国町４番地）の地に校舎があったが，学校周辺が他の中学校区という変則な状態となっていた。しかし昭和５８年４月１日，現在の場所（南区吉祥院落合町３１番地）に校舎移転をした。

昭和２２年，学制改革・その後数度の学区の変更に伴い，現在では吉祥院小学校・上鳥羽小学校・祥豊小学校・祥栄小学校の四つの小学校区からなっている。

本校においては，人権教育を学校教育の柱に位置づけて様々な取組を行ってきた。その歴史の中で，人権教育の推進を通してその背景にまで踏み込み「一人一人の子どもを徹底的に大切にする」教育を充実させてきた。「一人一人を徹底的に大切にする」ことを実践する中で，学力向上を重点課題として様々な取り組みを進めているが，学力向上にはその基盤となる基本的生活習慣の確立と，学習意欲の向上や健全な自尊感情の育成など，精神面の充実が必要不可欠であると考えられる。そのため，京都市学校保健会から，「平成３０年度・令和元年度　健康教育推進校」の研究指定を受け，「自らの健康課題に気付き，考え，心身ともに健康でたくましく生きる生徒の育成」という研究主題を設定し，健康教育の推進を図ってきた。

２．学校教育目標

学校教育目標

・生徒一人一人が，大切にされていると実感する教育活動の推進
・信頼関係で結ばれた学校づくり
・生徒・保護者・地域・教職員が，共に汗をながす学校づくり



～「継承」と「創造」～　　～「厳しく温かく育む」～

めざす生徒像

・誠実　心をこめ，思いが伝わる行動がとれる

・真実　正しい判断と責任ある行動がとれる

・堅実　確実に力を積み上げ，自らの進路を切り拓く

生徒努力目標

「気づき，考え，行動する」

３．学校保健目標

① 健康の保持増進のため，生活リズムや成長期にふさわしい基本的生活習慣の確立に必要な能力や態度を育成する。

② 自らのからだやこころの健康状態を把握し，からだやこころの充実を図るために，主体的に自らの健康課題を解決しようとする技能を身につける。

【重点目標】

・怪我の予防教育の充実

・心的ストレスを抱えた生徒に対するケアの充実と，全教職員との連携

・基本的生活習慣についての保健指導の充実

４．健康教育の取組

学級における保健指導

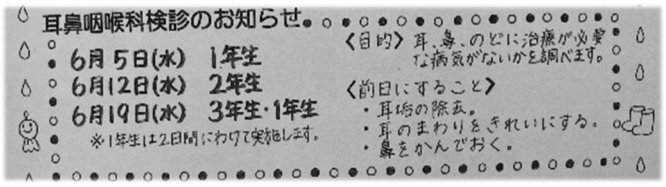
（１）徹底した健康観察

毎朝の健康観察では，本人の訴えを記録することはもちろん，観察者が感じた些細な変化も記録している。その記録をもとにコミュニケーションを図ることで，生徒の自尊感情を高めることにつながっている。教職員からは，授業までに共有する時間を取ることが難しいため，情報交換のツールとして活用しやすいとの声が多い。

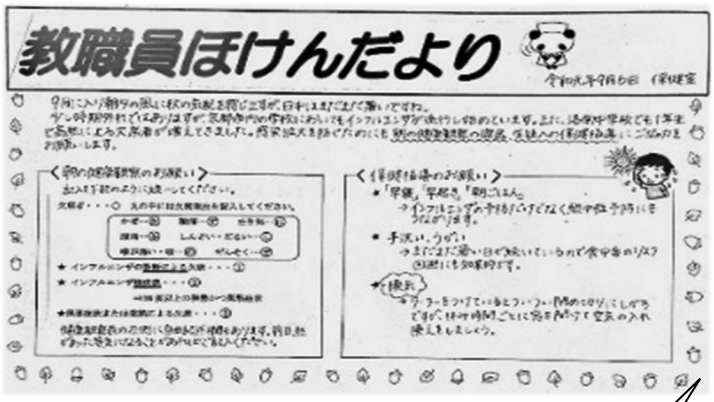


（２）ほけんだよりの活用

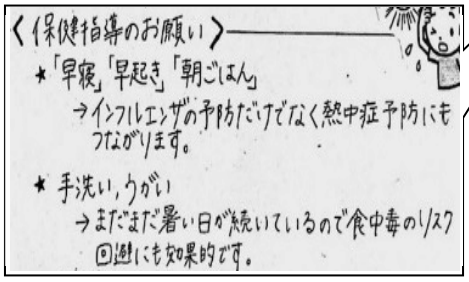
各健康診断の前に，学級にて，健康診断を受ける意義を配布するほけんだよりを用いて指導を行っている。健康診断を，自ら



の健康課題に気付く機会となるように努めている。手書きのほけんだよりにすることで，生徒から「毎回，ほけんだよりが配られることを楽しみにしている。」との声が多い。



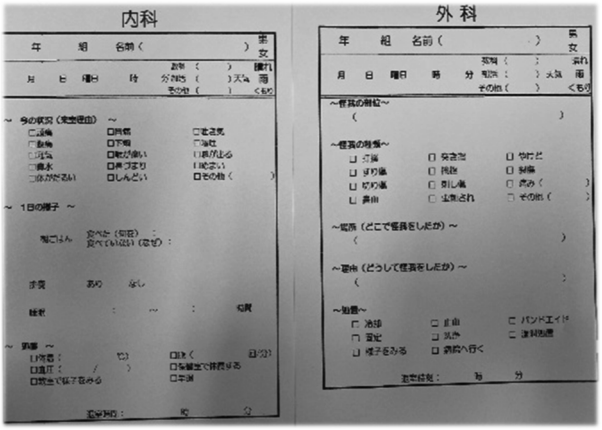
教職員向けのほけんだよりも作成し，学級や部活動における指導に活用している。定期的に全教職員に対し，健康に関する内容を発信することで，教職員の健康に対する意識改革が進んでいる。それにより，学校全体の健康教育の推進にもつながっていると考える。



養護教員による保健指導

（1）個別の保健指導

保健室来室時には，必ず来室カードを記入させ，来室にいたった原因を一緒に振り返っている。内科的訴えの項目では，睡眠時間や朝食の有無などの生活習慣の見直しを行っている。来室した翌日には，「今日は朝ごはんをしっかり食べてきたから調子がいい」や「昨日，早く寝たから授業に集中できた」と報告に来る生徒も多く，生活習慣の改善につながっている手ごたえを感じる。外科的訴えの項目では，怪我をした場所や理由を振り返り，再発防止につなげている。



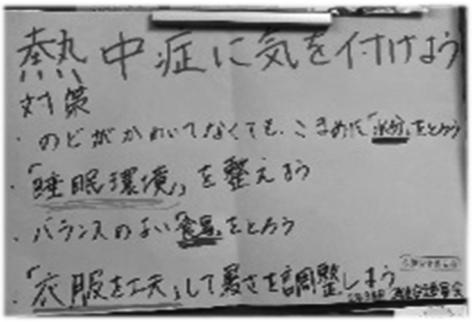
（2）掲示物による啓発

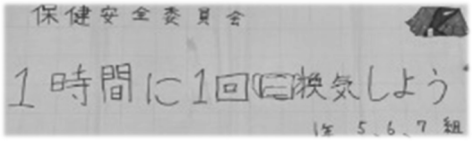
生活習慣の改善や質の向上を目的とし，睡眠や食事に関する掲示物を作成している。また，健康に関する記念日の掲示物を作成することで，生徒の健康に関する興味や関心を高めている。実際に掲示物の内容を行動に移している生徒も多くみられる。

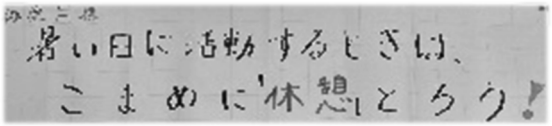


保健安全委員会での取組

毎月，健康目標を自ら考え，掲示物を作成している。誰もが実行しやすいよう，実態に応じた目標を立てている。さらに，教室にもポスターを掲示し，生徒が主体となり呼び掛けを行うことで，継続して取組を進めることができている。







教職員研修

学校の危機発生時に必要な初動・初期の対応力の向上をめざし，机上訓練を実施した。教職員全員で危機発生時の疑似体験をすることで，組織としての対応方法を確認することができた。

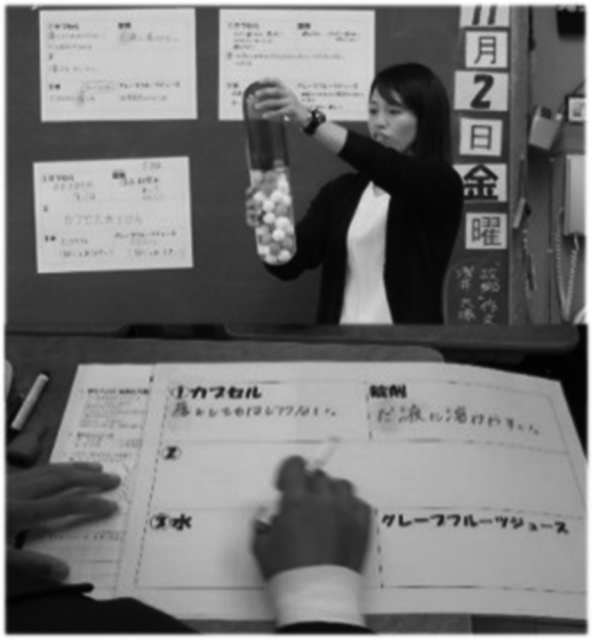
また，講義形式ではなく実技形式だったため，自分の行動を考える機会となったという意見が出たり，事後アンケートからは，実際の場面で役立てたい，積極的に動きたい等の意識の向上が見られた。



保健学習

本校には市販薬に依存している生徒が見受けられることもあり，保健学習の「医薬品の利用」の単元について，教材研究を重ね，医薬品会社と連携した授業を行った。

カプセルの模型を用いた薬と飲物の飲み合せの実験を見たことで，生徒は医薬品の正しい使用方法の大切さが心に残った様子だった。授業者は企業と連携することで，生徒の実態に合わせながらも，専門的な知識を教えることができ，より深い学びにつながったと感じている。



健康教育の取組

（1）いのちの教室

１年生は助産師による講演と妊婦体験，２年生では看護学生によるいのちの授業。

目的

１年生　・思春期の男女の体の変化と，生命の誕生についての仕組みを学ぶ。
・自分の命と他者の命について深く考え，互いを大切にする気持ちを養う。

２年生　・生まれてきたことの尊さを知り，自らを大切にする心を養う。
・自分と同じように他者を大切にする心を養う。
・自らの進路展望を持たせ，実現のために何が必要かを考えさせる。





映像や体験，意見を求める機会等もあり，「命の誕生に立ち会う」人のリアルな話を聞ける貴重な機会だった。生徒の関心の対象は多岐にわたっていたが，多くの生徒が性に対して誠実に向き合うことの必要性を感じていた。また，自分が生まれてきたことの尊さを知り，今まで以上に自らを大切にしようという気持ちが強くなった様子であった。

（2）こころの健康講座

１年生はストレス，２年生は対人関係についてのスクールカウンセラーによる講義

目的

１年生　・自らの悩みやストレスを考えて，その解決方法を学び，よりよい生き方を求めていく。

２年生　・自己理解・他者理解を学び，よりよい生き方を求めていく。



１年生では，テストや行事前に不調を訴える生徒が増加傾向にある一方，欠席という選択肢が減り，通級や保健室等を利用しながら取り組む柔軟な行動が増えた。また，自分の身体的な症状がストレスから来ているかもしれないということに気付いた生徒も多かった。

２年生では，実施後，生徒間で協力する姿をよく見かけるようになった。ソーシャルスキルを養うことは，心身ともにたくましく生きるために必要不可欠であると考える。

（3）薬物乱用防止教室

３年生を対象に京都府警スクールサポーターによるクラス別の授業を実施。

目的

・薬物の危険性及び現代社会を取り巻く環境について理解させ，薬物根絶の意識を高める。
・身体の発達を知り，飲酒及び喫煙などの危険性について理解する。



警察官 OB の方から職務上の経験に基づいた講義を受けることで，生徒に薬物乱用の恐ろしさをリアルに感じ取らせることができた。ただし，生徒によっては知識を得ることで，かえって興味を持ってしまう場合もあるため，慎重に行う必要があると感じた。

５．おわりに

京都市学校保健会の研究指定を受け，学校全体で健康教育を推進する中で，教職員の健康教育に対する意識が大きく変化してきた。指定終了後の今年度においても，養護教員が常に健康教育について発信し続けるとともに，健康教育プロジェクトを中心に学校全体として根気強く指導したことで，生徒も自らの健康課題に気付き，考える機会が増加した。

また、その機会をきっかけとして基本的な生活習慣の見直しをする生徒も増加している。

さらには，今年度は新型コロナウイルスの感染が拡大し，その予防と感染拡大防止対策の徹底が求められる中で，生徒一人一人の感染症予防のための意識が向上し，行動にも変容が見られている。また，そのことから自分の健康全般への意識も高まりつつあり，コロナ禍という危機を健康に対する意識向上の機会として捉え，健康教育の推進に取り組むことで，心身ともに健康でたくましく生きる生徒の育成を図りたい。

そして，そのためには，家庭と連携することはもちろん，毎日の学校生活のあらゆる場面で健康教育を意識した指導を継続し，基本的生活習慣を確立させるとともに，学習意欲の向上や健全な自尊感情の育成などの精神面の充実を図り，学力向上の基盤を構築することを目指していく。