

小学生に対する保健だよりの有効性に関する検討

福田 珠巳
養護科学コース

1. はじめに

保健だよりは、養護教諭の職務 5 項目¹⁾の中で保健教育に位置付けられており²⁾、主な目的は、紙面を通して保健教育を行うこと、児童生徒の保健に関する情報を伝達すること、保健室と児童生徒・保護者のコミュニケーションを図ること³⁾、とされている。保健だよりは法的に発行の義務は定められていないが、学校保健目標を達成するための手段であり啓発活動である⁴⁾ことから、健康に関する知識の伝達や健康への問題意識・関心を高めるために養護教諭の約 9 割が作成している⁵⁾。これまで児童生徒を対象とした保健だよりに関する調査はほとんどなされておらず、我々は小学生の保健だより活用の実態を明らかにする目的で児童に対して質問紙調査を実施し、より有効な保健だより作成について考察を行った。その結果、学年や性別によって内容の違う保健だよりを作成すること、家庭で話題にしやすい工夫をすること、特に定着を図りたい内容については複数回掲載方法を変更して掲載すること、継続的に興味を持たせるために月によって特別号を作成したり特集コーナーを設けたりすること、学級担任や保健委員会の児童等と連携し配付する際の声掛けを工夫すること、が有効な手段であると明らかにした⁶⁾。

本研究は、上記に基づき作成した保健だよりが有効であるかどうか検討することを目的とする。

2. 方法

茨城大学教育学部附属小学校の 2 年生と 4 年生に保健だより 6 月号を配付し、その後調査日の出席者計 188 名を対象とした無記名自記式質問紙調査を行った。保健だよりは、2022 年 6 月 1 日に 2 年 1 組と 2 組には 2 年生用（資料 1）、4 年 1 組と 2 組には 4 年生用（資料 2）、両学年 3 組には全校用（資料 3）の保健だよりを配付した。両学年 2 組では担任が配付時に保健だよりの内容についての声掛けを行った。質問紙調査の調査期間は 2022 年 6 月 17 日～24 日で、各学級で担任が児童に調査の趣旨と内容を説明した後に実施し、その場で回収した。

質問紙調査の内容は、対象者の属性、保健だよりを読む頻度、保健だより 6 月号をどの程度読んだか、保健だよりは役に立つか、保健だよりで読みたい内容はどのような内容か、家庭での活用状況、保健だより 6 月号を家庭で活用したか、保健だより 6 月号から知識の定着度を図る質問を 2 項目、保健だよりに対する意見や希望などの自由記述であった。

本研究は茨城大学教育学部倫理委員会の承諾を得て行った（許可番号：22P0300）。

3. 結果

普段保健だよりを読む頻度と 6 月号を読んだかどうかを比較した結果、2 年生では、普段保健だよりをまったく読まないが、6 月号は全部読んだ、または面白そうなところだけ読んだと回答した

児童が各学年用を配付したクラスで最も多い傾向にあった。また、4年生では、配付時の声掛けを行ったクラスにのみ普段保健だよりをまったく読んでいないが、6月号は全部読んだ、または面白そうなところだけ読んだと回答した児童が見られた。

また、6月号の内容から出題した質問の正答率について、2年生の歯に関する質問の正答率は1組で74.0%、2組で79.0%、3組で30.0%であり、熱中症に関する質問の正答率は1組で68.0%、2組で59.0%、3組で33.0%と各学年用の保健だよりを配付したクラスに正答者が多い傾向が見られた。4年生の歯に関する質問の正答率は1組で78.0%、2組で70.0%、3組で60.0%であり、熱中症に関する質問の正答率は1組で88.0%、2組で93.0%、3組で90.0%と2年生に比べ、大きな差が見られない結果となった。

4. 考察

(1) 保健だよりを読む頻度と6月号の比較について

2年生用の保健だよりは表面にイラストを大きく掲載し配付された際に目を引く工夫を行った。その結果、保健だより6月号を読んだと回答した児童が普段保健だよりを読んでいると回答した児童に比べ多い傾向が見られ、2年生にとって目を引くレイアウトの保健だよりを配付することは保健だよりを読むきっかけとして有効であったと考える。

一方で4年生では、保健だよりに対する意見についての記述で「4コマ漫画」や「〇×クイズ」での表記を希望する意見が挙げられた。4年生用の保健だよりは伝えたい情報が多く、文字が多くなってしまったため、漫画形式を取り入れるなどわかりやすく情報を伝える工夫を行う必要がある。

(2) 6月号で印象に残っている内容があるかについて

2年生では2年生用の保健だよりを配付したクラスにのみ、4年生では配付時の声掛けを行ったクラスにのみ保健だより6月号で印象に残っている内容があると回答した児童が見られた。印象に残った内容として、クイズや生活の振り返りをする項目が多く挙げられたことから、文章だけでなく主体的に考えながら知識を身につけられる工夫を行うことが効果的であると考えられる。

(3) 保健だよりに掲載してほしい内容について

質問紙調査の結果、保健だよりに掲載してほしい内容は学年や性別で違いが見られた。習い事やクラブ活動等によっても関心のある内容は異なる可能性が考えられるため、定期的にアンケートを行い、児童の関心のある内容を精選して保健だよりの構成を考えることも必要である。

(4) 家庭での保健だより活用の実態について

両学年とも6割以上の児童が普段おうちの人は保健だよりを読んでいると回答したが、保健だよりの内容についておうちのひと話しあうことがあると回答した児童は両学年で3割程度にとどまった。家庭で話題にすることで生活に活かしやすくなり、知識の定着を図ることができるため、配付時に家庭で話題にすることを習慣づけるための声掛けを行っていく必要がある。

(5) 6月号の内容から出題した質問の正答率と保健だよりの内容の工夫の関連について

歯に関する質問について、両学年ともに各学年用の保健だよりを配付したクラスの正答率が高かったことから、知識の定着を図るためには問題数を減らし、学年に応じた出題方法にすることが有効であると考えられる。また、熱中症に関する質問は4年生で正答率が高い結果となり、保健だよりだけでなく体育や普段の生活で指導が行われる内容であったことが関係していると推測する。そのため、保健だよりに取り上げる内容を各学年の体育の授業や学校保健目標と関連付けることで、より内容が定着しやすくなると思われる。

(6) 配付方法について

本研究では、クラスによって異なる保健だよりを配付する必要があったため、紙媒体で配付したが、対象小学校では普段電子媒体で配付していた。電子媒体での配付にはカラーで情報を伝えることができる等のメリットがあるが、ファイルを開かなければ保健だよりを見ることができないというデメリットが考えられる。それぞれの配付方法の利点を活かし、用途によって配付方法を変更することも効果的である。

5. まとめ

本研究の結果、特に低学年で各学年用保健だよりを配付することが読むきっかけをつくったり知識を定着させたりするために有効であり、さらに配付時の声掛けが重要であることが示唆された。しかし、学年別の保健だよりを作成することは養護教諭の負担になることが考えられ、実際に行う際は特に重要である保健だよりのみ各学年用を作成したり、ICT 機器を活用したりする等の工夫が考えられる。例えば、保健だよりをホームページ化し、特に定着を図りたい内容は、ゲーム感覚で楽しみながらイラストからの情報も得やすいクイズを作成することが有効であると考えられる。また、各号の用途に合わせて配付方法を変更することも一案である。

6. 参考文献

- 1) 文部科学省 (2011) 教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引き https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2013/10/02/1309933_01_1.pdf (2022年12月20日閲覧)
- 2) 松田芳子・清田由貴・川崎史帆・味園あずさ・大島望美・河野彩・小泊千紘. 2020. 「養護教諭が作成する保健だよりに関する検討—養護教諭を対象とした実態調査を通して—」『熊本大学教育学部紀要』69, 159-165.
- 3) 袴塚優子・林典子・鈴木恵子・下村淳子・井澤昌子. 2016. 「小学校における養護教諭の保健だより作成の実態」『静岡大学教育学部研究報告』66, 225-238.
- 4) 難波英子・中桐佐智子・津島ひろ江・松岡弘. 1987. 「保健だよりに関する実態調査」『学校保健研究』29,543-549
- 5) 中島節子・池田みずぶ・長谷川久江・早川維子・門川由紀江. 2015. 「高等学校における保健だよりに関する調査」『松本大学研究紀要』13,73-79.
- 6) 福田珠巳・古池雄治. 2022. 「小学生の保健だより活用の実態に関する調査」茨城大学教育学部紀要 71,419-431


6月4日から10日は **歯と口のけんこう週間** です！

歯と口のけんこう週間中は、けんこう委員会からの歯みがき指どうや毎日歯みがきができるかかくにんする「歯みがきカード」を行います。正しい歯みがきのほうろを身につけて大切な歯をまもりましょう！

だい1もん
“なりはじめ”のむし歯は歯みがきでなおすことができる。
○か×か？

だい2もん
前歯は歯ブラシをたてにしてみがくとみがきやすい。
○か×か？

だい3もん
歯みがきは強い力でこしごしみがいた方がきれいになる。
○か×か？



5月に行った歯科健診のけっか、2年生のむし歯のない人は73人でした。歯には食べ物をかみくだくだけでなく、表情をつくらしたりしせいをもったりするなどの大切な役わりがあるため、けんこうな歯をまもりたてですね。なりはじめのむし歯は歯みがきでなおすことができますが、歯と歯の間やおく歯のみそなどみがきにくいところがたくさんあります。おうちの人にしあげみがきをしてもらい、口の中をきれいにたもてていっしょにかくにんしてましょ。

歯みがきのポイント：かるい力でこきざみに

×：9年E11組 ○：9年E12組 ○：9年E13組 ○：9年E14組 ○：9年E15組

熱中症対策をはじめよう

6月から気をつけたい熱中症。暑くてムシムシするときに長時間運動をしたり、水分が足りなくなったりするとあせがなくなる、体がけいれんする、頭がいたくなるなどのしょうじょうが出ます。熱中症を予防するために、自分の生活をふりかえってできていることにはなまるをつけてみましょう！

熱中症予防チェック

早ね早起きができるかな？
朝ごはんは食べているかな？
水分はこまめにとれているかな？

天気にあわせた服を着ているかな？
運動をするときはむしせす休けいをとれているかな？

おうちのひとにかくにんしてみよう！

マスクをつけていると気づかないうちに口でこきゅうをしていてのどがかわきやすくなったり、暑いと感じやすくなったりします。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょ。また、ぼうしをかぶるなど服を工夫したり、むしせす休けいをとれましょ。生活習慣かんととのえて暑さに強い身体をつくらましょ！

- ・6月に行われる保健行事と関連のある歯に関する問題を抜粋し、○×形式に変更。
- ・生活を振り返りながら熱中症について考えられる内容に変更。
- ・2年生の実態を内容に取り入れ、既習の漢字のみ漢字表記に変更。

資料1 2年生用保健だよりの一部抜粋と主な変更点

6月4日から10日は **歯と口の健康週間** です！

歯には食べ物をかみくだくだけでなく表情をつくらたり、しせを保ったりするなどの役わりがあります。大切な歯を健康に保つためには、正しい歯みがきをするだけでなく、食生活を意識することも重要。歯と口の健康週間中は、毎日歯みがきができるか確認する「歯みがきカード」を行います。「歯みがきカード」で歯みがきの習慣をふり返ることに加えて、食生活もふり返ってみましょ。

考えてみよう、歯をまもる食生活クイズ！

① かむ回数

A. 歯をあまり使わない方がいいのでかむ回数を少なくした方がいい
B. 口内をきれいにするつばを出すためにたくさんかんだ方がいい
C. かむ回数はむし歯予防には関係ない

② 食事の時間

A. 食べていない間につばで口内をきれいにしているので食事の時間を決めない方がいい
B. パラパラの時間に食べると歯がたえられるので食事の時間は決めない方がいい
C. 食事の時間はむし歯予防には関係ない

③ おやつの内容

A. 歯みがきすればむし歯にならないのであまいものにかたよっていてもいい
B. かむ回数や栄養バランスをとることも大切なのであまいものにかたよらない方がいい
C. おやつの内容はむし歯予防には関係ない

5月に行った歯科健診の結果、4年生のむし歯のない人は46人でした。むし歯の原因は、白くネバネバした物質のプラークです。プラークは、歯に残った食べものの残りカスに細菌が付き、殖しよしてできます。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間はみがきにくく、プラークがたまりやすい場所です。歯ブラシの向きを工夫したり、おうちの人の見てもらったりしてみがき残しをなくし、むし歯の原因であるプラークがでないようしましょ。

熱中症対策をはじめよう

6月から気をつけたい熱中症。暑くてムシムシするときに長時間運動をしたり、水分が足りなくなったりするとあせがなくなる、体がけいれんする、頭がいたくなるなどの症状が出ます。

熱中症になりやすい条件

〈かん道〉

- ・気温やしつ度が高い
- ・急に暑くなったとき
- ・日差しが強い
- ・しめきった屋内

〈身体〉

- ・すいみん時間が足りていない
- ・水分不足
- ・栄養が足りていない

〈行動〉

- ・長時間の外での活動
- ・はげしい運動を続ける
- ・慣れない運動をする

熱中症予防チェック

ロしっかりすいみんがとれているかな？
ロ朝ごはんは食べられているかな？
ロ水分はのどがかわく前にこまめにとれているかな？
ロススポーツドリンクなどで水分だけでなく塩分もとれているかな？
ロ外で活動するときはぼうしをかぶっているかな？
ロ天候にあわせた服を着ているかな？
ロ運動するときはこまめに休けいをとれているかな？

おうちのひとを確認してみよう！

- ・6月に行われる保健行事と関連のある問題を抜粋し、理由も考えることができる3択クイズに変更。
- ・熱中症になりやすい条件についての内容追加、チェック表形式に。
- ・4年生の実態を内容に取り入れ、既習の漢字のみ漢字表記に変更。

資料2 4年生用保健だよりの一部抜粋と主な変更点

やってみよう、歯と口の健康クイズ！

めざせパーフェクト！

Q1 歯の表面と鉄、どちらがかたい？
A: 歯の表面
B: どちらも同じくらい
C: 鉄

Q2 にゅう歯のむし歯。ほうっていても平気？
A: 生えかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないダメ

Q3 むし歯になっても歯みがきでなおせる？
A: なおせる
B: “なりはじめ”はなおせる
C: なおせない

Q4 むし歯になりやすい歯は？
A: 前歯
B: 奥歯
C: どの歯でも変わらない

Q5 つばがたくさん出る人はむし歯になりにくい？
A: なりにくい
B: なりやすい
C: つばとむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯、どちらがじょうぶ？
A: にゅう歯
B: どちらも同じくらい
C: えいきゅう歯

○：9年E11組 ○：9年E12組 ○：9年E13組 ○：9年E14組 ○：9年E15組

熱中症対策をはじめよう

6月から気をつけたい熱中症。暑くてムシムシするときに長時間運動をしたり、水分が足りなくなったりすると汗が出なくなる、体がけいれんする、頭が痛くなるなどの症状が出ます。

熱中症を防ぐには？

- しっかりと寝る●
寝る時間が足りないと、疲れが十分にとれず、体の調子が悪くなりやすくなります。
- 朝ごはんを食べる●
朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなります。そのため、熱中症になりやすいです。
- 水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる●
「のどがかわいたな」と感じるときは、すでに水分が足りなくなっています！
- 運動するときは、こまめに休をとる●
自分で体調に気をつけ、無理をしないことが大切です。

「塩分補給」の大切さ

運動をするとき、汗として身体の水分が外に出ていきます。そのとき、汗と一緒に塩分も出ていくので、水分しか補給していないと、体内の塩分が足りなくなってしまう。そのため、大量に汗をかく場合には塩分を摂ることも忘れないようしましょ。

資料3 全学年用保健だよりの一部抜粋