

目の健康についての保健教育の取組

～自らを振り返り、前進する保健指導とは～

潟上市立羽城中学校
養護教諭 伊東由美子

1 はじめに

本校は、潟上市の東部に位置する創立73年目の学校である。聖農として名高い石川理紀之助が農学指導に努めた地である。その理念を受け継ぎ「羽城三精神」として、「克己」「自発」「連携」の三語を揚げ、「自ら考え行動する」という教育目標のもと、一人一人の生徒に自らの人生を切り開く力を養いたいと全職員で教育活動を進めている。

本校に赴任し6年目を迎えたが、初め3年間の保健教育の取組の中で課題となった点が、メディア使用時間の改善であった。また、令和3年度からは一人一台タブレット学習も導入され、さらに視力低下や眼精疲労・眼軸近視等の目の健康被害が心配される。

そこで令和3年度より、目の健康を中心とした生活習慣の改善について取り組んでいる。

2 研究の概要

(1) 主題設定の理由

2020年より爆発的に感染が広がり、いまだ終息に至っていない新型コロナウイルス感染症の流行により、生徒たちは長期に渡り制限のある生活を強いられてきた。そのため、家庭で過ごす時間が増え、今までの生活習慣が乱れ、スマホやゲーム等の通信機器の使用時間が増加している実態が見られた。

また2020年より実施された新しい学習指導要領には、「自ら課題を見付け、自ら考え行動する」ことが掲げられており、主体的に課題解決できる生徒の育成が必要とされている。

そこで、本校の生徒の健康課題を見付けるとともに生徒一人一人が、自らを振り返り、各自の課題の改善に向けて前進できるよう支援していきたいと考え本主題を設定した。

(2) 研究の仮説及び検証方法

～仮説～

目の健康について、日常生活を振り返り、自らの課題を見付け、改善可能なめあてを考える活動が、健康意識の向上と良い習慣の継続に繋がるのではないかと考え、

～仮説を検証する方法～

視点1：目の使いすぎから繋がる健康被害について学習することで、目の健康についての意識が高まるのではないかと考え、

方法1：眼精疲労チェック（全校）で実態把握

方法2：各学年で保健集会

（保健委員から生徒への呼びかけ）

方法3：眼精疲労チェック（2回目）比較

視点2：夜の生活習慣を振り返り、改善していくことで、良い習慣をつくる事ができるのではないかと考え、

方法1：アンケート調査による実態把握

方法2：各学年で保健集会

（学年毎の健康課題を見付け保健委員が提案）

方法3：集会後、学級単位で、各自夜の生活習慣の振り返りと意見交換

方法4：夜の生活習慣について、2回目の振り返りと評価（10月）

視点3：学校保健委員会で協議し、地域の意見を聞くことで、より向上させることができるのではないかと考え、

3 研究の実際

(1) 視点1の検証

① 眼精疲労チェックの実施（R3. 6月）

毎年実施している生活リズムアンケート調査からスマホやゲームの使用時間が、平日3時間以上の生徒が、1年生で25%、2年生で27%、3年生で21%と高い割合であることがわかった。そこで、全校を対象に眼精疲労チェックを実施した。これは「目の症状」、「身体の症状」、「目の環境」の内容の16のチェック項目で、どのくらい「眼精疲労信号」が出されているかを調べる調査票である。

判定結果から、要注意または危険な状態の生徒が多かったのは、1年女子・3年男子・3年女子であった。この判定結果を職員室前に掲示し目の健康が危ぶまれていることを全校に知らせた。

② 保健集会の実施（R3. 7月）

眼精疲労の調査結果をもとに、学年単位で、保健集会を実施した。保健委員が目の健康について提案し、一人一人が日常を振り返り考える時間とした。

テーマ：「目の健康について考えよう」(学年集会)

1. はじめに (目の健康課題について提案)
2. 目のしくみについて (養護教諭)
3. 眼精疲労について (養護実習生)
4. 視力低下の予防 (学年の保健委員)
 - 1) 目によい食品とは
 - 2) スマホ・ゲームの正しい使い方
 - 3) 疲れた目の休め方

<目によい食品について>

緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドという色素がとても目にいいと言われている。特に、ルテインやゼアキサントシンという黄色の色素は、抗酸化作用が強く、病気の原因となる活性酸素を取り除いてくれる。さらにブルーライトの光を吸収し、網膜を守ってくれる。



<スマホやゲームの使い方について>

生活アンケート調査の結果より、スマホやゲームの使用率が高いことがわかった。目からの距離が近いだけでなく、ブルーライトの光が目疲れさせ、視力低下の原因となることを学習した。

(使い方のルール)

- ①時間を決めて使う
- ②目を近づけ過ぎない
- ③食事中は使わない
- ④寝る前には使わない

ルールを守りましょう!



<疲れた目の休め方について>

◆ **遠くの景色を見る**

教室では、1時間に1度、5メートルくらい先の時計のあたりをボーッと見て目を休めよう。

◆ **ホットタオルで温める**

簡単に効果抜群。目の周囲の血行をよくし、緊張した筋肉をほぐす。

◆ **目の周りのタッピング**

目の周りのツボにあたる部分をタッピングすることで血行をよくし、視力回復につながる。



<振り返り>

各学年の眼精疲労チェックの判定結果を知らせるとともに、眼精疲労とは何か、眼精疲労からどんな困ることが起こるかについて知らせ、どうすれば予防出来るかを保健委員より提案した。どの学年も真剣なまなざしで発表を聞いていた。最後に全員で目の周りのタッピング法を行った。

③ **2回目の眼精疲労チェックの実施 (R3. 10月)**

6月の調査と比較するため、2回目の調査を実施した。その結果、要注意または危険の生徒の割合が低下した学年は、1年男子と3年男子で、3年女子は、ほぼ同じ割合、1年女子・2年男子・2年女子は6月より増加していた。集団指導では、なかなか一人一人の意識を大きく変えることは難しいことを実感した。



(2) **視点2の検証**

① **生活リズムアンケート調査の比較 (R4. 4月)**

4月に実施したアンケート調査結果を昨年度と比較し、各学年の健康課題を把握した。中でも今回は帰宅後の生活習慣に注目しまとめた。

<1年生の健康課題>

- ◆寝る直前まで通信機器 (スマホ・ゲーム等) を使用
- ◆朝すっきり目覚めない人が多い
- ◆朝食を毎日食べる習慣のない人が2割以上いる

<2年生の健康課題>

- ◆通信機器 (スマホ・ゲーム) の使用時間が長い
- ◆睡眠不足の人が多い
- ◆朝すっきり目覚めない人が多い

<3年生の健康課題>

- ◆睡眠不足の人が多い
- ◆朝食を毎日食べている人が減少

※アンケート調査結果は、職員室前に掲示して、保健集会前に見てもらおうようにした。

② **各学年毎に保健集会を実施 (R4. 7月)**

各学年の保健委員が、学年の健康課題について提案し、その改善に向けた提案をした。

テーマ：「夜の生活習慣について考えよう」

■ 1年保健集会（7/1（金）5校時）

- 1) 1年生の健康課題について
- 2) ブルーライトの害
- 3) よい睡眠
- 4) ブドウ糖（脳の栄養）
- 5) 生活習慣の大切さ

（養護教諭）



- 6) 生活習慣の振り返りと今後の取組

※中学生の睡眠時間は、8~9時間が適当
※夜7時から朝7時の間の睡眠がベスト
※寝る直前までのブルーライトは ×

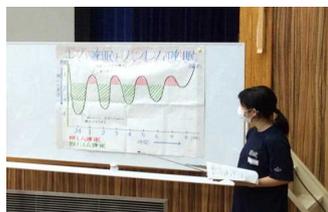
■ 2年保健集会（7/8（金）5校時）

- 1) 2年生の健康課題について
- 2) 眼精疲労について
- 3) スマホ・ゲームの使い方について
- 4) レム睡眠・ノンレム睡眠について
- 5) 生活習慣の大切さについて（養護教諭）
- 6) 生活習慣の振り返りと今後の取組



スマホ・ゲームの使い方について、昨年度の学習内容を再確認。

レム睡眠・ノンレム睡眠について説明しました。



※レム睡眠には、学習を記憶する働きがある
※ノンレム睡眠には、疲れをとる、嫌なことを忘れる、免疫力を高める働きがある

■ 3年保健集会（7/15（金）5校時）

- 1) 3年生の健康課題
- 2) 睡眠の働き
- 3) レム睡眠・ノンレム睡眠
- 4) ブドウ糖（脳の栄養）
- 5) 習慣の大切さ（養護教諭）
- 6) お勧め夜の生活習慣（実習生）



<夜の生活習慣について>

※保健委員が、自分の日常を振り返り、よい習慣・悪い習慣について発表

※教育実習生の児玉先生が、中学校生活を振り返り受験期に気をつけていた夜の習慣について紹介
<なぜ習慣付けが必要か>（養護教諭）

習慣とは、長期的な自分作りである。普段意識することなく自然と出来ていることを習慣というが、人の人生の8割以上は、無意識な行動であると言われている。ゆえに、生活習慣を見直し、よい習慣の一つでも作ることが出来れば、人生をよい方向に転換できると言える。このことは、受験にも大きく影響する。よい習慣を作ることで、目標達成につながることを3年生に説明した。

<習慣のメリットとは>

- 悩まずスピーディに行動できる（効率↑）
- ストレスフリー（健康↑）
- 無意識なので無理がない（持続性↑）

③ 保健集会後、各学級にて振り返りと話し合い活動

保健集会後、学級に戻り話し合いをした。保健委員の司会のもと、学年の健康課題について、各自が日常を振り返り、その後意見交換しながら今後の改善策を見付ける時間とした。配布されたワークシートを活用しながら進めた。後日、ワークシートをまとめてみると、大半の生徒が夜の悪い習慣として、通信機器（スマホやゲーム）の使い方について記入していた。今後改善したい習慣については、通信機器の使用の仕方についてが最も多く、次に睡眠についての記入が多かった。

これからチャレンジしたいよい習慣については、原則記入は一つとし、持続可能な無理のない内容とするよう伝えた。

④ 夜の習慣について2回目の振り返りと評価

10月に2回目の振り返りの時間を設定し、各自の振り返りと評価をした。

<生徒の振り返りから抜粋>

（1年）

- ・ゲーム機を触らないようにしたり、家族に頼んでテレビをつけないようにした。
- ・やることの時間を計画し、行動を早くすることで、早く眠れた。
- ・自分で決めた習慣を、頭の中に入れながら生活したため継続できた。
- ・ベッドに入ってから、スマホを見ないように気をつけた。

（2年）

- ・自分で決めたことはしっかりやろうと思った
- ・早く寝る習慣がなかなか定着しないので、タイマーや紙に書いて継続できた。
- ・寝る時間を早めて、寝る前のスマホをやめたら朝、自分で起きれるようになった。
- ・11時に電気を消すことで12時前に寝ることができた。また寝る30分前にはスマホをやめた。
- ・使わないときには、スマホの電源を切ったり、寝室にスマホを持って行かないようにした。

(3年)

- ・スマホを使用する時間帯を変えることで、頻度や時間を短縮できた。
- ・夜の時間を計画的にすることで、スマホの使用時間や寝る時間にメリハリをつけた。
- ・時間をみて行動するようになった。睡眠時間を確保していきたい。
- ・寝る時間の30分前には、横になり何も考えずに目を閉じることで、決まった時間に眠れた。
- ・スマホには、時間の制限をかけて、寝る直前までの使用はやめることができた。

<各自の評価より>

自分で決めた夜の生活習慣について、各自で評価した。「決めた習慣を継続できた」「まあまあ継続できた」と評価した生徒が、どの学年も8割程度いた。工夫しながら頑張った様子が伺え、意識の向上につながっていると感じた。

(3) 視点3の検証

目の健康についての取り組みを資料にまとめ、12月に開催された学校保健委員会にて協議をした。

学校医より、「生活習慣を変えることは大変よい。不登校の相談でも夜更かしが多い。またスマホはアル中と同じで、目の前にあるとやってしまう。側に置かないことが重要である。生活習慣は変えられるので大賛成！」とのアドバイスをいただいた。PTA代表の眼科に勤務の保護者からは、「タブレット学習等で、目と頭が疲れて、眼精疲労がみで受診する子が多い。また、急性内斜視は、長時間のゲーム等でありやすい。」との情報をいただいた。この協議をもとにしながら次年度に専門医の講話を計画することになった。また、家庭での取組が重要であるが、家族で一緒に取り組みするために、小中連携での取り組みが効果的との意見もでた。次年度小中連携での取り組みを計画したいと思う。

4 成果と課題

<成果>

- 保健集会の後、目の健康についての質問や目の健康相談で来室する生徒が増えた。
- 保健集会における保健委員の意欲的な活動の姿が見られた。(発表、学活の司会や机間巡視等)
- 学級活動で、各自が生活を振り返り、グループで意見交換することで、自分の課題を見付け、継続出来るめあてを決めることができた。
- 自分で決めためあてを、工夫しながら継続出来たと評価した生徒がどの学年も8割程度いた。

<課題>

- 工夫し継続しているよい習慣も、長期休業で崩れる傾向が見える。(冬休みの健康調査より)

5 おわりに

他の人に指示されたことは継続が困難であるが、自分で決めたことは継続しやすく意識しながら取り組めることが、生徒の振り返りの記述からわかった。しかし、人は様々な誘惑に負けやすい部分を持っている。何かをきっかけに、すぐに習慣は途絶えてしまう。そのため、繰り返し声かけし、指導することが重要であると思う。

昨年度の学校保健会における学校医のアドバイスより、生活習慣の乱れが、体調不良だけでなく不登校の相談の大きな割合を占めていることがわかった。生活習慣は、よくも悪しくも、その人の人生の道標となる。些細なよい習慣も、継続すれば大きな結果につながることもある。また、生活習慣は変えることが可能である。時々自分の生活を振り返り、問題点に気付くことが出来れば、そのあとの人生はよい方向に向かうであろう。振り返りと気づきの大切さを今後も生徒に伝えていきたいと思う。また、縦のつながりや横のつながりをもつことによって、保健指導も一層充実したものになると考える。この後、小中連携のつながりや家庭・地域とのつながりも含めた指導に活かしていきたいと思う。

<参考文献>

- ・「寝る前30分」を変えなさい 高島徹治
- ・目がよくなって心も体もすっきり 今野清志
- ・国立成育医療研究センターホームページ