

【分野】 学校保健 ～休校期間における心身の健康の保持を目指して～

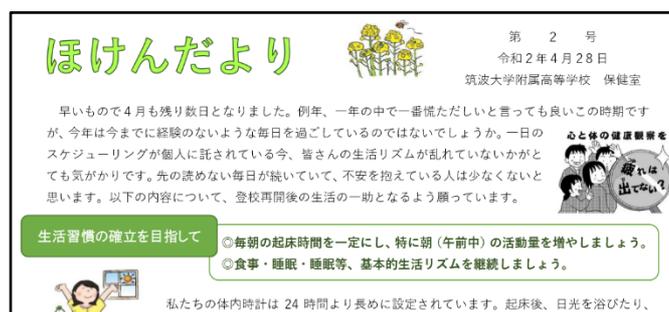
【担当】 五味 祐子

### 【実践の紹介】

一般的に、長期休業中は生活リズムの乱れが生じやすい。特に、睡眠の乱れは本校の大きな健康課題の一つであり、養護教諭として日常的に支援を行っている。休校から一ヶ月程度経った際に実施された、あるクラスのホームルームでのやり取りから、すでに昼夜逆転の生活リズムとなっている生徒が一定数いることが分かった。また、新型コロナウイルス感染症における危機的状況の中では、精神面において“不眠”や“無気力”等のストレス反応が出る場合があり、課題への取り組みにも影響を及ぼしやすい。さらに、長引く自粛生活の中で、他者とのつながりの希薄化による孤立感や、スマホ等を中心とするインターネット依存など、様々な問題行動の増加も予想される。このような身体的・精神的・社会的側面から学校全体で予防的取り組みを進めることは、登校再開後のスムーズな学校生活への適応にもつながる。今回は、主に養護教諭として学校保健の立場から関わった、校内におけるプロジェクトチーム内での活動について述べる。

### 実践内容

- (1) “生活リズムの確立”という視点からのオンライン授業の組み立て
- (2) 生活習慣・学習面についてのアンケートの実施
- (3) アンケート結果の分析と、保護者・生徒への周知
- (4) ほけんだよりの発行（生活習慣・外部相談機関の周知等）
- (5) 校内支援教育推進委員会における検討と、スクールカウンセラーとの連携



(参考) ほけんだより

### 成果と課題

4月中旬に行った第1回目のアンケート結果より、生活リズムの乱れや、心身の不調を抱えている生徒が多くいることが分かった。毎日の時間の使い方が個人に託される一方、今までにない危機的状況下では、様々な心身の不調が生じ、生徒が自分のみの力で毎日の生活リズムを確立させることは困難である。プロジェクトチームのミーティングの際も、特に朝の活動を充実出来るような働きかけを行い、保健体育科による Zoom による朝体操やオンライン時間割での授業が開始されるようになった。これらは、生活リズムの確立の一助となっていると推察される。また、精神面において、配慮が必要な生徒の早期発見・早期介入を目指し、担任による定期的なホームルームにおける健康観察とスクールカウンセラーによる Zoom 個人面談も開始された。こうした取り組みは学校だけでなく保護者との連携も必須となるため、適宜、ほけんだより等の文書にて周知を図った。

新型コロナウイルス感染症に伴う心身への影響には、長期的で広い視野による全体・個人両者への働きかけが必須である。今後も、生徒の心身の状態の把握に努めるとともに、保護者・教職員・学校医等と連携し、学校全体で他方面から生徒を支える支援体制の構築を目指す。