

令和6年度 研究報告書

朝自習時間を活用した生徒の健康意識を高める「睡眠と健康」に関する保健の指導の実践

指導教員 秋月 百合 准教授

黒山 竜太 准教授

令和5年度入学

熊本大学大学院 教育学研究科

教職実践開発専攻 学校教育実践高度化コース

235-A9704 村上 きよら

## 目次

緒言	1
目的	2
実践に向けて	3
1. 実践研究校の概要	
2. 実践に向けた検討	
実践1 「睡眠と健康」に関する事前アンケート調査	5
1. 目的	
2. 方法	
3. 結果	
実践2 朝学活の5分間の「睡眠と健康」に関する保健の指導シリーズ	7
1. 目的	
2. 方法	
3. 結果	
実践3 「睡眠と健康」に関する事後アンケート調査	11
1. 目的	
2. 方法	
3. 結果	
考察	13
結論	15
謝辞	16
文献	17
巻末資料（付録）	18

朝自習時間を活用した生徒の健康意識を高める「睡眠と健康」に関する保健の指導の実践

熊本大学大学院 教育学研究科  
教職実践開発専攻 学校教育実践高度化コース  
235-A9704 村上 きよら

## 報告書要旨

筆者は、養護教諭になったら自分も周りも大切にできる子どもを育てたい。その中でも、まず自分の心身の健康のために生活習慣を自己管理してほしいと考える。特に睡眠は成長期の子どもにとって重要であるが、進級に伴う課外活動の増加や、デジタル機器の使用によって、夜ふかし・朝寝坊になりやすいという課題がある。睡眠に関する知識や生活習慣には個人差があるものの、筆者は、中学生自身が知るべき基本的な知識を学ぶことで、彼らの日常生活や定期試験、高校受験などで自分の力を最大限に発揮してほしいと考え、実践研究に取り組むこととした。

本研究は、学校現場の実態に合わせて、短時間でも効率よく保健の指導ができるように朝自習の5分間を活用して行った。生徒の健康課題を解決するため、「睡眠と健康」に関する実態調査と共に、「睡眠と健康」をテーマとした保健の指導（全5回）を行い、生徒に意識の変容を促すような指導を試みた。

実践1では、事前アンケートを通じて生徒の生活習慣を把握し、健康課題について検討した。その結果から、24時以降に寝る人が5名と全クラスの中でも最多であることや、朝すっきり起きられていない生徒が17名とクラスの半分以上にあたることが判明した。自由記述欄では、「すぐ眠れる方法が知りたい」、「寝つきが良くなる方法が知りたい」という質問もあがった。

実践2では、実践1の結果を踏まえて、全5回の指導で中学生自身が知るべき睡眠の基本知識や、対象クラスの課題である「朝すっきり起きる工夫」や「夜ぐっすり寝る工夫」などの実践方法を指導した。授業初回と最終回に生活習慣チェックリストで変化を記録した。生活習慣チェックリストからは、すべての項目で生活習慣に改善を示す回答が増えた。ワークシートの自由記述についても分析した結果、大きく7つに分類された。

実践3では、事後アンケートを実施し、実践1、実践2の結果を踏まえて、どのような意識の変容があったのかを分析した。結果として、生徒の睡眠意識が向上し、朝すっきり起きやすいなどの改善が見られた。その一方で、生活リズムの乱れや実践の難しさも一部で確認された。忙しい学校生活の中で短時間でも効果的な指導が可能であることが示唆された。保健指導を通じて、「睡眠と健康」に対する生徒の理解が深まり、生活習慣が改善する契機となった。

考察及び結論では、実践全体を振り返り、今後の課題について述べた。

## 緒言

成長期の子どもにとって睡眠は大切である。睡眠に関する知識や生活習慣には個人差があるが、中学生に知ってほしい基本的な知識を学ぶことで、普段の生活や定期試験、高校受験などで自分の力を最大限に発揮できるように「睡眠と健康」に関して学んでおく必要があると考える。

日本小児保健協会<sup>1)</sup>によると、睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶(学習)の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能を備えているため、睡眠の悪化は成長や適応能力の向上を損なうことに繋がる。発達段階が進むに伴い、睡眠・覚醒リズムが劇的に変化すると同時に睡眠習慣も変化している。たとえば乳幼児期には昼寝をするが、小学校に上がる頃には昼寝の習慣は減っていく。小学生は早寝・早起きが得意であるが、思春期・青年期には夜ふかし・朝寝坊になりやすくなる。進級に伴い課外活動が増えたり、スマホを使うようになりやすくなることにより、生活習慣が大きく変化し、睡眠習慣にも影響することがある。そのため、成長時期ごとに睡眠の課題や、良い睡眠をとるための工夫が異なると言われている。夜ふかしの原因として、思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、睡眠の導入に関わるホルモン(メラトニン)の分泌開始時刻が遅れることで、就寝時刻が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向がみられる。さらに、社会的な要因として、部活動や勉強、友人とのつきあい、デジタル機器の使用などで、夜遅くまで活動することが増えていくにも関わらず、朝は学校に遅刻しないよう起床する必要があるため、睡眠不足になりやすい。学校の無い休日は、睡眠負債を解消するために起床時刻を遅らせることにより、午前中の時間帯に日光を浴びることができず、睡眠・覚醒リズムは後退しやすくなる。思春期以降、社会人になるまでの時期は、夜ふかし、睡眠不足、休日の朝寝坊が最も生じやすくなると言われている。

貞末ら<sup>2)</sup>の研究によると、睡眠状況の良くない中学生は睡眠状況が良いあるいは普通の中学生に比べて、心身の不調を感じやすいことを明らかにしている。また、就寝時刻や起床時刻、睡眠時間には個人差があり、その背景となる睡眠の重要性の知識や就寝前の行動も生徒一人一人が異なっているため、担任教諭や養護教諭が一人一人を理解し、それぞれの特性に応じた指導を行うことが理想であると述べた。生徒自身が生活習慣を見直し、より良い睡眠のための方法を身に付け、実践することが求められていると考えられる。

また、文部科学省<sup>3)</sup>によると、中高生向けの睡眠に関する対策として「中高生を中心とし

た子供の生活習慣づくり検討委員会」を設置し、2014年に審議の結果を報告している。報告では、中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する今後の課題として、睡眠などを中心とした生活習慣に関する調査研究、学校・家庭・地域と連携した生活習慣づくりに関する効果的な啓発方法や支援方策などに関する検討の重要性を指摘した。

睡眠教育は、保健学習で保健体育の教員が行うが、保健指導として養護教諭も担う立場にあると考えられる。実際は、養護教諭を対象とした調査の結果<sup>4)</sup>によると、配布物や掲示物を通じた睡眠教育は年に1～5回程度実施しているという回答が8割だった。クラス別の講義形式での睡眠教育は、年に1回程度と回答した教諭が44%であった。それ以上の頻度で実施しているという回答12%あったが、まったくないと回答した教諭の割合も36%に達していた。こうした調査結果から、短時間でも効果的な睡眠教育ができないかと本実践の着想に至った。

小中学校における睡眠教育の現状と課題の中で、養護教諭は睡眠教育の必要性を高く考えているが、養護教諭の職務等に関する調査<sup>5)</sup>を見てみると、実際の学校現場では保健の指導をする機会が少ないことが示されていた。現場の養護教諭は多様な業務に日々追われており、また学校として他の様々な取り組みがあるなかで、保健の指導を優先的に教育課程へ取り入れていくということにも課題があるようであった。これらのことから、実習生である筆者が実践研究という枠組みを通して授業としての保健の指導を行い、生徒の健康意識を向上させることで実習校に貢献したいと考えた。

具体的には、まず生徒の生活習慣についての実態を把握することが必要であると考えられる。そのために、生徒たちの生活状況についての事前アンケートの実施を行う。また、その結果を踏まえて保健の指導に関する授業計画を立て、指導を行う。さらに、授業実施後にその効果を検証し、筆者が行う保健の指導の成果と課題について検討したい。

## 目的

以上より本実践では、生徒の実態を把握し、朝学活の5分間の「睡眠と健康」に関する保健の指導シリーズ(全5回)を作成し、生徒の睡眠への意識の変容を促すことができるか分析し、実践の効果を明らかにすることを目的とした。

## 実践に向けて

### 1. 実践校の概要

実践研究は熊本市立の A 中学校で実施した。生徒数は 706 人、教職員は 55 人(2023 年現在)の中規模校である。教育目標は「人とつながる社会とつながる未来とつながる ESD well-being」を掲げている。研究指定校であり、文科省リーディング DX スクール指定校、文科省生成 AI パイロット校、熊本市教育センター研究モデル校「カリキュラム・マネジメント」などに指定されており、生徒・教職員共に ICT を活用した学びの場が多いことが特色である。総合的な学習の時間では SDGs17 のゴールの解決・改善へ向けて学習している。

また、部活動では、陸上部、剣道部、バレー部が九州大会出場、吹奏楽部が優秀賞等の成績をおさめている。健康課題としては、実習校の養護教諭にインタビューを行ったところ、睡眠時間が十分にとれていないという課題があげられた。実際の保健室対応でも、問診をする際に睡眠時間の短い生徒が多い印象があった。

これらのことから、充実した学びを推進するためにも、生徒が睡眠の大切さを理解するには保健の指導が必要であると考ええる。

### 2. 実践に向けた検討

#### 1) 実践 1 について

生徒の生活状況についての実態を把握するためにアンケートを実施する。アンケート項目は睡眠、食事、運動、学校生活にカテゴリー分けし、自由記述欄には睡眠について疑問に思うことや相談などを記入できるようにする。現在、学校では 1 人に 1 台タブレットが配布され、教育活動における ICT 活用が進められていることから、生徒が素早くアンケートに回答できるよう、Microsoft Forms を活用する。

#### 2) 実践 2 について

実践にあたり、学校で現実的に実施可能な枠組みを模索する必要があると考えられる。実践校の先生方に相談したところ、朝自習の 15 分間であれば実施できる可能性があるとのことであった。また、1 回きりでは理解が深まらないことを考慮して複数回の実施ができないか交渉し、1 クラス 5 回程度であれば実施が可能であるとの了解を得た。

岸田<sup>6)</sup>によると、効果的な保健指導の方法として、子ども達の素朴な疑問を大切にする教材作りを行うことは、睡眠についての行動変容のきっかけや意欲へとつながること、がん

ばれば出来そうな具体的な目標を立てることは、行動実践へとつながること、そして良くなっていた睡眠習慣が崩れてしまったときには、以前取り組みで行った事を実践すればよいのだという引き出しを作っておくことが習慣化へとつながるとされている。よってこうした知見を授業計画に取り入れる。

### 3) 実践3 について

生徒の意識の変容を見るために、実践1、実践2を終了した後に生徒たちへ再度アンケートを実施する。基本的に事前に行ったアンケート項目と同様の内容を質問して前後の変化を比較することに加えて、事後アンケートでは保健の指導で学んだことは生活で活かされたかという質問を加え、回答結果について検討する。

## 実践 1 「睡眠と健康」に関する事前アンケート調査

### 1. 目的

生徒の実態を把握するために、「睡眠と健康」に関する事前アンケートを実施する。

### 2. 方法

アンケートは Microsoft Forms で作成した。

対象者は中学 1 年生 7 クラス 201 名であった。実施日は 2023 年 9 月 6 日、6 限目の最初の時間を使って、生徒各自が所有している ICT 端末に内蔵されたロイノートアプリ経由で担任がウェブアンケートの回答リンクを生徒に配布し、生徒は一斉に個人の ICT 端末で回答した。倫理的配慮として、アンケートを実施する際は匿名での回答とし、個人の特定をしないことを事前に説明した。

集計は、Microsoft Excel を用いた。

### 3. 結果

アンケート調査の結果は、表 1 の通りとなった。ここでは、実践 2 で授業実践対象とするクラス 31 名分のデータのみ示した。食生活の面では、全員が毎日 3 食食べており、朝ごはんをほとんど食べない人は 2 名だった。夕ごはんを食べる時間帯においても、19 時台が一番多く 14 人だった。睡眠の面では、24 時以降に寝る人が 5 人と全クラスの中で人数が一番多く、理由としてスマホやタブレット使用等が挙げられている。睡眠時間は 6～7 時間、7 時間以上の人がほとんどだった。特徴的な点としては、「質問 11 朝すっきり起きることができますか」に対して「いいえ」と答えた人が 17 人おり、クラスの半分以上の人が朝すっきり起きていないことが分かった。「質問 16 学校は楽しいですか」の質問では「楽しくない」と答えた生徒はいなかった。また、「質問 19 『睡眠と健康』について、知りたいこと、疑問に思っていること、相談などを自由に書いてください。」では、「すぐ眠れる方法が知りたい (2 名)」「寝つきがよくなる方法が知りたい (1 名) の回答があったため、授業で取り上げることにした。

表1 事前アンケートの質問と選択肢及び回答結果（回答者数31名）

質問番号	質問内容	選択肢	回答者数	質問番号	質問内容	選択肢	回答者数	
1	毎日3食食べていますか	食べている	21	11	朝すっきり起きることが出来ますか	はい	14	
		時々食べている	10			いいえ	17	
		3食食べることはほとんどない	0			ある	14	
2	朝ごはんを毎日食べますか	毎日食べる	20	12	授業中に眠くなることがありますか	たまにある	13	
		ときどき食べないことがある	9			あまりない	3	
		ほとんど食べない	2			ない	1	
3	夕ごはんを何時ごろ食べますか	18時台	8	13	「よくある」「たまにある」と答えた人、それぞれの時間帯ですか	午前	2	
		19時台	14			午後	21	
		20時台	5			一日中	3	
		21時台	2			1時間未満	0	
		22時台	2			1~2時間未満	10	
		23時台	0			2~3時間未満	11	
4	あなたは夜食をとっていますか	はい	9	14	帰宅後のスマホやタブレット等の使用時間(学習以外)はどのくらいですか	3~4時間未満	2	
		いいえ	22			4~5時間未満	6	
						5時間以上	2	
5	あなたは夜何時に寝ますか	22時前	5	15	部活動、体育、クラブ活動を除くと、平日1日あたりどのくらい運動しますか	全くしない	6	
		22時台	7			1時間未満	6	
		23時台	14			1~2時間未満	8	
		24時以降	5			2時間以上	11	
6	24時以降に寝る人は何をしていた寝るのが遅くなりますか	塾や習い事	1	16	学校は楽しいですか	とても楽しい	12	
		スマホやタブレット使用	3			楽しい	18	
		学校や塾の課題	0			あまり楽しくない	1	
		ゲーム	0			楽しくない	0	
		家の手伝い	0			17	不安や悩みがあるときに、解消法はありますか	ある
テレビ	0	ない	10					
7	睡眠時間はどれくらいですか	その他	1	18	「ある」と答えた人、何をしていますか	人に話す	10	
		5時間未満	2			体を動かす	1	
		5~6時間	0			歌う	2	
		6~7時間	17			音楽を聴く	5	
8	就寝時間は決まっていますか	7時間以上	12	19	「睡眠と健康」について、知りたいこと、疑問に思っていること、相談などを自由に書いてください。	食べる	0	
		決まっている	15			買い物をする	1	
9	寝つきはいいですか	決まっていない	16	20		その他	2	
		はい	17			すぐ眠れる方法が知りたい	2	
		いいえ	14			寝つきが良くなる方法が知りたい	1	
10	「いいえ」と答えた人、理由はなんだと思いますか	スマホやタブレット使用	5	21		たい	1	
		考えごと	4			22		
		寝る部屋の環境	1					
		生活リズムの乱れ	3					
		その他	1					

## 実践 2 朝自習の 5 分間の「睡眠と健康」に関する保健の指導シリーズ(全 5 回)

### 1. 目的

実践 1 から見えた課題をもとに保健指導の内容を検討のうえ独自の教材を作成し、保健の指導を行う。また、その効果について検討する。

### 2. 方法

授業教材は参考資料<sup>1)</sup>をもとに指導教員や養護教諭と相談し、Microsoft PowerPoint で作成した。授業教材やワークシートは付録の通りであった。

実施日は 2023 年 10 月 10 日～11 月 17 日、対象者は中学 1 年生 1 組に行った。朝自習のうちの 5 分間の保健指導を計 5 回のシリーズで行った。文部科学省が推進している「早寝早起朝ごはん運動」の資料の中の「生活習慣チェックリスト」を活用し、保健の指導の初回(1 回目記入)と最終回(2 回目記入)に記入を行い、生徒自身が生活習慣を振り返ることができるようにした。倫理的配慮として、本研究のためにワークシートを活用することを説明し、個人情報の保護をすることを伝えた。

作成した保健の指導の 5 回分は、以下の通りであった。

- ①今回の保健の指導の説明、1 回目の生活習慣チェックリスト記入
- ②中学生に知ってほしい睡眠の基本的知識
- ③朝すっきり起きるための手立て
- ④夜ぐっすり眠るための手立て
- ⑤全体の保健の指導の振り返り、2 回目の生活習慣チェックリスト記入

### 3. 結果

#### 1) 生活習慣チェックリストの分析

生徒に対して 5 回の授業の前後で実施した生活習慣チェックリストの結果を集計し、図 1 にまとめた。1 回目から 2 回目にかけて、ほぼ全ての質問項目で「すでにできている」という回答が増えていることが分かった。「がんばればできそう」という項目も含めると、授業後は肯定的な回答をする生徒の割合がほぼすべての質問項目で増えていた。一方、就寝前のデジタル機器利用を減らせない生徒の割合が増えた点は気がかりな結果であった。

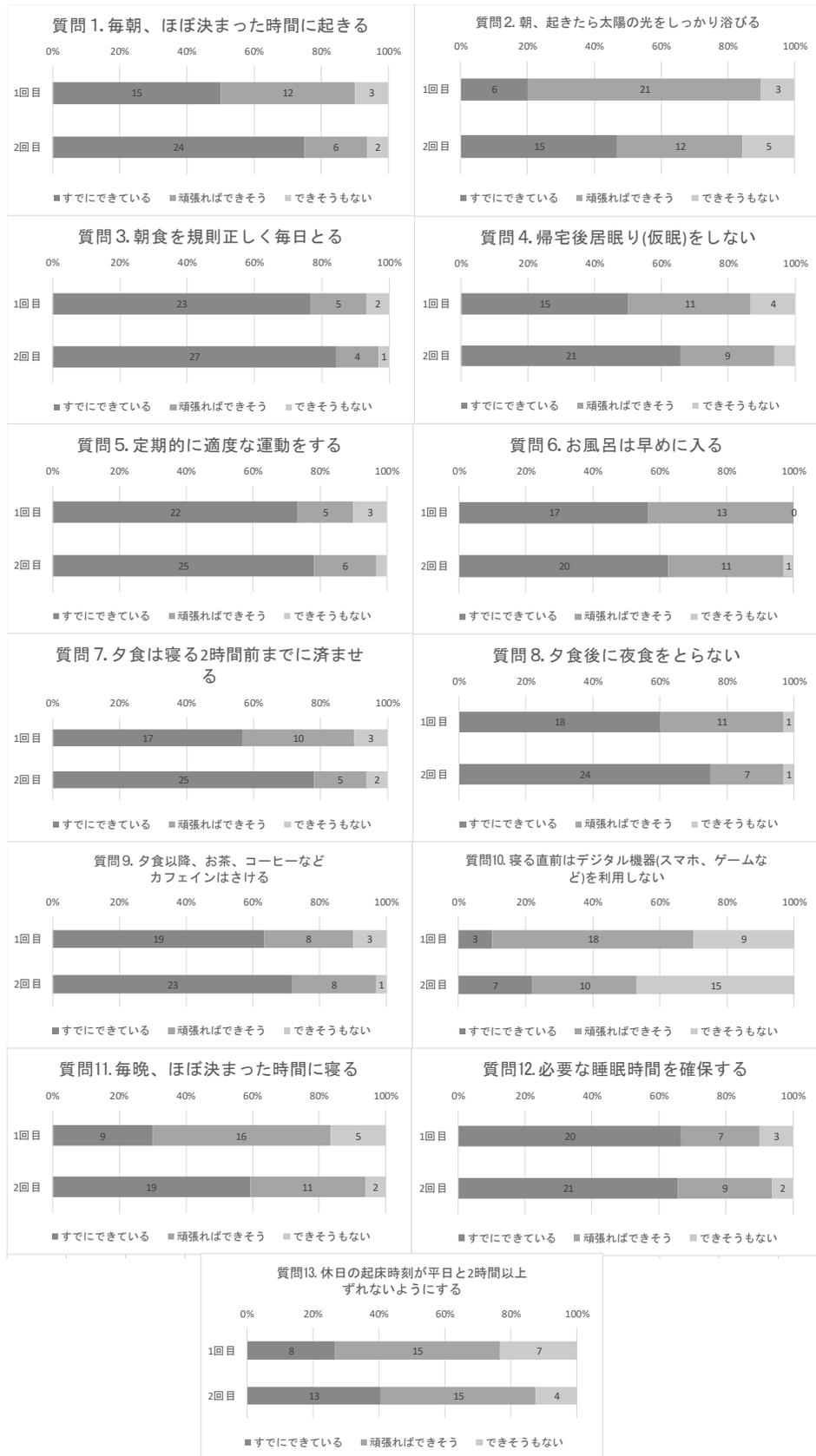


図1 生活習慣チェックリストの授業前後比較結果

## 2) 生徒のワークシート（自由記述）の分析

5 回目の授業後に生徒から得られた自由記述について、KJ 法を用いて 3 者で検討の上、分類を行った。その結果は表 2 の通りであった。分類の結果、自由記述は大きく 7 種類に分類された。1 つ目のカテゴリーは、「睡眠が大切だということが分かった」「朝自習の時に色々学べてわかりやすかった」など、内容理解についての言及はあるものの、残念ながら具体性に乏しかったことから【①内容理解についての抽象的な言及（4 人）】とした。2 つ目のカテゴリーは、「早く寝たほうがいいと分かった」「ぐっすり寝るためにできる工夫がある」など内容理解についての言及があり、より具体性があったことから【②内容理解への具体的な言及（5 人）】とした。3 つ目のカテゴリーは、「改めて自分の生活習慣が乱れているかが分かった」「テスト前は早く寝ていたのが良かった」など内容を理解したうえで自分の生活習慣を確認した記述がみられたことから【③自分の生活習慣の確認（4 人）】とした。4 つ目のカテゴリーは、「昼寝をよくしてしまうから気をつけたい」「寝る時間が遅くなったら頭がぼーっとすると気づいたので、これからは早く寝たい」など自分の生活習慣の確認に加えて改善点を述べていたことから【④自分の生活習慣の確認と改善（3 人）】とした。5 つ目のカテゴリーは、「知りたいことを学べて良かったのでこれから生かしたい」「大事なことが知れて良かったので、これからも意識してがんばりたい」など授業を通して学んだことを今後に生かしたい言及はあるものの、残念ながら具体性に乏しかったことから【⑤今後に生かしたいことの抽象的な言及（6 人）】とした。6 つ目のカテゴリーは「朝すっきり起きられるようにしたい」「生活習慣チェックリストの×や△の項目をがんばって達成できるようにしたい」など授業を通して学んだことを今後に生かしたい言及があり、より具体性があったことから【⑥今後に生かしたいことの具体的な言及（5 人）】とした。7 つ目のカテゴリーは、「今まで教えてもらったことを意識したら体がラクになる感じがあった」「朝すっきり起きる工夫を実際に家でやったらすっきり起きれるようになったので、これからも続けていきたい」など授業で学んだことを実践した記述があったことから【⑦授業内容の実践（5 人）】とした。

これら①～⑦のカテゴリーは、概ね各自の学習の深まりの程度と関連するものと考えられた。学習が浅かったと思われる①や②、また学習が深かったと思われる⑥や⑦それぞれのカテゴリーにも、同程度の人数の回答が見られた。

表2 自由記述のカテゴリ分けの結果

カテゴリー	記述内容
①内容理解への抽象的な言及 (4人)	睡眠が大切だということが分かった 朝自習の時に色々学べて分かりやすかった。 睡眠のことについてよく分かった。 睡眠のことを色々分かって良かった。
②内容理解への具体的な言及 (5人)	早く寝たほうがいと分かった。 ぐっすり寝るためにできる工夫がある。 朝起きるためにすることや、夜すぐ寝られる方法が分かった。 朝すっきり起きる方法などを知ってよかった。 夜寝ているときの脳が知れて良かった。
③自分の生活習慣の確認 (4人)	改めて自分の生活習慣が乱れているかが分かった。 テスト前は早く寝れていたので良かった。 だいたいのはできていたけど、できていないこともあったので改善していきたい。 睡眠が大事なことは知っていたけど、詳しく知らなかったから、知ることができて良かった。
④自分の生活習慣の確認と改善 (3人)	昼寝をよくしてしまうから気をつけたい。 寝る時間が遅くなったら頭がぼーっとすると気づいたので、これからは早く寝たい。 定期的に適度な運動ができなかったなので、次からやってみたい。
⑤今後に生かしたいことの抽象的な言及 (6人)	知りたいことを学べて良かったので、これから生かしたい。※4人 大事なことが知れて良かったので、これからも意識してがんばりたい。 ほぼできていなかったなので、これから気をつけたい。
⑥今後に生かしたいことの具体的な言及 (6人)	朝すっきり起きれるようにしたい。※2人 生活習慣チェックリストの×や△の項目をがんばって達成できるようにしたい。 よりよい睡眠ができるようにしたい。 朝すっきり起きて、夜ぐっすり眠れるようにしたい。
⑦授業内容の実践 (5人)	今まで教えてもらったことを意識したら、体がラクになった感じがあった。 朝すっきり起きる工夫を実際に家でやったらすっきり起きれるようになったので、これからも続けていきたい。 睡眠時間をしっかりとると、体調良く起きることができたので、継続して行いたい。 朝すっきり起きれないことがあったけど、今回の保健タイムで朝すっきり起きれるようになった。 生活習慣チェックリストを意識したら、一回目よりも二回目のほうが良くなった。

## 実践3「睡眠と健康」に関する事後アンケート

### 1. 目的

事後アンケートを実施し、実践1、実践2の結果より、どのような意識の変容・効果があったのかを分析する。

### 2. 方法

アンケートは Microsoft Forms で作成した。

対象者は中学1年1組の生徒とした。実施日は2024年12月14日、学活の時間を使って教室のテレビにウェブアンケートのリンク先が表示されるQRコードを映し、一斉に各自のICT端末でコードを読み込んで回答した。倫理的配慮として、アンケートをとる際は匿名での回答とし、個人の特定をしないことを事前に説明した。

集計は、Microsoft Excel を用いた。

### 3. 結果

アンケートの集計結果は表3の通りとなった。事前アンケートと比較したところ、朝ごはんを毎日食べる人が増加した。また、夕ご飯を食べる時間が18時台に早まった人が増加した。また、寝つきの良い人が増加し、朝すっきり起きやすくなっているようであった。そして、授業中に眠くなることも減ったようであった。さらに、「学校が楽しいか」という問いに対して、「楽しくない」という回答は0人になった。

一方、夕ご飯の時間について、21時台、23時台に取る生徒が散見され、若干増加しているようであった。また、24時以降に就寝する生徒も若干増えているようであった。その理由としては、塾などの習い事が理由であるとともに、スマホやタブレット使用によるという回答も目立った。さらには、就寝時間が決まっている生徒の割合が減少していた。

表3 事後アンケートの質問と選択肢及び回答結果（回答者数27名）

質問番号	質問内容	選択肢	回答者数	質問番号	質問内容	選択肢	回答者数				
1	毎日3食食べていますか	食べている	15	11	朝すっきり起きることが出 来ますか	はい	13				
		時々食べている	12			いいえ	14				
		3食食べることはほとんどない	0			ある	9				
2	朝ごはんを毎日食べますか	毎日食べる	19	12	授業中に眠くなることがあ りますか	たまにある	13				
		ときどき食べないことがある	7			あまりない	3				
		ほとんど食べない	1			ない	2				
3	夕ごはんを何時ごろ食べ ますか	18時台	10	13	「よくある」「たまにあ る」と答えた人、それほど の時間帯ですか	午前	4				
		19時台	11			午後	12				
		20時台	2			一日中	4				
		21時台	3			14	帰宅後のスマホやタブレッ ト等の使用時間(学習以外) はどのくらいですか	1時間未満	6		
		22時台	0					1~2時間未満	6		
		23時台	1					2~3時間未満	9		
24時以降	0	3~4時間未満	4								
4	あなたは夜食をとってい ますか	はい	9	4~5時間未満	4						
		いいえ	17	5時間以上	2						
5	あなたは夜何時に寝ます か	22時前	3	15	部活動、体育、クラブ活動 を除くと、平日1日あたり どのくらい運動しますか	全くしない	6				
		22時台	7			1時間未満	6				
		23時台	10			1~2時間未満	6				
		24時以降	7			2時間以上	9				
6	24時以降に寝る人は何を して寝るのが遅くな りますか	塾や習い事	4	16	学校は楽しいですか	とても楽しい	6				
		スマホやタブレット使用	5			楽しい	21				
		学校や塾の課題	0			あまり楽しくない	0				
		ゲーム	0			楽しくない	0				
		家の手伝い	0			17	不安や悩みがあるときに、 解消法はありますか	ある	16		
テレビ	0	ない	11								
その他	1	18	「ある」と答えた人、何を していますか	人に話す	4						
5時間未満	1			体を動かす	3						
5~6時間	0			歌う	0						
6~7時間	14			音楽を聴く	5						
7時間以上	11			食べる	0						
8	就寝時間は決まっていま すか	決まっている	10	19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？	買い物をする	0				
		決まっていない	17			その他	2				
9	寝つきはいいですか	はい	20	19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？	活かせた	9				
		いいえ	7			まだ活かせてないが、活か したいという気持ちはある	16				
10	「いいえ」と答えた人、 理由はなんだと思います か	スマホやタブレット使用	3	19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？	活かせていない	2				
		考えごと	1			19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？	活かせていない	2		
		寝る部屋の環境	1					19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？	活かせていない	2
		生活リズムの乱れ	2							19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？
その他	0	19	保健タイムで学んだこと は、生活で活かされました か？	活かせていない	2						

## 考察

実践1として実施した事前アンケートでは、食生活においては特に乱れた生活をしている生徒はいなかった。これは、小学校からの生活習慣の継続で毎日3食食べているからだと思われる。睡眠においては、睡眠時間は6~7時間と7時間以上とっている生徒がほとんどであった。しかし、24時以降に就寝する生徒が5名いたことから、スマホやタブレット使用等によるブルーライトの影響などにより、朝すっきりと起床できていない生徒が多いことが分かった。これらのことから、すぐに眠る方法や寝つきが良くなる方法について質問が出ていると考えられる。

実践2として実施した朝自習時間の授業実践では、授業終了後の生徒のワークシートの自由記述で、内容が分からなかった等のネガティブな回答は見られなかった。むしろ前向きな意見が多かったため、授業内容は分かりやすいものになっていたのではないと思われる。短時間の保健指導であったが、睡眠の大切さを理解した記述や保健タイムの内容を実践した生徒がいたことで、自分の健康意識を高めるきっかけになったのではないかと考えられる。

全体として、1つ目から順に7つ目のカテゴリーに進むに従って、内容理解及び自分自身についての具体的な実践の実感について、段階的な位置づけとなっていることが確認された。1回5分程度という短い時間でも、7段階目にまで至ることができた生徒がいたことは授業の効果であったと考えられる。一方、いずれのカテゴリーにもまんべんなく生徒がちらばっており、学級全体への授業という意味では、もっと工夫する必要があるのではないかと考えられる。

今回の保健の指導のポイントとして、本実践では生徒に伝わりやすいように下の点を工夫した。

- 朝学活15分間の中で実施するため、生徒がメリハリをつけやすいように今回は保健の指導の名称を「保健タイム」とした。
- 事前アンケートで生徒から出た質問・疑問を中心に教材を作成した。
- 授業5分+ワークシート記入5分という短時間で行うため、集中しやすいと考えて実施した。
- トピックが分かれているため、全ての内容を1回でやるよりも分かりやすいと考えて実施した。
- 保健タイム終了後はワークシートを返却し、家庭でいつでも見返すことができる

ように声かけを行った。

- 欠席者には、ワークシートと一緒に保健タイムの要点集を配布し、生徒自身が確認できるようにした。

これらのことを踏まえると、生徒は「睡眠と健康」に関する知識を学ぶことができたと考えられるが、よりよい授業実践のあり方を模索する必要がある、これについては今後の検討課題としたい。

実践3では、寝つきの良い生徒と朝すっきり起きやすくなった生徒が増加したことから、特に保健タイム③、④の授業内容が反映されていると考えられる。さらに、「学校が楽しくない」という回答が0人になっており、対象クラスの雰囲気は全体的に良くなったと考えられる。一方で、夕ごはんを遅くとする生徒が散見したことや24時以降に就寝する生徒の増加が見られたことから、保健の指導で「睡眠と健康」について学んだとしても、実践するのは難しい場合があるのではないだろうか。また、事前アンケートをとった9月と事後アンケートをとった12月で、生活リズムに変化があったとも考えられる。

実施時期の生活習慣が影響するため、子どもの背景をもっと把握することができればより実態に即した授業を行うことができたかもしれない。また、生活習慣の改善は子どもだけの力では難しい部分もあるため、家庭と連携できるとさらに健康への取り組みを促進することができたのではないかと考える。

## 結論

本研究では、朝自習時間を活用した生徒の健康意識を高める「睡眠と健康」に関する保健の指導の実践を行った。授業中は、5分間学習して5分間でワークシート記入のスタイルだったため、生徒は全体的に集中力があつた。また、分からないことは質問もしてくれていた。こちらが生徒に投げかけるとなずく、挙手する、アイコンタクトできるなどの反応もあり、授業態度も良く、筆者が助けられた部分も多かった。

実践を通して、事前・事後アンケートや生活習慣チェックリストの結果から、生徒の健康意識は高まったのではないかと考える。対象クラスの生徒が2年生になり、保健室に来室した際に「保健タイムのこと覚えてます。朝起きたらすぐカーテンを開けるようになりました！」と伝えてくれた生徒もいた。生徒一人ひとりが個々の生活で、よいよい睡眠のために心がける気持ちが一番大切だと考えた。

一方で、どの学校でも、教員も生徒も忙しい現代の学校生活の中で保健の指導をする機会を取るのには難しいと感じられた。保健の授業でも学習指導要領に則り決められた時間と内容で行われている。その忙しい学校生活だからこそ、「睡眠と健康」について発達段階に合わせて随時学習することが重要であろう。今回の対象は中学生で、中学生で正しい知識を身に付けることで、定期テストや部活、習い事等で多忙な生活の中で、自分で健康の管理ができるようになって、高校受験などのここぞという時に、それぞれが自分の力を発揮してほしい。そして高校生、大学生、社会人になるにつれて乱れやすくなる「睡眠と健康」について、この保健の指導で学んだことが少しでも活かして、健康で楽しく成長してほしい。

## 謝辞

本実践研究にあたり、実践協力校の M 校長先生をはじめ、先生方、生徒たちに深く感謝申し上げます。特に教頭先生、養護教諭、学級担任の先生におかれましては、研究に多大なるご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

そして、ご指導してくださった松田芳子元教授、秋月百合准教授、黒山竜太准教授に深く感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) 日本小児保健協会：健康づくりのための睡眠ガイド 2023. (2024)
- 2) 貞末俊裕・田中敏明・岡部美咲：中学生の睡眠の実態と睡眠関連要因との関係—生徒に対する睡眠指導の手がかりとして— (2010)
- 3) 文部科学省：中高生を中心とした子供の生活習慣づくり検討委員会における審議の整理 (2014)
- 4) 浅岡章一・福田一彦：小中学校における睡眠教育の現状と課題—養護教諭を対象とした調査の結果から — (2017)
- 5) 日本学校保健会：令和元年度養護教諭の職務等に関する調査、問 10、 (2019)
- 6) 岸田佳子：睡眠改善への認識と行動の変容を促す健康教育～行動変容につながる効果的な睡眠指導の検討～、鳥取大学附属中学校研究紀要 No. 51、 pp. 155-162 (2020)

## 参考文献

- (1) 小谷美知子：保健指導おたすけパワーポイントブック〈中学校・高校編〉 (2013)
- (2) 文部科学省：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～パワーポイント版 (2021 改定)
- (3) 文部科学省：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料 (2021 改定)
- (4) 梅田弘子・田中秀樹：中学生に対する睡眠教育-各学年の特徴を踏まえた保健指導の検討、HIU 健康科学ジャーナル、11-20 (2023)

## 巻末資料(付録)

付録1 研究実践実施スケジュール表

2023年								
実施対象者		1年生 全クラス	1 - 1					
実施日	月	9	10	10	10	11	11	12
	日	6	10	24	31	10	17	14
	曜日	水	火	火	火	金	金	木
実施内容		事前アンケート	保健の指導①	保健の指導②	保健の指導③	保健の指導④	保健の指導⑤	事後アンケート
チェックリスト			生活習慣				生活習慣	

付録 2-1 ワークシート (表)

保健タイムワークシート

1年 組 名前( )

学んだことを書いてください。

② 月 日( ) 「中学生に知ってほしい睡眠のこと」

③ 月 日( ) 「朝すっきり起きるには？」

④ 月 日( ) 「夜ぐっすり寝るには？」

付録 2-2 ワークシート (裏)

生活習慣チェックリストは、1回目：                      、2回目：                      に記入します。

下の生活習慣チェックリストで、すでにできていることには○、<sup>がんば</sup>頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×をつけてください。

.....

生活リズムのチェック		1回目	2回目	生活リズムのチェック		1回目	2回目
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる			8	夕食後に夜食をとらない		
2	朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる			9	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	<sup>お</sup> 寝る直前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない		
4	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない			11	毎晩、ほぼ決まった時間に <sup>お</sup> 寝る		
5	定期的に適度な運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂は早めに入る (寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる)			13	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7	夕食は寝る2時間前までに済ませる (夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく)						

⑤ 月 日( )「保健タイムのふりかえりをしよう」

### 付録3 保健タイム授業内容の再現動画

第2回

<https://youtu.be/DvyHw1X-yKs>



第3回

<https://youtu.be/LGng44MI1kQ>



第4回

[https://youtu.be/01hb04B1\\_4o](https://youtu.be/01hb04B1_4o)



※1回目、5回目はそれぞれ授業説明と振り返りが主な内容だったため省略