**１６　健康教育　調査研究委員会**

一　テーマ

子どももたちが健康の保持増進に向け、主体的に取り組める健康教育のあり方

～新型コロナウイルス感染症に係わる　児童生徒の心の健康に焦点を当てて～

二　テーマ設定の理由

　　今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、児童生徒にとっては、かつて経験したことがない長期の休校期間があり、学校再開時には、大きな不安やストレスを抱え登校する児童生徒もいることが想定される。

新型コロナウイルスの感染不安や新しい生活様式のストレスが、子どもの心の健康状態にどのような影響があるか、各校の実態をもとに分析し、子どもたちが、自分自身の心の健康を守り成長していくための、指導や支援の方向性を知るために、本テーマを設定した。

三　研究の経過

　　第１回　　　　４月３０日　　・研究の方向の確認　・研究内容の検討　・研究推進計画

　　第２回　　　１１月１０日　　・アンケートの考察について

　　第３回　　　１２月　３日　　・アンケート冊子作製　・研究のまとめ　・今年度の反省と来年度への要望

四　研究の内容

　１　各学校の保健室に来室した児童生徒の体調面・心理面・行動面の症状の内容、生活リズムの乱れから生じ

る身体の不調などで関わった児童生徒の事例、休校中、休校開けのメンタルヘルスについての取り組みについ

て各校の実情を踏まえた実践や取組を調査し、その結果を各校に紹介し実践に役立てていただく。

　　　（１）アンケート実施　６・７月

　６・７月中に上小地区全学校の養護教諭に配布し回収した。対象：上小地区各学校（回答率９１．８％）

（２）アンケートの調査結果の考察（各校の取り組みから）

　　　　① メンタルヘルスの周知（休校中、休校後）

新型コロナウイルス感染症という未知のウイルスがもたらす影響が、子どもたちや職員にどう現れてくる

のか想像がつかない中、長期の休校中に養護教諭としてできるメンタルヘルス（ストレス解消法、リフレッ

シュ法・ストレッチ・生活リズムの整え方等）についてそれぞれの学校で工夫をしながら、ほけんだよりやメ

ール等で子どもたちを安心させるメッセージを送る等、取り組んでいた様子がうかがえた。

②児童生徒の心身の状況の把握

休校開け、各学校において、「県立学校再開ガイドライン（長野県教育委員会）」の「児童生徒の心の

ケア等について」を参考に、児童生徒のメンタルヘルスについてアンケートを実施しした学校が多く、早期

発見、早期解決のために、子どもたちの状況を把握した上で、関係職員や関係機関と連携し、相談やカ

ウンセリングにつなげるなど、学校全体として取り組んでいた。それと同時に、養護教諭として保健室に来

室する児童に直接関わり、心身の状況を理解し、積極的に関わりながら、早い段階で心のケアに取り組

んでいる学校も多かった。

③児童生徒への対応

保健室来室者の多くは、学校生活のリズムを取り戻すのに時間がかかり、それによる心身の不調が見

受けられ、久しぶりの再会に落ち着きがなくなったり、興奮したりするという行動も多く感じられた。意外にも

過剰に手を洗ったり、物に触れられなかったりという、コロナウイルス感染症に対しての恐怖や、不安を訴

える児童生徒は少なく感じたが、新型コロナウイルスについての恐怖や不安が、イライラや、身体的な反

応（発熱・頭痛・腹痛・吐き気など）に現れている場合もあることから、養護教諭が係わった事例にあるよう

に、訴えを傾聴し、児童生徒のありのままを理解し、認め、今後の見通し持たせるなどの支援をし、保健

室を児童生徒の安心できる居場所やよりどころとして提供し、機能させている学校が多くあり、今までとは

違う距離感をとらなければならなくなった中で、細やかに暖かみが感じられる対応をしている事がわかった。

④休校の影響

今回の休校は、食事や睡眠の乱れ、メディア漬けの生活、ストレスなど様々な影響を引き起こしたこと

が分かった。今回は今までにない、長期間（約3ヶ月）の休みだったため、学校生活のリズムに戻すまで

時間がかかり、更に感染症予防のため、「学校の新しい生活様式」に馴染むまで、子どもたちの心の負担

になったのではないかと推察する。休校中に限らず、メディアとの関わりは、学年が進むにつれて、深刻さ

が増している。家庭と協力し、自分でコントロールする力を身につける必要性を感じた。

　　　（３）　アンケート調査結果を冊子にして配布

　　　　　１２月にアンケート調査結果や心の健康に関する指導資料を冊子にまとめ各校に配布した。

２　姿勢づくり・体づくり学習会の開催

　　　　今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため開催を見送った。

五　研究のまとめと課題

今年度はコロナ禍において子どもたちの心の健康（メンタルヘルス）についてアンケートを実施し、各校の現状や取り組みを知ることができた。今後は、児童生徒が自分自身の健康を守るために「主体的に取り組める」ということを意識した指導・支援を考えていきたい。

今後も長期的に心の健康（メンタルヘルス）に取り組んで行く必要性を感じる。しかし、新型コロナウイルス

感染症が要因どうか、判断することは難しいため、目の前の子どもたちを中心において、養護教諭、その他の

学校職員や、関係機関と連携した指導や支援を継続的に取り組んで行くことが求められる。

専門家（アスレテックトレーナー）による学習会は開催することができなかったが、来年度は、新型コロナ感染症の感染状況をみながら開催できるか検討していきたい。

六　委員名簿

　　推進係 篠﨑　元嗣 （祢津小学校）

　　研究委員　　　金子　和恵 （城下小学校・委員長）

新海　愛子 （第五中学校・副委員長）

島脇　明子 （第二中学校）

後閑　芳嘉 （長門小学校）