

中学生を通じた家庭への健康教育の試み

～中学生への「生活改善アンケート」より～

石川県 笠原健招堂薬局 ○笠原友子
志賀町立富来中学校 柏田悦子、福本英夫

【概要・目的】

生活習慣病が原因で単親になる家庭や進学をあきらめざるをえない家庭がある。子育て世代である 20-50 代の特に国民健康保険の男性は、健康診断の受診率が志賀町では 20-50% と低い。またこの年代は、仕事に追われていて継続健康管理も生活改善意欲も低い。

中学生の時期は自我の芽生えと反抗期であり健康教育をしにくい年代ではあるが、気づきさえあれば中学生を通じた保護者への健康教育も可能と考え、まず中学生に対して健康教育を試みた。中学生が、身近な事柄から生活習慣病を起こしやすい生活がどのようなものかを知り、自らの家族の生活にも置き換えて、健康教育を家庭へと浸透させていく事を目的とした。

【実施方法・結果】

中学生に実施した健康改善アンケートは健康日本 21 の国民健康・栄養調査を土台にして中学生用に作り直し、生活習慣病患者にありがちな生活習慣を意識させやすくした。

調査は 2009 年度生から 2013 年度生まで、5 年間に 4 回、対象は初年度を除き全校生徒に対して記名式で行った。調査は、学級活動の時間内に実施し、病歴や肥満度は、アンケート回収後に養護教諭が記入した。

集計は学校薬剤師が実施した（2012、2013 年度は、養護教諭が一次入力補助）。集計結果は速やかに学校側に戻し職員会議で生徒対策を協議し生徒指導に使用した。この 5 年間、アンケート結果に基づいて学校側がとった生徒対策には「朝ごはん運動」「ノーゲームデー」「学校でもはみがき運動」「あいさつ運動」等々があった。学校薬剤師は集計結果をもとに薬物乱用防止教室における講演を通し健康教育を続けた。

結果、学校全体も落ち着き、基礎学力調査・学校生活意欲の評価等が改善・向上した。生徒の学校生活態度の大きな変化は、教職員の努力も大きいが家庭生活の中での保護者の協力なしには出来ず、両親の生活習慣改善にもつながっていると示唆される。

【結論・考察】

これらの試みは『未来への絆プロジェクト』と名づけ、学校・PTA を巻き込んだ行事へと意識発展させている。第一回目（2009 年度 1、2 年生）の調査結果は石川県学校保健研究大会で発表した。アンケート内容の特に喫煙と禁煙教育をはじめとする生活指導を巡り、誰が責任をとって指導するのかと言う点で物議をかもした。が、アンケート結果をもとに講演し、学校としても生徒指導に取り組むことで自然と治まった。喫煙の設問等生徒の生活に触れていること、学級活動時間を使っただけの調査であることから、当初教職員にとって抵抗があったが、実施後は生徒指導がしやすくなったと評価は高い。

2012 年度からは、従前から希望していた地元小学校との小中連携の学校保健委員会の開催の運びとなり、さらに健康教育の効果を上げたと考えられる。