

[5] 健康管理の実践

(1) 健康管理とからだづくり、授業づくり

73頁に示すように、多少遅れはあるが障害児にも第二次性徴の発現が見られる。この形態的な変化は、思春期を迎えた中学部の生徒達をいろいろな形でゆさぶっている。また一人ひとりの生体のリズムはまちまちであり、いろいろな行動の要因を作っていることが考えられる。健康管理からのからだづくりへのアプローチは、日常生活指導の中で、場に即しながら、丁寧にくり返し実践していく姿勢に変わりはないが、本年度はさらに、初年度の取り組みである「性に関する実態調査」及び「生活実態調査」を行い一人ひとりのからだをこの2面からしっかり把握し、指導の根底にしたいと考えた。そして、それと同時に、朝の活動の中で各クラスが健康管理と結びついた取り組みを行い、意識的に健康管理の実践を試みた。

(2) 実践事例

① 思春期のからだの実態を基盤にした生活指導

右に示すのは、実態調査の一部である。この調査の結果、生理開始、声がわり等、どの生徒も大人に向かって身体が変わりつつあることが分かった。また、感情的になったり、親に反抗的な言葉を発したりと、心理的に不安定になりがちな生徒も多い。性的な衝動や心のゆれは、生徒たちの表面に表れる行動の見えない力として大きな位置を占めると考える。

生理が近づくにつれて不安定になっていくM子へ先手を打って支えた例や、母子分離ができずいららして反抗していたH男を母親への指導により安定させた例のように、実態をよくつかんだ上での個に応じた手だてが必要である。

② 生活実態調査をもとにした生活指導

右に示すような調査をしたところ、就寝時刻が10時より遅い生徒が多く、夜ふかしや睡眠時間の不足の傾向がある。また偏食や間食の取りすぎ等、栄養のバランスが取りにくい。これらを考慮して、一人ひとりの指導に当たると同時に、学校の生活リズムへとつないだ。家庭と連携を取りながら、睡眠時間の確保、間食へのアドバイス、排便の習慣化等の指導を続けている。朝食時間を早めたため朝食後きちんと排便の習慣のついたH男のように成果も見られる。

また、生徒たちは約1時間かけて登校してくることから、登校を身体覚醒の時間と考え、1校時に運動からの取り組みで力いっぱい身体を動かし、2校時以降の学習につないでいくパターンを今年度は繰り返している。

表21 アンケート調査結果の一部

大人に向かって変わってきている点	
<男子>	声がわり…………… 3人
	陰毛…………… 3人
	ひげが濃くなってきた… 3人
	脇毛…………… 2人
<女子>	体格がよくなってきた… 2人
	生理が始まった…………… 7人
	陰毛…………… 7人
	胸のふくらみ…………… 4人

表22 アンケート調査結果の一部

生活実態調査	
◎食事について	
◎睡眠について	
・誰と	
・布団に入った時刻(時 分)
・寝入った時刻	(時 分)
・睡眠中の様子(わかる範囲で)	
・起床時刻	(時 分)
・目覚の様子	

③ 日常生活の指導

a 清潔

ハンカチの携帯と使用、丁寧な洗面と歯みがき、汗の拭きとりと着替え等を、具体的な場でその都度指導したり、朝の会・帰りの会を利用して励ましや賞賛を与えたりして、たえず意識づけに心がけた。特に、運動した後の手洗い、うがいを徹底し、習慣化させた。また、体操服・タオル等、言われなくても持ち帰る子が増え、定着してきている。

b 食事

毎月の身体測定をもとに、運動量・作業量を調整すると共に、適切な食事指導に心がけている。特に肥満ややせすぎの傾向にある生徒については、教師間や家庭との連携を密に取り、食事の時間や量、食べる時の様子等、詳しく知らせ合うようにした。

④ 朝の活動、帰りの活動

a 体重調べとグラフ化 (1年生)

肥満傾向にある生徒が多いので、身体測定後は、それぞれに今の状態を伝え、体重を減らそうと自覚を促している。特に肥満傾向の著しいY男に対しては、医療との連携を取りながら、食事指導、入院等の手だてを考えた。また体重調べも、Y男については度々行い見やすくグラフ化して示し、意識づけを図っている。



給食のようす

b 健康状態の正しい伝達 (2年生)

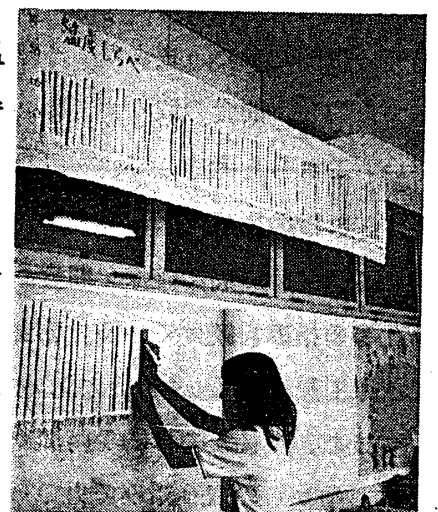
自分の健康状態を正しく伝えられるよう、健康調べを丁寧に扱ってきた。Y子は、1年生の頃は伝え方がよく分からず、体調が悪くても正しく訴えることができなかった。しかし、少しずつ体調について自分で表現できるようになり、「手が痛いです。」「お腹が痛いです。」「今日はプールに入れます。」等、必要なことが言えるようになった。

c 温度調べと衣服の調節 (3年生)

年間を通して温度調べをグラフに表し、季節の移り変わりと温度の変化のようすを読み取らせるようにした。U子やS男は、暑さ寒さを感じると上手に衣服の調節をするようになった。

(3) 健康管理からの取り組みを実践して

思春期を迎え、大人になりつつある中学部の生徒達の特性を十分理解した上で、個々の実態に応じた細かい手だてが必要である。また、日常生活の指導、朝の活動、帰りの活動における指導の積み重ねが、遅々としてではあるが、成果となって表れつつあるように感じる。



温度調べをするN子