

# 本校における健康指導に関する現状と今後の課題

保健体育科教諭 上野 善弘

養護教諭 千谷恵里花

## 1. はじめに

本年度当初、保健部（保健室と保健体育科）として、生徒によりよい保健指導を行うにはどのようにしたら良いかについて話をした。そこで、保健室に来室する生徒の状況（腰痛、体調不良、寝不足、相談など）は、一部の生徒なのか、全体として音楽学校として抱える問題なのかを、アンケート調査を行い、生徒の実態を把握して、今後の保健指導に生かしていきたいと考えた。

まず、生徒が保健室に来室する理由の多くは、「睡眠不足を原因とした身体の不調（頭痛、吐き気、倦怠感）」と「専攻実技による周囲からのプレッシャーや自己嫌悪、友人との比較などから生じる精神的ストレス」である。一般の高校生の保健室来室理由では「体調が悪い、痛い、苦しい」「友人とのつきあい」が上位を占めているが、本校では来室した症状の背景の9割以上が専攻実技に何らかの関わりを持っていると感じられる。また、一学年一クラスの少人数による人間関係も大きな関わりを持っていると考えられる。

音楽家になる道を選択して、入学してきた生徒は、全国から集結したライバルをクラスメイトとし、友人として、高校生活を過ごす中では、音楽に関する弱音や相談事を同級生にできない生徒もいる。また幼少期から音楽家になることを夢見てきた生徒にとっては、親からのプレッシャーを感じていたり、本当に音楽家になれるのかなど、自身の進路に迷ったりすることもある。このような状況下で、生徒は一人で精神的ストレスを抱え込んでいる実情がある。また実技練習の時間は毎日数時間に及び、十分に心身の休息をとれないまま学校に登校してくるため、身体的不調を起こしやすい。

また、近年は練習量、練習の質、理想と現実のギャップなどから、精神的な問題に発展することもある。これらを総合的に考え、判断することが健康指導には重要であると思われる。

本校生徒は、同一方向・同一姿勢を長時間続けることの多いのが実技演奏であり、この姿勢の維持が生活の一部になっている。健康を考えると、練習前にウォーミングアップ、練習中の休憩（適切な間隔）、終了後のクールダウンが必要であることの指導をしている。しかし、時間を惜しんで、休み時間等ですぐに練習を行い、そのまま授業、レッスンに向かうので、背中の痛み、腕の痛み、腰の痛み等を訴える生徒が多いのが現状である。

このような日常生活が芸高生の特徴・演奏家の特殊性であるとしたら、体力を向上し、身体（健康上）への影響を予防する必要性がある。

また、練習時間が長い＝睡眠時間を削る、通学時間が長い、一人暮らし、不規則な食事時間（演奏会、レッスン後、昼食時間の不規則）＝欠食など＝食事内容の問題。チェロ・コントラバス等大型楽器、重い管楽器等の運搬などに対する身体的ケア、精神的なプレッシャーなどに対するメンタルケアが必要と考える。

これを改善していくためには、筋力トレーニングやストレッチによる身体のケアなど、適切な

指導が必要であり、実践が不可欠である。

## II. 目的

将来音楽家として、心身の自己健康管理を行いながら、健康に音楽活動を行っていくことが求められる。音楽家の卵として高校生のうちに身につけておくべき健康管理法とは何か、生徒の現在の生活習慣を調査することで、考察していく。

今回は、身体の基本となる日常生活の食事、睡眠、運動の生活習慣から生徒の状況を見極め、健康指導に生かすことを目的とする。

## III. 方法

保健の授業から生活習慣（睡眠時間、食事内容時間、運動《1日の歩く時間・歩数》、練習時間、自由時間の過ごし方《内容および実施状況》等）についてアンケート調査を行い、生活状況の確認をし、さらに体力テストから体力の現状を把握する。

生徒が将来に向けて自身の健康を考え、望ましい生活習慣を身につけるためには何が必要であるか、何を行うべきかを考察する。

今後の保健体育の授業内容、健康指導に生かすことを目的とする。

学年の記入、無記名でアンケート調査を実施した。

平成 25 年 6 月 19 日

**生活習慣調査**

**I. 基礎情報**

1. 学年 【 年 】

2. 専攻実技 【 】

3. 通学時間 【 時間 分 】

4. 居住状況  
該当する箇所を選択し、「その他」の場合は例にならって記入してください。  
【自宅・学生寮・その他（ 例：一人住まい、母と同居、姉と同居、祖父母宅から通学）】

**II. 自己認識**

該当する箇所を選択してください。

1. あなたは健康ですか。 【はい ・ どちらともいえない ・ いいえ】

2. あなたは健康に不安がありますか。 【ある ・ ない】

3. 上記で「ある」と回答した人は、どのような不安がありますか。  
【 】

4. あなたは体力がある方だと思いますか。 【はい ・ どちらともいえない ・ いいえ】

5. あなたは体力に不安がありますか。 【ある ・ ない】

6. 上記で「ある」と回答した人は、どのような不安がありますか。  
【 】

**III. 生活習慣**

**1. 睡眠習慣**

1) (平日)

①平均睡眠時間 【 時間 】

②だいたい何時頃に寝ますか。 【 時 分 】

③だいたい何時頃に起きますか。 【 時 分 】

④上記睡眠時間で睡眠の満足感がありますか。該当する箇所を選択して下さい。  
【 満足 ・ どちらともいえない ・ 不満足 】

2) (休日)

①平均睡眠時間 【 時間 】

②だいたい何時頃に寝ますか。 【 時 分 】

③だいたい何時頃に起きますか。 【 時 分 】

④上記睡眠時間で睡眠の満足感がありますか。該当する箇所を選択して下さい。  
【 満足 ・ どちらともいえない ・ 不満足 】

**2. 運動習慣**

1) 毎日どのくらい歩いていますか（通学を含む）。 【 時間 分 】

携帯等で記録をとれる人は歩数も記入してください。 【 歩 】

2) 習慣（週一回以上）として行う運動がある人は【 】内に記載してください。  
(記載例：休み時間に睡れていれば校庭で遊ぶ／1駅前に降りて歩いている)  
【 】

3) 上記2)に記載した人のみ回答して下さい。  
その運動は意識的におこなっていますか（「運動不足だから歩こう」等の思いがあるか）。  
【はい ・ いいえ】

**3. 食習慣**

1) 食事の準備について該当する箇所を選択して下さい。  
【親が料理する ・ 自分で料理する ・ 料理はしないことが多くコンビニや外食等で済ませる 】

2) 学生寮に住んでいる生徒で、寮で出される食事をとる生徒のみ①、②それぞれで該当する箇所を回答してください。  
①朝食は → ・【月に 回寮の朝食をとる】  
・【週に 回寮の朝食をとる】  
②夕食は → ・【月に 回寮の夕食をとる】  
・【週に 回寮の夕食をとる】

3) 朝食は食べていますか。該当する箇所を選択して下さい。  
【毎日食べる ・ 時間があれば食べる ・ 時間がないので食べられない ・ 食べたくないので食べない】

4) 1週間の食事内容と食事時間を別紙に記載してください。

**4. 実技練習について**

1) 毎日どのくらい楽器の練習を行っていますか（レッスン時間を除く）。 【 時間 分 】

2) 練習やレッスンが終わる（1日の最後に音を出す時間帯）のは平均して何時頃ですか。  
【 時 分 】

**5. 自由時間について**

1) 自分の自由時間を遣って行う趣味などがありますか。 【ある ・ ない】

2) 上記質問で「ある」を選択した人のみ回答してください。  
①好きなことの内容は何ですか。（例：ゲーム、ショッピング、テレビ、読書、サイクリング）  
【 】

②それに費やす時間をまとめるとどのくらいですか。該当する箇所を回答してください。  
・【月に 回で1日につき 時間程度】  
・【週に 回で1日につき 時間程度】  
・【毎日 時間程度】

以上でアンケート終わりです。ご協力ありがとうございました。  
※ここで得られた情報は、学校生活に生かすため研究目的のみに使用します。個人を特定される扱いは行いません。個人情報扱いには十分注意します。

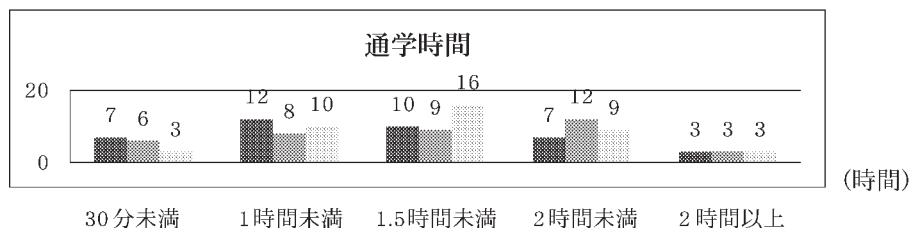
保健部 上野善弘・千谷恵里花

#### Ⅳ. 結果

##### 1. 基本情報

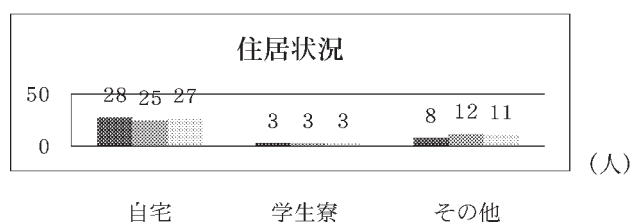
###### 1) 通学時間

棒グラフ左より3年・2年・1年



###### 2) 居住状況

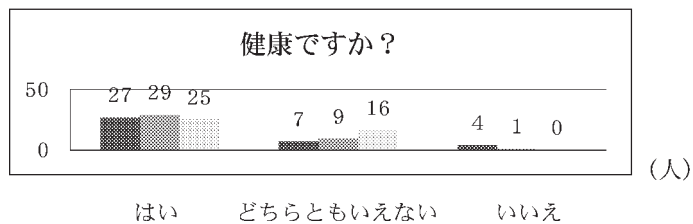
棒グラフ左より3年・2年・1年



##### 2. 自己認識

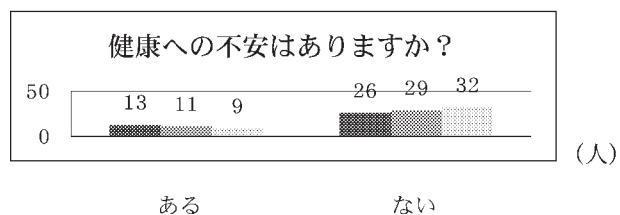
###### 1) あなたは健康ですか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



###### 2) あなたは健康に不安がありますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年

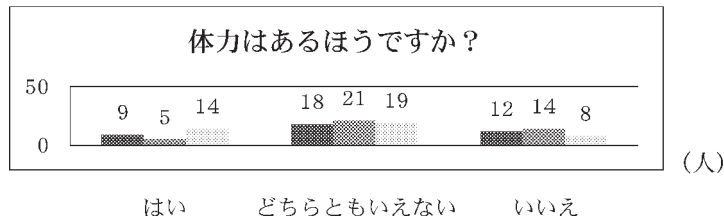


3) どのような不安がありますか？

1年 腰痛・脊柱、頭痛、アレルギー、耳鼻科系、寝不足、精神的ストレス、  
 太り気味、貧血、顎関節症  
 2年 寝不足・精神的ストレス・風邪をひきやすい・巻き爪  
 3年 風邪をひきやすい・寝不足・腰痛・頭痛・便秘・逆流性食道炎・貧血・生理痛

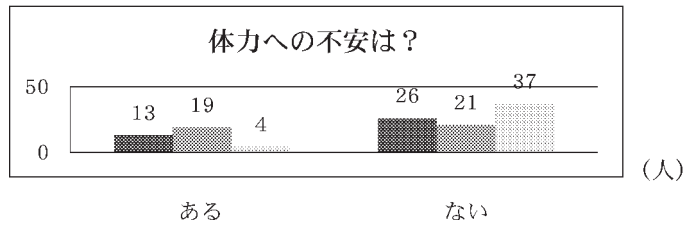
4) あなたは体力がある方だと思いますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



5) あなたは体力に不安がありますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



6) どのような不安がありますか？

1年 疲れやすい、持久力のなさ、演奏会で弾ききれぬか不安、体調崩してから回復力のなさ、筋肉のなさ  
 2年 疲れやすい、慢性的な眠気、集中力のなさ、持久力のなさ、ピアニストとしてのタフさ、長時間の練習が困難  
 3年 持久力のなさ、慢性的な眠気

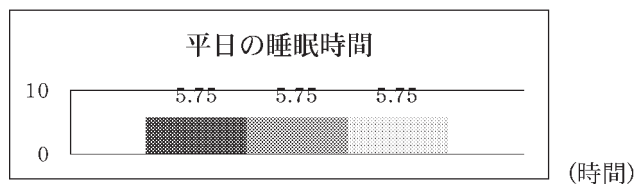
### 3. 生活習慣

#### 1) 睡眠習慣

〈平日〉

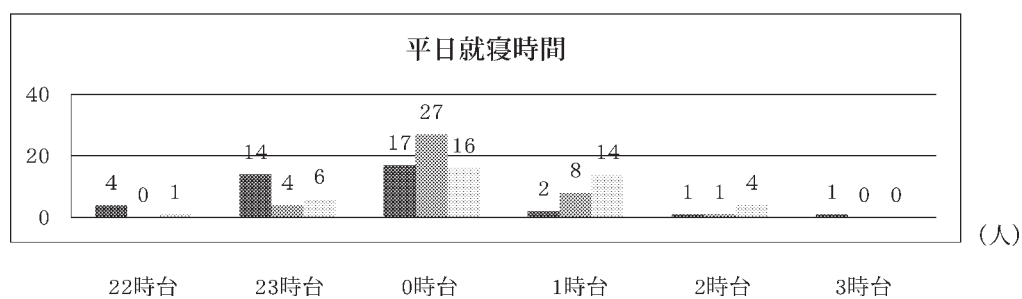
##### ① 平均睡眠時間

棒グラフ左より3年・2年・1年



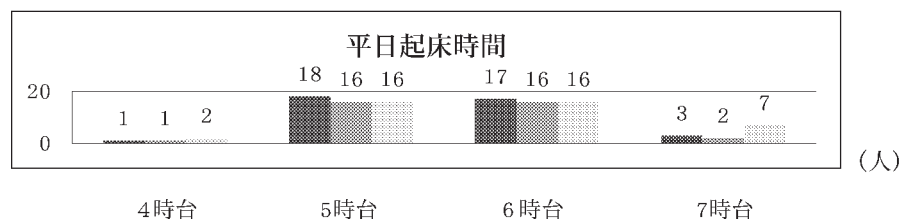
##### ② 何時に寝ていますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



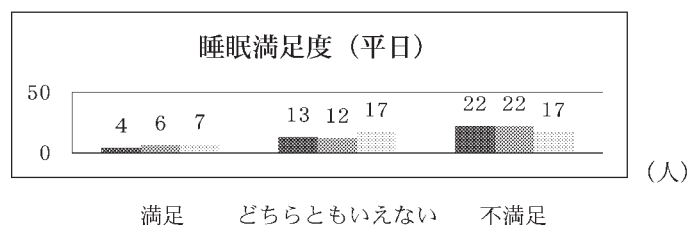
##### ③ 何時に起きますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



##### ④ 睡眠に満足感はありますか？

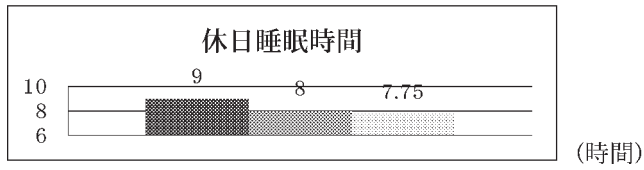
棒グラフ左より3年・2年・1年



<休日>

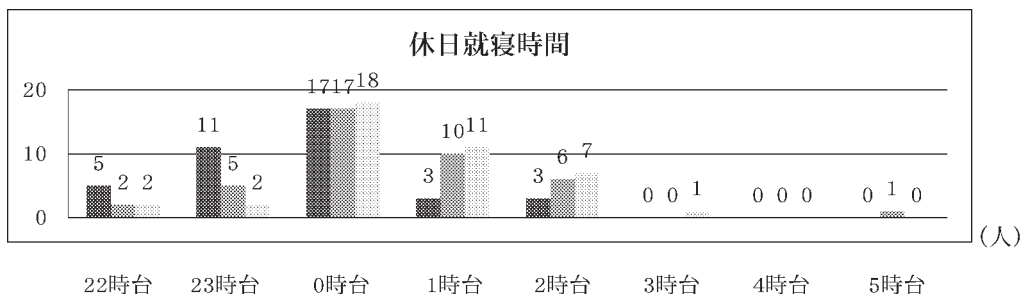
①平均睡眠時間

棒グラフ左より3年・2年・1年



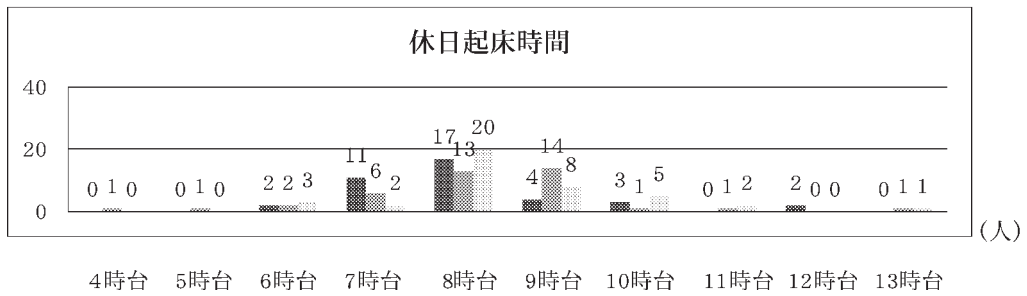
②何時に寝ますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



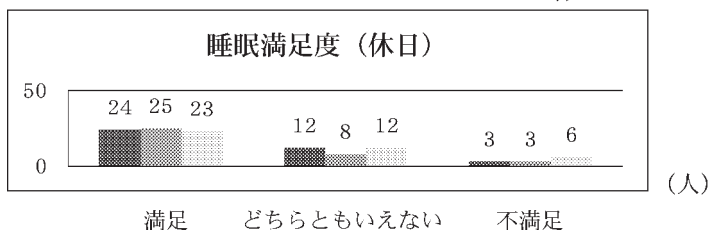
③何時に起きますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



④睡眠と満足感はありますか？

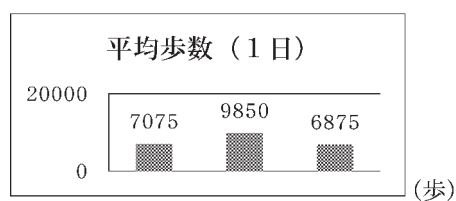
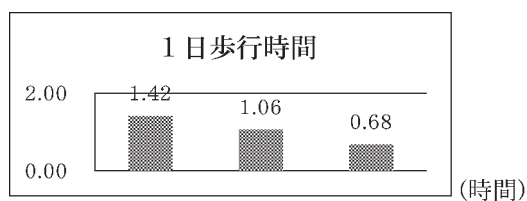
棒グラフ左より3年・2年・1年



## 2) 運動習慣

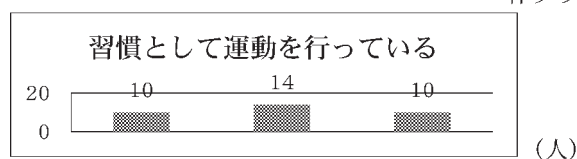
### ①毎日どのくらい歩いていますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



### ②習慣(週に一回以上)として運動を行っている

棒グラフ左より3年・2年・1年



- 1年 卓球・ダンス・縄跳び・筋トレ・テニス・水泳・ジョギング
- 2年 卓球・ダンス・縄跳び・筋トレ・ジム・水泳・ジョギング・ランニング・サイクリング・空手・バスケット・ストレッチ・ラジオ体操・早歩き・エスカレーターを使わない
- 3年 ジョギング・ジム・ストレッチ・散歩・水泳・サイクリング・ダンス  
エレベーターを使わない・エスカレーターを使わない・体育を全力

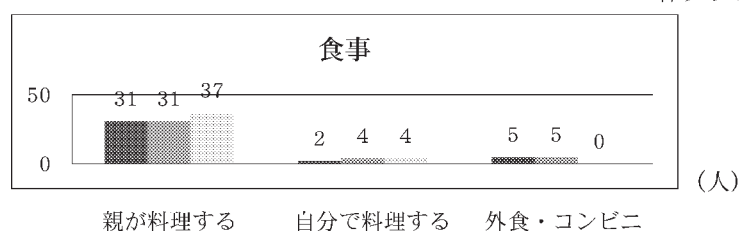
棒グラフ左より3年・2年・1年



## 3) 食習慣

### ①食事の準備は

棒グラフ左より3年・2年・1年

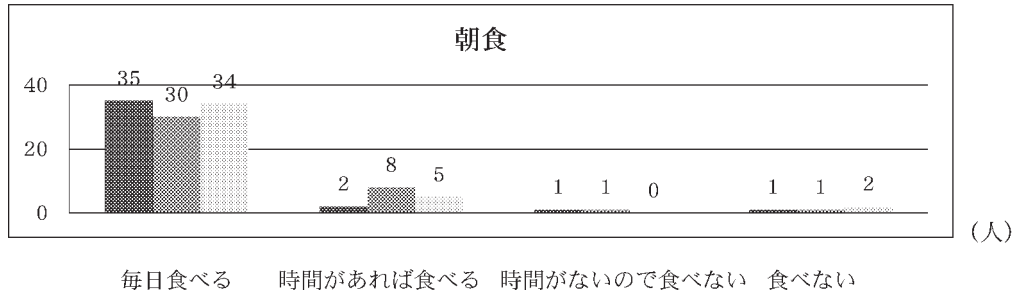


②学生寮の朝食・夕食

該当の答えなし。

③朝食は食べていますか？

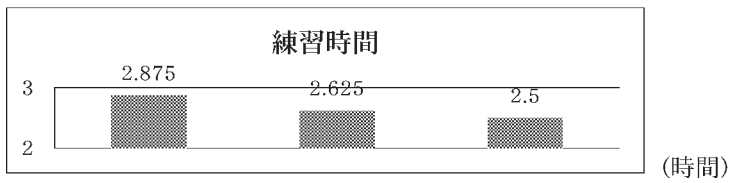
棒グラフ左より3年・2年・1年



4) 実技練習について

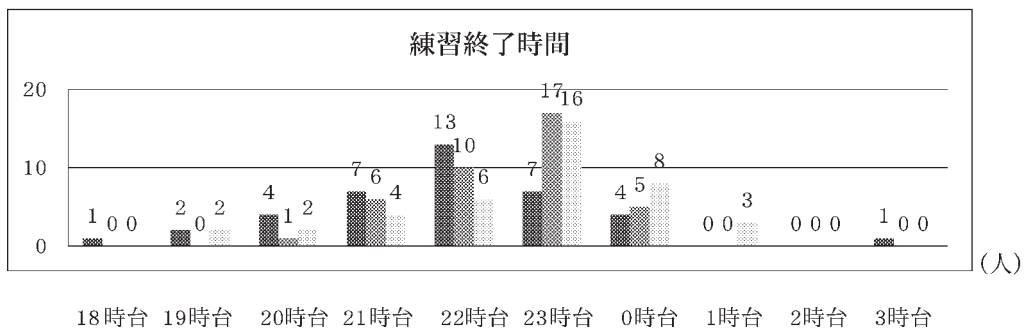
①毎日どのくらい楽器の練習をしますか？

棒グラフ左より3年・2年・1年



②最後に音を出す時間は何時ですか？

棒グラフ左より3年・2年・1年

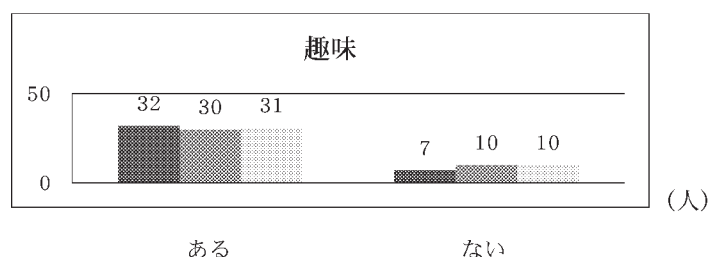




5) 自由時間について

①自由時間を使って行う趣味はありますか

棒グラフ左より3年・2年・1年



V. 考察

自宅、自宅外通学の生徒の数は、静岡県、栃木県、福島県や長野県など新幹線を利用して自宅通学する生徒が増え、全体でも自宅通学者が多くなっている。それによって、通学時間も1時間～2時間であり、長時間になっている。また、ラッシュ時間に楽器を持って登校が困難な生徒、苦痛などを感じる生徒は、より早い時間（7：30登校）を利用する生徒も多く、朝早い時間に家を出ることになる。睡眠時間に影響を及ぼしている。

平日の練習時間は、家での練習時間を記入している生徒が多いと考えられ、学校での練習を含めると長時間になる。(なぜか、練習時間を少なく言う傾向がある。作曲専攻の生徒などは、レッスン前の課題づくりのため徹夜で登校ということもある。)練習時間も10時～12時過ぎまで行っており、その後入浴をするような状況からここでも睡眠時間はより削られることになっている。

0時以降に就寝して、5時から6時に起床するという生徒が多いのが現状である。この状況に対して、半数以上の生徒が不満を感じている。

休日は、平日と同様0時以降の就寝時間であるが、起床時間も遅くなり、睡眠時間を確保していることから、6割の生徒が満足を感じている。しかし、人間は寝だめができず、平日の寝不足を少し補っているに過ぎず、本来は平均的な睡眠時間確保が必要である。

健康に対する認識では、健康であると思っている生徒が70%以上と多く、健康に対する不安もあまり感じていないようである。しかし、保健室の来室者が睡眠不足、体調不良や腰痛などの痛み、精神的な悩みを訴える生徒も少なくない。このような状況から、健康の不安を感じていなくても、不安定要素を持っている生徒も多いと予想される。

また、健康ではあり、不安を感じることもないが、体力があるとは思っていない。しかし、体力に対する不安を感じるほどではないという結果になっている。しかし、演奏に対しては、持久力がない、疲れやすいとは感じている生徒がいる。

体力テストの結果を見ると、全国平均と比較して、握力、上体起こしで低い数値が出ているが、平均的な数値となっている。(※参考資料1)

生活習慣の適度な運動では、25%が一週間に一度習慣として運動を行っていて、意識的に運動を実施しているのも25%である。しかし、65%が体育以外は運動を行っていないのが現状である。運動が健康に重要であること、意識して運動を行う環境づくりが必要である。

食事については、自宅通学者が多いことから、8割強が保護者の準備をしてくれるものを食べている状況である。残り2割が自炊と外食か買ったものが1割ずつある。朝食を食べる生徒が8割強で、食べない生徒は8%であった。

## VI. まとめ

アンケート結果により本校生徒の生活状況から以下の特徴が得られた。

通学時間は1～1.5時間を要す生徒が最も多く、平日の就寝時刻は0時以降・起床時刻は5時代が多い。平日の睡眠時間は6時間に満たず、その睡眠時間に満足している生徒は1割弱しかいなく、これらの特徴は1日の平均練習時間が2.5時間以上あることから、睡眠時間が必然的に十分に確保できない生活状況にあることがわかる。

このように睡眠時間が充分にとれていない状況は、身体的健康と精神的健康の両方に悪影響を及ぼしていると考えられる。

学校の授業を終えて、帰宅してから食事や入浴、実技練習をすると、必然的に睡眠時間が削られてしまう。保健室来室生徒の多くは、頭痛や嘔気、倦怠感を訴えており、本調査からも健康への不安内容に「寝不足、風邪を引きやすい」という結果がある。睡眠不足から身体的な体調不良を起こしている生徒が多いことがわかる。しかし、生徒達の日々のタイムスケジュールはどの予定も必要最低限のことが多く、そのスケジュールの時間短縮をして睡眠時間延長を実現することは困難である。少ない睡眠時間で健康状態を良好に維持していくためには、食事バランスや病気予防行動、良質な睡眠の確保などで、睡眠不足から起こる体調不良を未然に防ぐ必要がある。

睡眠不足は精神面に悪影響を与えるという文献もあり、様々な要因からの実技に関するストレスは睡眠不足により更に深刻化するおそれがある。ストレス緩和や、オンとオフのメリハリをつけるためにも、趣味に費やす時間が確保されていることが望ましいが、趣味を持たない生徒は約2割を占めている。しかし趣味がなくてもストレス対処方法を身につけることは可能であり、生徒それぞれが自分のストレス対処行動を身につけて、卒業していけるように介入していくことが教員に求められると考える。

今後の保健指導では、まずは睡眠のメカニズムと必要性を指導することで、生徒が「睡眠は大切である」というイメージを持つことができることを目標とする。そして睡眠時間を十分に確保できない状況ではどのようなことに気をつけて生活していくことが大切なのかを、食事バランスや良質な睡眠のとり方などから、免疫力を低下させない方法を指導していく。また病気の予防行動を指導するなどして、睡眠不足であっても健康状態を良好に保つ方法を生徒に身に付けさせていく必要があると考える。さらに、自分が癒されると感じられる時間を持ったり、積極的に楽しく感じられる時間を持ったりすることの精神的利点について指導することも必要である。

また保健室に度々睡眠不足で来室する生徒に対しては、追跡調査を行い、個々の原因究明を行っていくことも今後の課題と考える。対処療法をするのではなく、睡眠が及ぼす身体的・精神的影響を指導し、睡眠時間が確保できるようにその生徒の生活サイクルを生徒と共に考えて、改善していく必要がある。

【保健だより】で生徒に周知、保健授業でフォロー

5月 「こころ・からだは、疲れていませんか?」「自分の身体を自分で知ろう」

6月 「虫歯ができる仕組み」「睡眠コラム」

7月 「熱中症とは・その対策」「食中毒」「睡眠コラム」

9月 「ごはん食べていますか?～思春期に起こる低血糖～」 「睡眠コラム」

10月 「食欲の秋」「10/17～10/23は薬と健康の週間」

11月 「空気が乾燥する地域、関東」「集団感染を防ごう」

12月 「睡眠 寝だめはダメ 夜更かしと仮眠の恐怖」

生徒全体に対して、保健便りを通じて「健康上の注意点」等を喚起していきたいと考える。

体育実技として、ストレッチ・柔軟トレーニング「過可動性」「関節弛緩性」は、ストレスと緊張の緩和が、身体・心・精神の調和につながる。腰痛予防、腰痛緩和、各関節痛、腱鞘炎予防にもつながることを、意識させる。筋力トレーニング（ジャンプ・スクワット・腹筋・握力など）は、姿勢の維持、持続を有効にする。実際に各自で実施できるように、環境づくりを行うとともに、運動のすすめを行っていく必要がある。

保健の座学においても、養護教諭と連携をとり、健康を維持増進できる生活習慣の確立、健康に関する正しい知識を養える授業を実施して行きたいと考える。

#### 参考資料1

##### 新体力テスト結果

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)
男子	37.8	28.7	53.6	59.8
全国平均	42.8	30.8	49.8	55.9
女子	26.6	21.9	49.2	49.6
全国平均	27.2	22.6	47.2	47.2
	20m シャトルラン (回)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)	
男子	79.3	231.6	24.2	
全国平均	84.9	225.4	26.3	
女子	44.2	170.6	12.1	
全国平均	47.4	170.1	14.9	

本校生徒は平成25年度の3学年の平均値

#### 【参考文献】

- 1) 「睡眠のしくみ」 小林 保 (ナツメ社)
- 2) 「日本睡眠学会に聞く！睡眠に関するQ&A」 日本睡眠学会
- 3) 「柔軟性の科学」 マイケル J. オルター著 山本利春監訳 (大修館書店)
- 4) 「運動処方指針」 日本体力医学会体力科学編集委員会監訳 (南江堂)
- 5) 「平成23年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告について」 文部科学省 スポーツ・青少年局スポーツ振興課