

## 中学生の保健室利用状況と体力および生活習慣の関連性

牛島一成\* 柘谷奈月\* 堤 公一\*\*  
志村正子\*\*\* 渡辺裕晃\*\*\*\*

### The Relationships among Status in Use of Health Office, Physical Fitness Tests and Life-Styles Junior High School Students

Kazunari USHIJIMA Natsuki MASUYA Kouichi TSUTSUMI  
Masako SHIMURA Hiroaki WATANABE

#### 【要約】

中学生 427 名を対象として、保健室利用状況と体力および生活習慣の関係について検討した。主な結果を以下に示す。

- 1) 来室者は、3年生が多く、9月と10月が多く、金曜日が多く、擦過傷と頭痛の理由が多かった。また、体育授業中のけがが多かった。
- 2) 保健室を利用した者は、睡眠時間が6時間未満の者で有意に多かった。
- 3) 保健室の利用回数が多い者は、風邪を月に2~3回ひく者で有意に多かった。

#### 【キーワード】

保健室利用状況、体力、生活習慣

#### I. 研究の目的

近年の社会環境や生活環境の急激な変化は、子ども達の心身の健康に様々な影響を及ぼしてきており、生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、貧困、児童虐待などの課題やアレルギー疾患、性に関する問題行動、喫煙・飲酒・薬物乱用、感染症など、多様な健康課題が顕在化している(文部科学省, 1997)。このような状況の中、学校保健活動の推進や現代的な健康課題の解決に向けて重要な責務を担う養護教諭への期待はますます高まっており(日本学校保健会, 2018)、上原・中下(2010)は、生徒が求める養護教諭の対応について、受容的な対応をしてほしい、自分のことをわかってほしい、健康状態を的確に判断してほしい等を挙げ、休養できる癒しの空間を保健室に求めているなど、活用しやすい、癒しの場であることの大切さを指摘している。

一方、保健室利用状況に関する調査報告書(平成28年度調査)には、中学校全体における1校

当たりの1日平均保健室利用者数は19人と示されており、小学校・中学校・高等学校ともに学年が上がるにつれて利用者は増加し、すべての学校種で最も利用者数が多い学年が中学3年生であることが示されていることから(日本学校保健会, 2018)、利用者数を減らすための対策を講じることが重要と考える。また、門田ら(1987)は、中学生の体力合計点が低い者は、疲労自覚症状の訴えが多いことや、津田(2017)は、体力・運動能力の向上と保健室利用者数の低下には関連があることを述べており、佐藤ら(2006)は、朝食欠食や運動不足などの生活習慣の問題をかかえている中学生は、体調不良を感じている者が多く、そのため、保健室への来室回数が多いことを報告している。

これらのことから、保健室利用状況と体力および生活習慣の間には、何らかの関係を有している可能性が推測できる。しかし、これらの因果関係を中学校の生徒を対象とし、多面的に検討した報

告は殆ど見当たらず検討の余地がある。加えて、それらの関連を解明することは、保健室の利用回数を減らし、様々な健康課題の解決策を見出すことにも繋がり、将来の疾病予防の観点から考慮すると、とても重要と思われる。

そこで、本研究はこれらの知見にもとづき、中学生を対象として、保健室利用状況と体力および生活習慣の間に如何なる関連性があるのかを明らかにし、心身ともに健康な子どもを育てるための基礎的情報を得ることを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象

佐賀県内 A 中学校の 1 年生から 3 年生 (男子生徒 214 名, 女子生徒 213 名, 計 427 名 : 表 1) を対象とした。

表 1 対象者の学年と性別

		学年			全体
		1年	2年	3年	
性別	男子	72	72	70	214
	女子	71	72	70	213
	全体	143	144	140	427

### 2. 調査時期

2020 (令和 2) 年 5 月に、保健体育の授業の一環であるスポーツ庁 (文部科学省) 新体力テスト : 12~19 歳対象の実施および生活習慣に関する質問紙調査を行った。また、同年 4 月~3 月迄の 1 年間の保健室の利用状況について調査を行った。

### 3. 調査項目

保健室の利用状況については、養護教諭に調査協力を依頼し、年間の来室回数と学期別・月別・曜日別・学年別及び性別による来室回数、けがの手当てや体調不良等の来室理由、けがの発生場所や発生時間帯等の記録をもとに、学校生活において実際に応急処置を施した回数を用いた。

スポーツ庁 (文部科学省) 新体力テスト : 12~19 歳対象は、国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等を踏まえ、これまでのテストを全面的に見直し、平成 11 (1999) 年度から導入されたものである (文部科学省, 2000)。中

学生用の新体力テストは、以下の①から⑧までの 8 項目から構成され、それぞれの体力要素が測定される。すなわち、①握力 (kg) : 筋力の指標、②上体起こし (回) : 筋力・筋持久力の指標、③長座体前屈 (cm) : 柔軟性の指標、④反復横とび (点) : 敏捷性の指標、⑤20m シャトルラン (回) もしくは持久走男子 1500m・女子 1000m (分) : 全身持久力の指標、⑥50m 走 (秒) : スピードの指標、⑦立ち幅跳び (cm) : 瞬発力の指標、⑧ハンドボール投げ (m) : 瞬発力・巧緻性の指標である。新体力テスト 8 項目の個人の記録については、項目別得点表により男女別に得点化され、これらの得点を合計したものが、さらに年齢別に総合評価基準表によって A~E まで段階的に総合評価される。本研究では項目別得点表により男女別に得点化したデータと、その合計点である体力テスト総合評価得点を用いた。

生活習慣に関する質問紙調査では、①運動部所属の有無、②体育授業以外の運動実施の頻度、③体育授業以外の 1 日の運動時間、④朝食の摂取状況、⑤ 1 日の睡眠時間、⑥ 1 日のテレビ・ゲーム時間、⑦風邪をひく頻度、⑧運動やスポーツの好み、⑨ 1 週間の睡眠の状況、⑩なんでも最後までやりとげたいと思う、の計 10 項目を用いた。

### 4. 倫理的配慮

質問紙調査を開始する前に、生徒にはアンケートの内容や、調査データは統計的にのみ処理され、個人情報は一切知られる心配はないことを口頭で説明し、同意を得たうえで記入をしてもらうようにした。また、当該校校長に調査の趣旨を説明し了承を得た。質問紙の記入後はその場で回収した。

### 5. 分析方法

統計処理は統計ソフト HAD を使用し、1 年間にわたる保健室の利用状況について、けがの種類、発生場所、発生時間帯および体調不良の種類を学期別・月別・曜日別・学年別・性別に度数分布で集計し、保健室利用の有無と生活習慣各項目との

関係をクロス分析、体力テストスコアの保健室利用の有無による差異、ならびに保健室利用回数の生活習慣各項目による差異を一元配置の分散分析により検討した。

### Ⅲ. 結果

保健室の年間利用回数と人数を表2に示した。

保健室の年間利用率は66.3%であった。その内、1回のみ利用者が最も多く、26.9%を示した。保健室を全く利用しなかった者は33.7%であった。

表2 保健室の年間利用回数と人数

利用回数	人数	確率(%)	利用有無	人数	確率(%)
0	144	33.7	利用無し	144	33.7
1	115	26.9	利用有り	283	66.3
2	53	12.4			
3	52	12.2			
4	31	7.3			
5	11	2.6			
6	7	1.6			
7	1	0.2			
9	5	1.2			
10	2	0.5			
11	1	0.2			
14	3	0.7			
15	1	0.2			
17	1	0.2			
合計	427	100.0			

保健室の来室理由別における学期と性別を表3に示した。

けがの手当て及び体調不良で来室した者は、いずれも2学期で最も多かった。また、けがの手当ては男子生徒で多く、体調不良は女子生徒で多かった。

表3 保健室の来室理由別における学期と性別 (年間利用回数)

けがの手当て		1学期	2学期	3学期	年間
性別	男子	46	105	59	210
	女子	50	70	36	156
	小計	96	175	95	366
体調不良		1学期	2学期	3学期	年間
性別	男子	40	77	31	148
	女子	64	137	37	238
	小計	104	214	68	386
合計		200	389	163	752

保健室の来室理由別における性別と月別を表4に示した。

けがの手当て及び体調不良で来室した者は、いずれも9月と10月で最も多かった。

表4 保健室の来室理由別における性別と月別 (年間利用回数)

	けがの手当て			体調不良			合計
	男子	女子	小計	男子	女子	小計	
4月	7	3	10	1	7	8	18
5月	7	5	12	8	13	21	33
6月	12	26	38	14	20	34	72
7月	20	14	34	17	23	40	74
8月	5	6	11	8	20	28	39
9月	33	23	56	21	34	55	111
10月	30	24	54	23	41	64	118
11月	12	7	19	14	18	32	51
12月	25	12	37	11	25	36	73
1月	8	11	19	9	11	20	39
2月	30	9	39	13	20	33	72
3月	21	16	37	9	6	15	52
合計	210	156	366	148	238	386	752

保健室の来室理由別における性別と曜日を表5に示した。

けがの手当て及び体調不良で来室した者は、いずれも金曜日で最も多かった。

表5 保健室の来室理由別における性別と曜日 (年間利用回数)

	けがの手当て			体調不良			合計
	男子	女子	小計	男子	女子	小計	
月曜	31	35	66	36	49	85	151
火曜	38	35	73	24	55	79	152
水曜	46	22	68	28	25	53	121
木曜	44	26	70	32	53	85	155
金曜	51	38	89	28	56	84	173
合計	210	156	366	148	238	386	752

保健室の来室理由別における性別と学年を表6に示した。

けがの手当てで来室した者は2年生で多く、体調不良は3年生の女子生徒で最も多かった。また、1日平均の来室者数は3.8人であった。

表6 保健室の来室理由別における性別と学年 (年間利用回数)

	けがの手当て			体調不良			合計	1日平均 来室者数
	男子	女子	小計	男子	女子	小計		
1年	71	40	111	57	71	128	239	1.2
2年	75	59	134	43	56	99	233	1.2
3年	64	57	121	48	111	159	280	1.4
合計	210	156	366	148	238	386	752	3.8

けがの手当てにおける性別と来室理由を表7に示した。

けがの手当てで来室した者は、擦過傷、打撲、捻挫の順に多かった。

表7 けがの手当てにおける性別と来室理由（年間利用回数）

	けがの手当て		合計
	男子	女子	
擦過傷	76	29	105
打撲	30	39	69
捻挫	28	15	43
切傷	12	7	19
刺傷	8	10	18
突指	16	13	29
骨折	6	3	9
虫刺され	3	2	5
鼻血	2	6	8
火傷	6	7	13
目の異常	1	0	1
鼻の異常	0	0	0
その他	21	22	43
合計	209	153	362

けがの手当てにおける性別と発生場所を表8に示した。

けがの発生場所は、運動場、体育館の順に多かった。

表8 けがの手当てにおける性別と発生場所（年間利用回数）

	けがの手当て		合計
	男子	女子	
教室	16	10	26
特別教室	15	13	28
廊下階段	5	3	8
運動場	68	35	103
体育館	31	31	62
プール	0	0	0
通学路	17	13	30
校外	0	0	0
その他	3	1	4
合計	155	106	261

けがの手当てにおける性別と発生時間帯を表9に示した。

けがの発生時間帯は、体育の授業、部活動、昼休み、登校中の順に多かった。

表9 けがの手当てにおける性別と発生時間帯（年間利用回数）

	けがの手当て		合計
	男子	女子	
登校中	18	13	31
始業前	0	1	1
授業（体育）	65	53	118
授業（技術）	9	7	16
授業（理科）	3	5	8
授業（他教科）	9	8	17
休み時間	9	4	13
昼食前	1	0	1
昼休み	25	8	33
掃除中	4	4	8
部活動中	20	14	34
放課後	2	6	8
下校中	1	1	2
その他	0	0	0
合計	166	124	290

体調不良における性別と来室理由を表10に示した。

体調不良で来室した者は、頭痛、腹痛、気分悪さの順に多かった。

表10 体調不良における性別と来室理由（年間利用回数）

	体調不良		合計
	男子	女子	
頭痛	45	68	113
発熱	1	1	2
寒気	3	7	10
風邪	11	13	24
嘔吐	3	4	7
腹痛	29	40	69
生理痛	0	24	24
倦怠感	11	16	27
気分悪い	21	34	55
喘息・アレルギー	2	6	8
熱中症	10	8	18
その他	13	16	29
合計	149	237	386

運動部所属による保健室利用の有無とクロス分析結果を表11に示した。

全体に、運動部に所属している者と、保健室利用有りの者が多かったが、運動部に所属していない者で、保健室利用有りの割合がやや低い傾向にあった。

表11 運動部所属による保健室利用の有無とクロス分析結果

		所属している	所属していない	合計	p値
		利用有り	202		
利用有無	利用無し	99	40	139	-
	合計	301	112	413	

体育授業以外の運動実施による保健室利用の有無とクロス分析結果を表12に示した。

全体に、体育授業以外で週3日以上運動を実施する者が多かったが、週3日未満の者は、保健室利用の有る者で多い傾向にあった。

表12 体育授業以外の運動実施による保健室利用の有無とクロス分析結果

		週3日以上	週3日未満	合計	p値
		利用有り	191		
利用有無	利用無し	104	35	139	-
	合計	295	118	413	

体育授業以外の1日の運動時間による保健室利用の有無とクロス分析結果を表13に示した。

全体に、体育授業以外で1日の運動時間が1時間以上の者が多かったが、1時間未満の者は、保健室利用の有る者でやや多い傾向にあった。

表13 体育授業以外の1日の運動時間による保健室利用の有無とクロス分析結果

		1時間未満	1時間以上	合計	p 値
利用有無	利用有り	103	171	274	-
	利用無し	50	89	139	
合計		153	260	413	

朝食の摂取状況による保健室利用の有無とクロス分析結果を表 14 に示した。

全体に、朝食を毎日食べる者が多かったが、朝食を毎日食べない者は、保健室利用の有る者で多い傾向にあった。

表14 朝食の摂取状況による保健室利用の有無とクロス分析結果

		毎日食べる	毎日食べない	合計	p 値
利用有無	利用有り	237	35	272	p<0.10
	利用無し	129	10	139	
合計		366	45	411	

1 日の睡眠時間による保健室利用の有無とクロス分析結果を表 15 に示した。

全体に、1 日の睡眠時間が 6 時間以上の者が多かったが、6 時間未満の者は、保健室利用の有る者で多く、有意差が認められた。

表15 1日の睡眠時間による保健室利用の有無とクロス分析結果

		6時間未満	6時間以上	合計	p 値
利用有無	利用有り	57	216	273	p<0.05
	利用無し	18	121	139	
合計		75	337	412	

1 日のテレビ・ゲーム時間による保健室利用の有無とクロス分析結果を表 16 に示した。

全体に、1 日のテレビ・ゲーム時間が 2 時間未満の者が多かったが、2 時間以上の者は、保健室利用の有る者で多い傾向にあった。

表16 1日のテレビ・ゲーム時間による保健室利用の有無とクロス分析結果

		2時間未満	2時間以上	合計	p 値
利用有無	利用有り	205	69	274	-
	利用無し	113	26	139	
合計		318	95	413	

風邪をひく頻度による保健室利用の有無とクロス分析結果を表 17 に示した。

全体に、風邪をひく頻度が年 3 回未満の者が多かったが、年 3 回以上の者は、保健室利用の有る者で多い傾向にあった。

表17 風邪をひく頻度による保健室利用の有無とクロス分析結果

		年3回以上	年3回未満	合計	p 値
利用有無	利用有り	86	187	273	-
	利用無し	35	103	138	
合計		121	290	411	

運動やスポーツの好みによる保健室利用の有無とクロス分析結果を表 18 に示した。

全体に、運動やスポーツの好みがつう・好きと答えた者が多かったが、きらいと答えた者は、保健室利用の有る者で多い傾向にあった。

表18 運動やスポーツの好みによる保健室利用の有無とクロス分析結果

		きらい	つう・好き	合計	p 値
利用有無	利用有り	21	253	274	-
	利用無し	13	126	139	
合計		34	379	413	

1 週間の睡眠の状況による保健室利用の有無とクロス分析結果を表 19 に示した。

全体に、週 6 日以上ぐっすり眠れる者が多かったが、週 6 日未満ぐっすり眠れる者は、保健室利用の有る者で多い傾向にあった。

表19 1週間の睡眠の状況による保健室利用の有無とクロス分析結果

		週6日以上 ぐっすり眠れる	週6日未満 ぐっすり眠れる	合計	p 値
利用有無	利用有り	148	124	272	-
	利用無し	78	61	139	
合計		226	185	411	

「なんでも最後までやりとげたいと思う」による保健室利用の有無とクロス分析結果を表 20 に示した。

全体に、なんでも最後までやりとげたいと思う者が多く、保健室利用との関連はあまり見られなかった。



表20 「なんでも最後までやりとげたいと思う」による保健室利用の有無とクロス分析結果

		そう思う	そう思わない	合計	p値
利用有無	利用有り	260	12	272	-
	利用無し	133	6	139	
合計		393	18	411	

保健室利用の有無による体力テストスコアと分散分析結果を表 21 に示した。

体力テストスコアに有意差は認められなかったものの、保健室を利用した者の方が利用しなかった者よりも僅かに高い傾向を示した。

表21 保健室利用の有無による体力テストスコアと分散分析結果

	利用有り(n=283)		利用無し(n=144)		p値
	平均値	標準誤差	平均値	標準誤差	
体力テストスコア	44.95	0.66	44.59	0.93	-

保健室利用の有無による項目別体力テストスコアと分散分析結果を表 22 に示した。

項目別体力テストの全てのスコアにおいて有意差は認められなかったものの、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とびおよびハンドボール投げは、保健室を利用した者の方が利用しなかった者よりも僅かに高い傾向を示し、20m シャトルラン、50m 走および立ち幅跳びは保健室を利用しなかった者の方が利用した者よりも僅かに高い傾向を示した。

表22 保健室利用の有無による項目別体力テストスコアと分散分析結果

	利用有り(n=283)		利用無し(n=144)		p値
	平均値	標準誤差	平均値	標準誤差	
握力	4.58	0.10	4.51	0.14	-
上体起こし	6.49	0.12	6.32	0.17	-
長座体前屈	5.70	0.12	5.50	0.16	-
反復横とび	7.41	0.11	7.38	0.15	-
20mシャトルラン	5.58	0.11	5.82	0.16	-
50m走	5.37	0.11	5.47	0.16	-
立ち幅とび	5.36	0.11	5.41	0.16	-
ハンドボール投げ	4.74	0.13	4.67	0.18	-

朝食の摂取状況による保健室利用回数と分散分析結果を表 23 に示した。

利用回数に有意差は認められなかったものの、朝食を毎日食べない者が利用回数は最も多い傾向にあった。

表23 朝食の摂取状況による保健室利用回数と分散分析結果

	毎日食べる	時々食べない	毎日食べない	p値
人数	366	37	8	-
利用回数	1.69	2.32	2.38	

1日の睡眠時間による保健室利用回数と分散分析結果を表 24 に示した。

利用回数に有意差は認められなかったものの、6時間未満の者が利用回数は最も多い傾向にあった。

表24 1日の睡眠時間による保健室利用回数と分散分析結果

	6時間未満	6時間以上～ 8時間未満	8時間以上	p値
人数	75	286	51	-
利用回数	2.16	1.75	1.39	

1日のテレビ・ゲーム時間による保健室利用回数と分散分析結果を表 25 に示した。

利用回数に有意差は認められなかったものの、3時間以上の者が利用回数は最も多い傾向にあった。

表25 1日のテレビ・ゲーム時間による保健室利用回数と分散分析結果

	1時間未満	1時間以上～ 2時間未満	2時間以上～ 3時間未満	3時間以上	p値
人数	140	178	69	26	-
利用回数	1.72	1.61	1.99	2.69	

風邪をひく頻度による保健室利用回数と分散分析結果を表 26 に示した。

風邪を月に2～3回ひく者は利用回数が最も多く、有意差が認められた。

表26 風邪をひく頻度による保健室利用回数と分散分析結果

	月に2～3回 ひく	月に1回程度 ひく	季節に1回 程度ひく	年に1～2回 程度ひく	p値
人数	4	18	99	290	p<0.01
利用回数	4.75	3.33	2.08	1.54	

「なんでも最後までやりとげたいと思う」による保健室利用回数と分散分析結果を表 27 に示した。

利用回数に有意差は認められなかったものの、あまりそう思わない者が利用回数は最も多い傾向にあった。

表27 「なんでも最後までやりとげたいと思う」による保健室利用回数と分散分析結果

	とてもそう思う	まあそう思う	あまりそう 思わない	まったくそう 思わない	p値
人数	222	171	16	2	—
利用回数	1.62	1.88	3.06	1.50	

#### IV. 考察

本研究は、中学生における保健室の利用状況を調査するとともに、その利用状況と体力および生活習慣の間にはどのような関係があるかを把握することを主眼に行った。

##### ①保健室の利用状況について

中学1年生から3年生を対象として、1年間の保健室の利用状況について調査した結果、利用率は66.3%であり、1日平均利用者数は3.8人であった。保健室利用状況に関する調査報告書（日本学校保健会，2018）によれば、1校当たりの1日平均の利用者数は中規模校（300～499人）では、22人であることが示されており、全国平均と比べA校の利用者数はかなり少ないことが判った。また、1日平均の利用者が最も多い学年は3年生であることが報告されているが（日本学校保健会，2018）、A校も同様に3年生の利用者が最も多い傾向を示した。但し、けがの手当ては男子で多く、体調不良は女子で多いなどの性差が認められ、男子は女子に比べて身体活動量が高いことが、体育の授業や運動部活動等でのけがの発生に繋がったのではないかと推測される。けがの手当て及び体調不良で来室した者は、9月と10月の2学期に最も多かったが、これは9月の暑い中での体育授業への参加とともに、体育大会における練習と本番の取り組みによる熱中症やけがの増加が挙げられ、10月は季節の変わり目による気温の変動によって体調不良を訴える者が増えたこと等が原因と

して考えられる。曜日別では、金曜日で最も利用者が多かったが、調査報告書（日本学校保健会，2018）には、月曜日と金曜日に利用者が増加することが示唆されており、その報告を一部裏付ける結果が得られた。また、けがの手当ての内容は擦過傷、打撲の順で多く、体調不良の内容では頭痛、腹痛の順で多かったが、調査報告書（日本学校保健会，2018）には、頭痛、腹痛、打撲、すり傷の順で多いことが示されており、報告内容とほぼ同様の結果と判断できる。けがの発生時間帯及び発生場所については、保健体育の授業中に運動場でけがをする者が最も多かったが、中学校におけるけがの発生は運動部活動、保健体育の授業の順で多いことが指摘されており（体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議，2012）、A校では体育授業でのけがが最も多かったことから、今後は授業中のけがを防ぐための工夫や指導が必要になるとと思われる。

##### ②保健室利用の有無と体力及び生活習慣との関係

保健室を利用した者と全く利用しなかった者を比べると、運動部に所属していない者、体育授業以外で週に3日未満の運動頻度が少ない者、体育授業以外で1日に1時間未満の運動時間が少ない者、朝食を毎日食べない者、1日の睡眠時間が6時間未満の少ない者、1日のテレビ・ゲーム時間が2時間以上の多い者、年に3回以上の風邪を引く回数が多い者、運動やスポーツがきらいと答えた者、週に6日以上ぐっすり眠れていない者、なんでも最後までやりとげたいと思わない者など、いずれも生活習慣の改善が必要な者において、保健室を利用した者が多いことが明らかとなった。佐藤ら（2006）は、朝食欠食や運動不足などの生活習慣の問題をかかえている中学生は、体調不良を感じている者が多く、そのため、保健室への来室回数が多いことを報告しているが、その報告通り、生活習慣の乱れが要因となって体調不良を感じ、保健室を利用したのではないかとと思われる。

また、保健室利用の有無と体力テストスコアとの関係を検討したところ、有意性は確認されなかったものの、保健室を利用した者の方が全く利用

しなかった者よりも体力テストスコアは僅かに高い傾向にあった。このことは、調査対象者を全体でみると、保健室を利用した者は、運動部に所属している者、体育授業以外で週3日以上運動を実施している者、体育授業以外で1日の運動時間が1時間以上の者など、運動習慣が形成され、日頃から身体をよく動かしている者が多く認められ、けがの手当てを理由として、保健室を利用したのではないかと考えられる。或いは、1回のみ利用者が26.9%と最も多かったことから、応急処置を受けるために定期的ではなく、一時的に保健室を訪れたのではないかと思われ、けがや体調の変化を敏感に感じ、応急処置を受けるために素早く行動するなど、健康志向が高い者が多かったのかもしれない。加えて、上原・中下(2010)は、生徒が求める養護教諭の対応について、受容的な対応をしてほしい、自分のことをわかってほしい、健康状態を的確に判断してほしい等を挙げており、保健室という空間については、休養できる癒しの空間を望むなど、活用しやすい、癒しの場であることの大切さを指摘している。その点からも、A中学校の保健室は誰もが活用しやすい、癒しの空間であるとともに、けがや体調不良を起こした場合に、養護教諭から健康状態を的確に判断してもらい、受容的な対応をしてもらうことで、安心して手当てを受けられる居場所に成っているのではないかと推察される。

### ③保健室の利用回数と生活習慣の関係

保健室の利用回数が多い者は、1日の睡眠時間は6時間未満の者、1日のテレビ・ゲーム時間は3時間以上の者、風邪を月に2～3回ひく者、なんでも最後までやりとげたいとあまり思わない者等の日常的に不規則な生活を送り、生活習慣の改善が必要な者が多い傾向にあることが示唆された。石原ほか(1995)は、中学生における睡眠不足や睡眠障害、朝食欠食などの生活習慣の乱れが生活リズムを不規則とし、不定愁訴につながることを報告しているが、その報告通り、生活習慣の乱れによって不定愁訴を出現し、そのため、保健室の利用回数が増えたのではないかと推測される。し

たがって、保健室の利用回数が多い者については、1日のテレビ・ゲーム時間を減らし、睡眠時間を増やすなどの生活習慣の改善を意図した適切な指導を継続的に行うことにより、心身の健康度を向上させる必要があると思われる。

## V. 結論

中学生の保健室利用状況と体力および生活習慣との関係について検討したところ、以下のような結果を得た。

1)けがの手当て及び体調不良で来室した者は、3年生で多く、2学期(9月～10月)に多く、金曜日で多かった。また、けがの種類は擦過傷が多く、体調不良では頭痛が多かった。けがの発生時間帯及び発生場所については、体育の授業中に運動場でけがをした者が多かった。

2)保健室を利用した者は、利用しなかった者と比べて、運動部に所属していない者、体育授業以外で週3日未満の運動頻度が少ない者、体育授業以外で1日に1時間未満の運動時間が少ない者、朝食を毎日食べない者、1日の睡眠時間が6時間未満の少ない者、1日のテレビ・ゲーム時間が2時間以上の多い者、年3回以上の風邪を引く回数が多い者、運動やスポーツがきらいと答えた者、週6日以上ぐっすり眠れていない者、なんでも最後までやりとげたいと思わない者などの生活習慣の改善が必要な者が多かった。

3)保健室の利用回数が多い者は、1日の睡眠時間は6時間未満の者、1日のテレビ・ゲーム時間は3時間以上の者、風邪を月に2～3回ひく者、なんでも最後までやりとげたいとあまり思わない者などの生活習慣の改善が必要な者が多かった。

以上の結果を踏まえて、けがの手当て及び体調不良により保健室を利用した者や、利用回数が多い者については、生活習慣の改善が必要な者が多く、心身の健康度を向上するための対策が必要であることが伺われた。

今後の課題は、保健室の利用回数を減らすための対策として、体育分野や保健分野の授業実践とともに、健康教育を充実するなど、生徒の健康意



識の高揚を図りたいと考える。

## 文献

石原金由, 江口由佳子, 三宅 進 (1995) 小・中学校における睡眠・覚醒習慣の変化, 睡眠と環境, 3: 90-97

門田新一郎, 奥田久徳, 平岡幸夫 (1987), 中学生の生活管理に関する研究 (第2報) -疲労自覚症状と体力および生活行動との関連について-, 日本公衛誌, 34(10), 652-659

文部科学省 (2000) 新体力テスト: 有意義な活用のために, ぎょうせい, 5-13

文部科学省 (1997) 保健体育審議会答申

日本学校保健会 (2018) 保健室利用状況に関する調査報告書: 平成28年度調査結果, 19-22

佐藤 毅, 小澤治夫, 島崎友絵, 永井悠介, 樽谷将志, 三島利紀 (2006) 道東部市部中学生の体力, 生活, 健康に関する実態, 発育発達研究, Supplement 号, 87

津田幸保 (2017), 小学校におけるリズムトレーニングの実施が体力・運動能力及び保健室利用者数に与える影響, 美作大学・美作大学短期大学部紀要 (通巻第62号抜刷), 15-19

体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議 (2012) 学校における体育活動中の事故防止について (報告書)

([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/icsFiles/afieldfile/2016/06/23/1323968\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/icsFiles/afieldfile/2016/06/23/1323968_1.pdf))

参照日: 2021年10月27日)

上原美子, 中下富子 (2010) 中学校における保健室来室生徒が望む養護教諭の対応, 埼玉大学教育学部附属教育実践総合, 71-79