

## 4：健康相談（小学校）

取組内容	テーマ	新型コロナウイルス不安への対応		
	取組に至った経緯	<p>感染だけでなく、漠然とした不安を感じている児童、保護者が多くいると思い、取り組んだ。</p> <p>休業中に学級担任からのメッセージ葉書と一緒に保健だよりを送付（気持ちに寄り添う内容、SCによる家庭での対応アドバイス、相談連絡先を掲載）</p> <p>休業明けの健康相談アンケートの実施（内容はSCと相談）</p> <p>アンケートをもとに面談の実施</p> <p>保健室での相談</p> <p>オンライン朝の会の実施</p> <p>掲示物作成</p>		
	実施時期	年間		
成果と課題	成果	はじめは全く登校できなかった児童もいたが、年度内には感染不安により登校できない児童は0人となった。（R3年度1学期現在）		
	課題等	新型コロナウイルス感染症の流行が長期的になり、保護者のメンタル不調が多くなったと感じられる。児童の不調だけでないため、対応が難しくなっている。		

## 4：健康相談（中学校）

取組内容	テーマ	オンライン健康観察・健康相談		
	取組に至った経緯	<p>新型コロナウイルス感染症の流行に伴う緊急事態宣言の発出により、2学期はオンライン学習から始まった。こうした状況下で心身の健康状態を把握したり、声を聴いたりして生徒の健康の保持増進に努めたいと考え、今回の実践に至った。</p> <p>また、今回の取組においては、生徒の様子を学級担任や管理職と共有し、生徒理解や指導方針の検討に役立てた。</p>		
	実施時期	令和3年9月から継続中	補足資料	有
成果と課題	成果	<p>臨時休業中も全校生徒の心身の健康状態を把握し、コミュニケーションを図ることができた。</p> <p>また、普段は保健室をほとんど利用しない生徒からの相談もあり、生徒理解を深めるきっかけになった。</p>		
	課題等	<p>分散登校中は、登校している生徒との対応をしつつの取組となり、少々煩雑になった。</p> <p>また、オンライン学習中の心身の健康への影響について、生徒から挙がった健康課題の解決策を検討中である。</p>		

【補足資料】4：健康相談（中学校）

## オンライン健康観察・健康相談

実施の手順について

- 1 office365 にログインし、Forms をクリックする。
- 2 「新しいクイズ」をクリックし、アンケートフォームを作成する（図1・図2）。



図1



図2

- 3 アンケートフォームができたら、「共有」からリンクをコピーし、生徒に共有する（図3）。



図3

- 4 Microsoft Teams で「保健室チーム」を作成し、コピーしたリンクを貼り付ける（図4・図5）。



図4



図5

- 5 「スコアを投稿する」をクリックし、個別にフィードバックをしたり、Excel で集計したりして生徒の健康課題等を把握し、指導に生かす（図6・図7）。



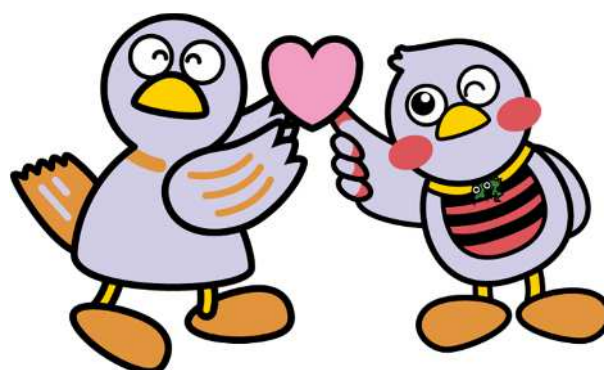
図6



図7

## 4：健康相談（高等学校）

取組内容	テーマ	こころの健康調査
	取組に至った経緯	<p>コロナ禍のメンタルヘルス対応として、生徒にメンタルケアの大切さを周知するとともに、心身の健康状態を把握し生徒のケアにつなげることを目的に教育相談委員会が中心となり校内統一で実施した。</p> <p>保健だより発行（取組内容について説明）</p> <p>スタディサプリで調査実施</p> <p>委員会で集約・考察（SC含）</p> <p>職員会議・各年次会で調査結果（考察・悩み等）を報告</p> <p>教育相談だより発行（生徒向け・職員向け）</p> <p>学級担任や養護教諭が電話等で個別対応</p>
	実施時期	年間
成果と課題	成果	<p>スタディサプリを活用することで、休業中の生徒の生活状況と心身の健康状態を迅速に把握できた（回収率100%）。</p> <p>SCとともに対応を検討し、フィードバックを行う等、学級等で差がなく組織的に対応できた。</p>
	課題等	<p>在宅勤務・テレワーク等の状況下であったこともあり、電話等の個別対応については学級担任により差が出た。</p> <p>新入生に対しては、生徒との関係が築けていない状況での調査となり、対応等で難しさがあった。</p>



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

# こころの健康調査

## 保健だより

「入学・進級おめでとうございます」の言葉をきちんと伝えられないまま1学期が過ぎてしまいました。新型コロナウイルス感染症に伴う臨時休業が長期化し、「ステイホーム」と外出自粛要請も強化され、テレビやネットではコロナ関連のニュースばかり報道されている毎日。ウイルスに関する心配や不安もさることながら、様々なストレスが溜まってきている人も多いことでしょう。

こんな時こそ、家族と色々な話をしたり、LINEなどを活用して友達と連絡を取り合うなど、人とのかかりを大事にしましょう。また、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を基本に、規則正しい生活を心がけ、リラックスする時間を大切にしましょう。

県立〇〇高等学校保健部  
令和2年5月7日発行



生活リズムを整えよう

先日、国際学会から発表された「新型コロナウイルス感染症の世界的流行に際してこころの健康維持のコツ」では、「体内時計」が正確に働くよう努めることでつらい気分をやわらげることができるとしています。「体内時計」は心地よく過ごすために役立っている脳のメカニズムで、このメカニズムが乱れると心身の状態が悪くなります。規則正しい生活は、体内時計の働きをスムーズにします。医学的根拠に基づいた、規則正しい生活を送るための簡単なポイントを一覧紹介します。

- 自宅待機中でも、自分自身で毎日決まっていた生活リズムを安定させる。
- 毎日、同じ時間に起きる。（決まった時間に起きることが、体内時計の安定に最も大切です）
- 毎日、朝の一定時間（30分程度）を（30分程度）屋外で過ごす。（体内時計調整には、朝の光が不可欠。外に出られない時は、少なくとも2時間は窓際で過ごす。心の落ち着ける時間を持つ）
- 起床や運動、勉強、読書などのいくつかの活動をスケジュールを決め、毎日同じ時間に行う。
- 毎日同じ時間に食事を摂る。食欲がなくても少量でも良いので何か口にすること。
- 昼寝（特に午後遅く）を避ける。どうしても必要な場合は、（夜の深い睡眠の前に行う）
- 夜にパソコンやスマホを見ない。（ブルーライトは睡眠に不可欠なホルモンを減少させる）
- 自分自身に合った、起床と就寝時間を決め、一貫して睡眠リズムを保つようにする。（家族の人と少しの時間が違っても毎日同じ時間に行き、同じ時間に起きること）
- 人と交流を持つ（電話やネットを活用する等、リアルタイムのコミュニケーションが大事）

<https://www.secretaist.net/jp/jcm4/2020-04-07-covid-19.pdf>



### ストレスが大きくなる... こんなSOSに要注意!

慣れない生活に加え、会いたくない人に会えないフラストレーションや、逆に普段は過度に目標のあった学校との生活に疲れを感じるなど、先が見えない不自由な状況下でやり過ぎのストレスを感じていませんか？

### 体のSOS

- ・休んでいるのに疲れが取れない
- ・頭、首、お腹などが痛くなる
- ・胃の不快感や下痢や便秘がある
- ・喉がひかかったり、途中で目が覚めてしまう
- ・食欲がない、食べ過ぎしまう、など



### 心のSOS

- ・気持ちが落ちる、やる気がない
- ・なかなか集中できない
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・急に泣き出してしまふ
- ・気分が落ち込んでやる気がない
- ・緊張している、神経質になっている、など



### SOSに気が付いたら...

上記のような症状のいくつかが重なっている場合は注意が必要です。特に2週間以上続いた場合は受診レベルとなるので、できるだけ早い対処が大切になります。一人で頑張る過ぎずに友達や家族に話をしましょう。保健室も力になりますので、是非、相談してください。



## 3人称視点から伝えたい「考え方」の話

ウイルスのことが心配で不安な気持ちでいっぱいになったり、友だちと会えなくてイライラしたりしている人はいませんか？今の状況は「困った!!」という状況になった時、「考え方」がとても大切になります。「考え方」はレジリエンス（心の回復力）を高める上で大事なポイントです。「考え方」のポイントを確認しましょう。

### POINT① 1つの考え方にとらわれず、角度を変えてみましょう

出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラする気持ちでいっぱいになってしまふことが多くあります。そのような気持ちでいると、感傷的な言い方をしてしまう、悔いあつてしまつたりと、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうこともあるかもしれません。例えば、「挨拶をしたのに相手が無言で返ってしまつた」という出来事があったとき、「無礼な態度だ」という考え方をしてみよう、「悲しい」気持ちになって、相手と避けるという行動につながってしまうかもしれません。「忙しかつたのかもしい」と思い、相手の返事を考えたり、他の角度から相手の考え方を考えてみるという考え方です。もうひとつの角度から考えたり、他の考え方ができないか考えてみたりしてみよう。身近な人についてみるのも良いと思います。たくさん考え方をしてみよう、「どの考え方がいゝかな？」と考えてみましょう。

### POINT② かによった考え方になっていないかを確認しましょう

たくさん考え方をすることは大事ですが、極端な考え方には気をつける必要があります。例えば、現在の新型コロナウイルス感染症の流行について「明るく考えよう」と、「ウイルスなんて平気な奴！全然怖くない！手洗いはしなくて大丈夫！」となつてしまふかもしれません。逆に暗く考えすぎると「ウイルスが流行しているなんて、もうおしまい！」とうとうどうにもできない！と不安がたまつてしまふかもしれません。かたよった考え方を避ける

保健だより

### 〇〇高校 教育相談便り

～教職員向け～

新型コロナウイルスについて、感染の拡大防止のため、さまざまな取り組みが行われています。学校の休校、部活動の中止や行事の中止など、生徒にも大きな影響が与えています。また、生徒の身近にいる大人の生活や自らの生活スタイルの変化や不安など、大きな影響が与えている状況です。さらに、メディアではウイルスや自衛隊の情報が大量に繰り返され流れています。そのような状況下では、生徒の健康が脅かされやすくなります。

先生方には大変な状況に、多大なご負担があると思います。学校再開に向けて生徒のメンタルへの対応もよろしくお願いいたします。

#### ◆アンケート結果より [5月14日締め切り分]

今回のアンケート結果も、ストレスに伴う心身の反応を示す生徒が多くなるようでした。

例えば...

- 口呼吸や頭痛、消化機能の低下などの身体症状・・・20%
- 不安、落ちつかない、集中できない、緊張、イライラ・・・50%
- やる気がない、ぼーっとする・・・30%

上記のような症状は、自律神経の乱れにより発症しやすい症状です。交感神経が過剰に興奮したりと、心拍や呼吸が速くなり、筋緊張が続き、「腹痛」「倦怠感」「胃・膈・背中・肩の痛み」や「めまい」などの消化機能も低下します。このような状態は「自律神経が乱れている」「ぼーっとしてしまふ」となるとかかわることが難しくなります。

- 交感神経は心拍数・血圧を上げる。呼吸を速くする
- 副交感神経は筋緊張をゆるめ、心拍数・血圧を下げ、呼吸をゆるやかにする

目に見えないが、確かに身近にあるコロナという正体不明なものに不安感を持ち続けている...、メディアで不安になるような情報に繰り返し触れている...、交感神経が優位になりやすい生活です。なるべく常用し、自律神経のバランスがとれると快適に過ごしやすいようになります。

副交感神経は「一人で休むこと」「社会的にひきつなぐこと」で活性化します。上記のような症状が出された生徒には、やさしくかつ静かに話を聞いてください。先生や家族、友達がけや連絡を向けられることで副交感神経の働きを促します。

アンケート結果から「困ったことや不安な気持ちを話せる人」として、「保護者」「兄弟・姉妹」「家族」を7割以上の生徒があげています。結果が高校生のリソース【資源】です。今は比較的時間が多く持てるので、家族が話したり、食事をとったりするなどで一緒に過ごす時間を作ることをおすすめします。また、半数程度の生徒が「友だち」も話せる相手としてあげています。連絡先がない場合は電話やネットを通じて連絡をとるのも良いでしょう。生徒がリソースに気づき、活用できるようにしてあげてください。

教育相談だより  
(職員・生徒)

### 〇〇高校 教育相談だより

東部教育事務所 スクールカウンセラー 〇〇〇〇

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全校休校となりました。自粛生活という、いつもと違う毎日が続く中、皆さんはどんなことをして、どんなことを考え、どんな感じになっているでしょうか。

先日、皆さんの心身の健康を確認して、サポートをするためにアンケートが実施されました。約3割のひとが「頭や首、お腹などが痛くなる」「眠れない、途中で目が覚めてしまう」などの身体症状が出ているようです。また、「何となく不安」「なかなか集中できない」「やる気が出ない」などのこころの症状が出ているひとも半数程度いるようです。

誰もが経験したことのないこのような状況下では、いつもと異なる症状がでることは当たり前で、自然なことです。これらの症状は多くの場合、元の日常生活に戻れば自然と回復してしまふと考えられています。

また、皆さんには「レジリエンス」と言われる【こころの回復力】が備わっています。いろいろな出来事や衝撃を受けても、気持ちがホッと折れることなく立ち直ることの出来る「しなやかな強さ」を持っているのです。このような時だからこそ、自分のレジリエンスを働かせる生活を意識してみてください。

＊保健だより（5月発行分）にはレジリエンスを働かせるために大切な「考え方」のポイントが載っています。参考にしてください。

#### ～レジリエンスを働かせる生活のポイント～

- ◆「つながり」を大切にしましょう。  
自宅を過ごす時間が長い、せつかなので家族といろんな話をしたり、食事をしたり、一緒に過ごす時間を持ちましょう。直接会えないお友だちとは電話やネットを利用して連絡をとるのも良いです。不安な感じも、家族や先生、お友だちに話をしてみよう。
  - ◆いつもの生活習慣やペースを保つように心がけましょう。  
レジリエンスは規則正しい生活を心がけることと関係しています。睡眠を十分にとり、食事やバランスよく食べられるといいですね。また、可能な範囲で体を動かしましょう。室内でのストレッチや体操、ヨガなど室内運動の動画もたくさんUPされていますので、参考にしてみてください。
  - ◆リラックスできることをしましょう。  
眠れないときや、気持ちが落ちるような時には、自分のリラックスできることをしましょう。ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聞く、アロマをたたく自分が心地よいと感じる時間を持ちましょう。呼吸法や身体のリラックス法もあります。
- また、毎日同じようなコロナ関係のニュースを見聞して、何となくうんざり、疲れた感じを持つことはあっても、そんな時にはあえて情報に触れないようにすることも良いですね。

#### ● リラックス呼吸法 ●

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、肩はリラックスして、肩はリラックスして、肩はリラックスして。
  - ② 胸に気持ちよく腹式呼吸や深呼吸をします。（吸った時にお腹を膨らませ、吐く時にへこませる）
  - ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
  - ④ もう一度、吸って、1、2、3ハブ、少しとめて、吐きます。6、7、8、9、じゅわ〜。
  - ⑤ 吐いてしまふと自然に息が入ってきます。
  - ⑥ もう一度、らくらくに気持ちよく深呼吸をします。
  - ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心身のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
  - ⑧ 自分のペースで、しばらく続けてみましょう。
- .....1分程度行う.....
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でうんと伸びをします。適度に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。



参考資料：群馬大学教育学部小林明子研究室



【補足資料】4：健康相談（高等学校）

【保健管理】

	1年	2年	3年	全体
Q1<起床時間>				
6時以前	10	15	12	27
6時から7時	15	20	18	53
7時から8時	25	30	28	83
8時から9時	35	40	38	113
9時以降	10	10	12	32
Q2<睡眠時間>				
6時間以下	5	8	10	23
6時間から7時間	15	20	18	53
7時間から8時間	25	30	28	83
8時間から9時間	35	40	38	113
9時間以上	10	10	12	32
Q3<帰宅時間>				
17時以下	5	8	10	23
17時から18時	15	20	18	53
18時から19時	25	30	28	83
19時から20時	35	40	38	113
20時以上	10	10	12	32

職員会議資料

Q4<からだ>	1年	2年	3年	全体
頭痛が頻りに増えた	1	2	3	6
肩や首の痛みが増えた	2	3	4	9
手足の冷えが増えた	3	4	5	12
めまい・耳鳴りが増えた	4	5	6	15
寝れない・寝が浅くなった	5	6	7	18
疲れがなかなか取れない	6	7	8	21
食が合わない・食べ過ぎる	7	8	9	24
食が足りない・食べ過ぎる	8	9	10	27
運動不足を感じる	9	10	11	30
問題を感じていない	10	11	12	33

年次会資料

Q5<こころ>	1年	2年	3年	全体
なんとなく不安になる	5	8	10	23
気持ちが落ちる・落ち込む	10	15	18	43
なかなか集中できない	15	20	25	60
イライラして怒りっぽくなる	20	25	30	75
やる気がでない	25	30	35	90
緊張している・神経質	30	35	40	105
ぼーっとしてしまう	35	40	45	120
問題を感じていない	40	45	50	135

Q6<からだ>	1年	2年	3年	全体
頭が重い・頭痛が頻りに増えた	1	2	3	6
肩や首の痛みが増えた	2	3	4	9
手足の冷えが増えた	3	4	5	12
めまい・耳鳴りが増えた	4	5	6	15
寝れない・寝が浅くなった	5	6	7	18
疲れがなかなか取れない	6	7	8	21
食が合わない・食べ過ぎる	7	8	9	24
食が足りない・食べ過ぎる	8	9	10	27
運動不足を感じる	9	10	11	30
問題を感じていない	10	11	12	33

職員会議資料

Q7<こころ>	1年	2年	3年	全体
なんとなく不安になる	5	8	10	23
気持ちが落ちる・落ち込む	10	15	18	43
なかなか集中できない	15	20	25	60
イライラして怒りっぽくなる	20	25	30	75
やる気がでない	25	30	35	90
緊張している・神経質	30	35	40	105
ぼーっとしてしまう	35	40	45	120
問題を感じていない	40	45	50	135

年次会資料

Q8<からだ>	1年	2年	3年	全体
頭痛が頻りに増えた	1	2	3	6
肩や首の痛みが増えた	2	3	4	9
手足の冷えが増えた	3	4	5	12
めまい・耳鳴りが増えた	4	5	6	15
寝れない・寝が浅くなった	5	6	7	18
疲れがなかなか取れない	6	7	8	21
食が合わない・食べ過ぎる	7	8	9	24
食が足りない・食べ過ぎる	8	9	10	27
運動不足を感じる	9	10	11	30
問題を感じていない	10	11	12	33

〇〇高校 教育相談だより(3月号)

〇〇高校 教育相談委員会

心と体の健康に関するアンケートへの協力ありがとうございました。結果をまとめたので、皆さんにご報告します。

【結果】

Q1<就寝時間>	5月		6月		3月	
	1年	2年	1年	2年	1年	2年
23時以前	89	39	98	68	37	105
23時から24時	105	101	206	115	103	218
24時から1時	94	104	198	95	126	221
1時以降	62	78	140	42	56	98

Q2<起床時間>	5月		6月		3月	
	1年	2年	1年	2年	1年	2年
7時以前	47	51	98	51	62	113
7時から8時	111	84	195	124	96	219
8時から9時	88	94	182	81	83	164
9時以降	74	93	167	64	82	146

Q3<帰宅時間>	5月		6月		3月	
	1年	2年	1年	2年	1年	2年
6時間以下	20	22	42	37	98	114
6時間から7時間	52	69	131	107	99	206
7時間から8時間	120	110	230	115	109	224
8時間以上	128	121	249	61	56	117

Q4<からだ>	5月		6月		3月	
	1年	2年	1年	2年	1年	2年
頭が重い・頭痛が頻りに増えた	4	7	11	3	8	11
倦怠感・疲れがとれない	10	13	23	14	16	30
首や肩や背中の痛み	6	4	10	11	8	19
胃腸不快感・下痢・便秘	6	6	12	5	14	19
めまい・耳鳴り	3	9	12	7	8	15
寝れない・目が覚める	19	24	43	18	26	39
眠りが浅くなる	45	43	87	24	25	49
食が合わない・食べ過ぎる	28	21	49	14	16	30
食が足りない・食べ過ぎる			6月から分割	12	7	19
運動不足を感じる			3月から新規	112	87	199
問題を感じていない	242	246	488	256	246	502

Q5<こころ>	5月		6月		3月	
	1年	2年	1年	2年	1年	2年
なんとなく不安になる	56	40	96	36	27	63
気持ちが落ちる・落ち込む	18	14	32	15	13	28
なかなか集中できない	83	70	153	44	36	80
イライラして怒りっぽくなる	16	14	30	8	7	15
やる気がでない	9	8	17	9	5	14
緊張している・神経質	49	57	106	29	30	59
ぼーっとしてしまう	6	6	12	17	10	27
問題を感じていない	32	37	69	39	27	66

【分析】

- 夜更かし・朝寝坊の増加（24時以降に寝る生徒が6月は50%だったが、3月は60%に増えている）
- 体の不調が増加（頭痛・倦怠感・首や肩の痛みは特に倍以上に増えている）
- 心の不調も増加（集中できない・イライラするといった落ち着かない傾向の人と、やる気が出ない・ぼーっとしてしまうといったエネルギーが枯渇している傾向の人の両方が増えている）
- 臨時休校中の5月から、学校が再開した6月になって、心身の両方が改善傾向にあったが、緊急事態宣言が発表された3月には不調を訴える生徒が増えた。

【生徒の皆さんへ】

令和2年度はいろいろなことを我慢して一年でした。子どもも大人もみんな疲れた一年でした。私たち大人も不安を抱えながら過ごしていたため、大人の不安が皆さんにも影響を与えたのではないかと感じています。特に高校生の皆さんは、行事や部活といった「楽しい」ことが制限され、窮屈に感じることが多かったのではないのでしょうか。

このような状況の中では、ちょっとした「不安」「不満」「不快」を常に抱え、体に「不調」をきたすことも多かたはずですが、元の日常生活に戻れば、自然に回復する力が人には備わっていますが、元の日常生活に戻れない中でなかなか回復力が発揮されません。

そこで、みなさんには意識的に回復力を発揮させる生活を送ってほしいと考えています。この春休みは規則正しい生活を送って、新学期に向けてエネルギーを充電する期間にしてください。

1学期の教育相談により紹介したレジリエンスを働かせる生活のポイントを再度、お伝えします。参考にしてください。

～レジリエンスを働かせる生活のポイント～

- ◆「つながり」を大切にしましょう。
  - 自宅過ごす時間が長い今、せつかなので家族といろいろな話をしたり、食事をしたり、一緒に過ごす時間を待ちましょう。直接会えないお友だちとは電話やネットを利用して連絡をとるのも良いですよ。不安な感じも、家族やお友だちに話をしてみてください。
- ◆いつもの生活習慣やペースを保つように心がけましょう。
  - レジリエンスは規則正しい生活を心がけることと関係しています。睡眠を十分にとり、食事もしっかり食べられるといいですね。また、可能な範囲で体を動かしましょう。室内でのストレッチや体操、ヨガなど室内運動の動画もたくさんUPされていますので、参考にしてみてください。
- ◆リラックスできることをしましょう。
  - 眠れないときや、気持ちが落ちる・落ち込むときは、自分のリラックスできることをしましょう。ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聞く、アロマをたくなど自分が心地よいと感じる時間を持ちましょう。呼吸法や身体リラクゼーション法もおすすめです。
  - また、毎日同じようなコロナ関係のニュースを見聞きして、何となくうんざり、疲れる感じを持つことはありませんか。そんな時にはあえて情報に触れないようにすることも良いですね。

【保護者の方へ】

保護者の方へお願いです。生徒にいろいろなことを我慢させた。言葉に出さずとも、隠れてくられた。ぜひ多くの労いの言葉をかけてあげてください。また、ちょっとした身の不調を抱えている生徒も多くいます。明日から春休みに入りますが、お子さんのことで気になることがございましたら、学校にご相談ください。

教育相談だより  
(3回目終了後)