

# 学習指導要領とその解説および保健・保健体育教科書における 目や視力に関する記載

—養護教諭が行う保健指導に関する一考察—

## Analysis Regarding the Eye and Visual Acuity from the New Course of Study Focusing on Teaching Guide and Health and Physical Education Textbooks as Authorized by the Japanese Government —Opinion on the Role the Health Education Yogo Teacher Performs—

高橋つかさ\*・葛西 敦子\*\*

Tsukasa TAKAHASHI\*・Atsuko KASAI\*\*

### 論 旨

文部科学省の学校保健統計調査において、子どもの視力低下が問題視されている。学校においては、保健・保健体育の教科による保健学習と養護教諭が行う保健指導により、視力低下予防を図っている。本研究では、目や視力に関する保健学習の内容を明らかにするため、学習指導要領およびその解説と保健・保健体育の教科書における目や視力に関する記載の有無、その内容についてまとめた。その結果、小学校学習指導要領およびその解説においては目や視力に関する記載はなかったが、保健の教科書には目や視力に関する記載があった。一方、中学校学習指導要領およびその解説においては目についてのみ記載があり、保健体育の教科書には目や視力に関する記載があった。記載内容は、生活環境や生活行動が目の疲れや視力低下の原因になること等が取り上げられていた。これを受け、養護教諭には、保健学習で扱われていない内容に関して保健指導を行うことが求められる。

キーワード：学習指導要領，学習指導要領解説，保健・保健体育の教科書，目，視力

### I. はじめに

文部科学省が、毎年行っている学校保健統計調査報告書<sup>1)</sup>によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、小学校では昭和54年度に17.9%で最も低い値を示していた。その後徐々に増加し、平成27年度では小学校31.0%で過去最多となっている。このような現状を受け、学校は子どもたちに視力低下を予防するための保健学習および保健指導を行い、対策を講じている。

視力低下は遺伝や環境などの要因によって、小学校中学年から増え始める<sup>2)</sup>。物が見えにくくなると、普段の生活を送る上での不便さや、集中力および学習意欲の低下、調節性眼精疲労<sup>3), 4)</sup>などの様々な弊害を招く。そうならないためには、学校において目や視力に関する保健教育を行うことにより、子ども自身が正しい知識を得て、自ら進んで視力低下予防のための行

動を実践していくことが望まれる。その知識を得る手段の一つとして、教員が行う保健・保健体育の教科による保健学習が挙げられる。保健・保健体育の教科書に目や視力に関する記載があれば、子どもたちが自分の目や視力について関心を持つ良い機会となる。加えて、養護教諭が、教科書では扱われていない部分を取り上げた保健指導を実践していくことが重要であると考える。

そこで、本研究では、小・中学校学習指導要領とその解説および保健・保健体育の教科書において、〈目〉や〈視力〉に関する記載があるか否か、およびその記載内容を明らかにし、それを踏まえて、養護教諭の行う目や視力に関する保健指導について考察することを目的とした。

\* 弘前大学大学院教育学研究科  
Graduate School of Education, Hirosaki University

\*\* 弘前大学教育学部教育保健講座  
Department of School Health Science, Faculty of Education, Hirosaki University

## II. 調査対象と方法

### 1. 調査対象

- (1) 小学校学習指導要領およびその解説（体育編）と保健の教科書

平成20年3月告示の小学校学習指導要領およびその解説<sup>5),6)</sup>を対象とした。保健の教科書は、上記の学習指導要領に基づき作成され、平成28年度現在も使用されているもので、3・4年生用が5冊（小No.1～小No.5）、5・6年生用が5冊（小No.6～小No.10）の計10冊であった。

- (2) 中学校学習指導要領およびその解説（保健体育編）と保健体育の教科書

平成20年3月告示の中学校学習指導要領およびその解説<sup>7),8)</sup>を対象とした。保健体育の教科書は、上記の学習指導要領に基づき作成され、平成28年度現在も使用されているもので、4冊（中No.1～中No.4）であった。

### 2. 調査方法

学習指導要領とその解説（体育、保健体育編）および保健・保健体育の教科書では、保健領域の「毎日の生活と健康」（小学校3・4年生）、「病気の予防」（小学校5・6年生）、「健康と環境」、「健康な生活と疾病の予防」（中学校）の各単元において、〈目〉や〈視力〉に関する内容を取り扱っている。本研究では、各単元において、〈目〉や〈視力〉に関する記載の有無と、記載がある場合はその内容を抽出した。なお、高等学校では、〈目〉や〈視力〉に関する内容を取り扱っていないため、対象外とした。

## III. 結果

### 1. 小学校学習指導要領およびその解説（体育編）と保健の教科書における目や視力に関する記載

小学校学習指導要領およびその解説（体育編）では、〈目〉や〈視力〉に関する記載はなかった（表1-1）。

表1-1. 小学校学習指導要領およびその解説（体育編）

学習指導要領 平成20年3月告示	学習指導要領解説 体育編 平成20年8月
<p>第2章 各教科 第9節 体育</p> <p>第2 各学年の目標及び内容</p> <p>〔第3学年及び第4学年〕</p> <p>1 目標</p> <p>(3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。</p> <p>2 内容</p> <p>G 保健</p> <p>(1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。</p> <p>ウ 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。</p> <p>〔第5学年及び第6学年〕</p> <p>1 目標</p> <p>(3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。</p> <p>2 内容</p> <p>G 保健</p> <p>(3) 病気の予防について理解できるようにする。</p> <p>ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身につける必要があること。</p>	<p>第3章 各学年の目標及び内容</p> <p>第2節 第3学年及び第4学年の目標及び内容</p> <p>2 内容</p> <p>G 保健</p> <p>(1) 毎日の生活と健康</p> <p>ウ 身の回りの環境</p> <p>健康の保持増進には、生活環境がかかわっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。なお、自分の生活を見直すことを通して、生活環境を整えるために自分でできることに気付かせ、実践する意欲をもてるようにする。</p> <p>第3節 第5学年及び第6学年の目標及び内容</p> <p>2 内容</p> <p>G 保健</p> <p>(3) 病気の予防</p> <p>ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防</p> <p>生活行動がかかわって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりするなど、健康によい生活習慣を身につける必要があることを理解できるようにする。</p>

表1-2. 保健の教科書における〈目〉や〈視力〉に関する記載内容

	教科書	〈目〉や〈視力〉に関する記載内容
小学校3・4年生	小No.1： わたしたちのほけん 3・4年（保健303）， 12～13，文教社，2010	単元：毎日の生活と健康 「けんこうによいへや」 へやが明るすぎたり，暗すぎたりすると，目がつかれやすくなり，し力が下がることもあります。 《明るさを調整しよう（イラスト）》 ①日光が当たってまぶしいときは，カーテンをしめましょう，②まわりが明るくても，手もとが暗いときは，電気をつけよう，③まわりが暗くなってきたら，電気をつけよう。
	小No.2： たのしいほけん 3・4年（保健302）， 12～13，大日本図書， 2010	単元：毎日の生活と健康 「気もちのよい生活かんきょうをつくろう」 《話し合ってみよう（イラスト）》 下の絵のような本の読み方をするとき，目がつかれるなど，けんこうによくありません。どのようにすればよいか話し合ってみましょう。 《校医さんからのコメント》 部屋が暗すぎたり，明るすぎたりすると目をいためることがあります。気をつけましょう。 《ミニちしき》 本を読んだり，字を書いたりするときは，つくえにむかい，しせいをよくすることも大切です。目は，本などに近づけすぎないようにしましょう。
	小No.3： 新版 小学ほけん けんこうってすばらしい 3・4年（保健304）， 13～15，光文書院，2011	単元：毎日の生活と健康 「部屋の明るさと空気」 《部屋の明るさ…目にやさしい明るさに（イラスト）》 ①部屋がくらくらしたり明るすぎたりすると，目がつかれやすくなります，②あかりやカーテンなどでちょうどよい明るさにしましょう。
	小No.4： みんなのほけん 3・4年（保健305）， 11～13，学研教育みらい， 2011	単元：毎日の生活と健康 「ちょうどよい明るさ」 《ほけん室の先生の話》 部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると，目がつかれやすくなります。目のつかれは，しりよく下がることにもつながります。
	小No.5： 新しいほけん 3・4年（保健301）， 10～11，東京書籍， 2011	単元：毎日の生活と健康 「けんこうによいかんきょう」 部屋の空気がよぐれると，からだのぐあいが悪くなる場合があります。また，部屋が明るすぎたり，暗すぎたりすると，目がつかれやすくなります。
小学校5・6年生	小No.6： たのしい保健 5・6年（保健502）， 34～35，大日本図書， 2011	単元：病気の予防 「生活のしかたによって起こる病気を予防しようー2」 《視力の低下（資料）》 本と目を近づけ過ぎたり，暗いところで読んだりすると，視力が低下しやすいといわれています。また，長時間テレビを見たり，ゲームをしたりすると，目のはたらきが弱くなります。最近では，コンピュータなどを使用する機会が増えています。熱中し過ぎると，目のつかれの原因になることがあるので，注意が必要です。本を読むときやテレビ，コンピュータなどの画面を見るときには，部屋の明るさに気をつける，時間を決める，姿勢に気をつけるなどして，目に負担をかけないように心がけましょう。
	小No.7： みんなの保健 5・6年（保健505），30 ～33，学研教育みらい， 2011	単元：病気の予防 「生活のしかたと病気」 《目を大切に（イラスト）》 ゲームやパソコン作業を長い時間したり，悪い姿勢で本を読んだりしていると，視力が低下したり，目を傷めたりします。目の健康を守るためにも，よい生活習慣を身に付けましょう。 《目の健康を守るために》 ①姿勢をよくする，②部屋を適切な明るさにする，③ときどき遠くの景色をながめる，④テレビゲームは30分以内にする，⑤栄養のバランスのとれた食事をする。
	小No.8： 新版 小学保健 見つめよう健康 5・6年（保健504）， 34～37，光文書院， 2011	単元：病気の予防 「生活のしかたと病気の予防」 《目を大切に（イラスト）》 暗いところでの読書やテレビゲームのしすぎは，目がつかれる原因になります。本を読むときや，テレビゲームなどをして遊ぶときには，目をつかれさせないように気をつけましょう。
	小No.9： 新しい保健 5・6年（保健501）， 東京書籍，2011	〈目〉や〈視力〉に関する記載なし
	小No.10： わたしたちの保健 5・6年（保健503）， 文教社，2010	〈目〉や〈視力〉に関する記載なし

教科書における〈目〉や〈視力〉に関する記載内容については、表1-2にまとめた。3・4年生の保健の教科書5冊（小 No.1～小 No.5）では、「毎日の生活と健康」の単元において、〈目〉についてはすべての教科書で記載されており、その内容は「部屋が明るすぎたり、暗すぎたりすると〈目〉が疲れやすくなる、〈目〉を傷めることがある」というものであった。〈視力〉について記載があったのは、2冊（小 No.1, 小 No.4）のみで、その内容は「〈目〉の疲れは、〈視力〉が下がることにもつながる」というものであった。5・6年生の保健の教科書5冊（小 No.6～小 No.10）では、「病気の予防」の単元において、〈目〉について記載があったのは3冊（小 No.6, 小 No.7, 小 No.8）で、その内容は「本と〈目〉を近づけ過ぎたり、テレビゲームなどをし過ぎたりすると、〈目〉が疲れやすくなる」というものであった。〈視力〉についての記載があったのは2冊（小 No.6, 小 No.7）で、その内容は「長時間のパソコン作業や悪い姿勢で読書をしていると、〈視力〉が低下しやすくなる」というものであ

た。また、小 No.9, 小 No.10の2冊には、〈目〉や〈視力〉についての記載はなかった。

## 2. 中学校学習指導要領およびその解説（保健体育編）と保健体育の教科書における目や視力に関する記載

中学校学習指導要領およびその解説（保健体育編）の「健康と環境」（第2学年）の単元において、〈目〉についての記載があり、その内容は「明るさには、物がよく見え、〈目〉が疲労しにくい至適範囲がある」というものであった。また、〈視力〉に関する記載はなかった。「健康な生活と疾病の予防」（第3学年）の単元では、〈目〉や〈視力〉に関する記載はなかった（表2-1）。

教科書における〈目〉や〈視力〉に関する記載内容については、表2-2にまとめた。保健体育の教科書4冊（中 No.1～中 No.4）では、「健康と環境」（第2学年）の単元において、すべての教科書で〈目〉についての記載があり、その内容は「薄暗い場所での作業や

表2-1. 中学校学習指導要領およびその解説（保健体育編）

学習指導要領 平成20年3月告示	学習指導要領解説 体育編 平成20年9月
<p>第2章 各教科 第7節 保健体育 第2 各分野の目標及び内容 [保健分野] 1 目標 個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。 2 内容 (2) 健康と環境について理解できるようにする。 ア 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。 (4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。 イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。 3 内容の取扱い (7) 内容の(4)のイについては、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康とのかかわりについて取り扱うことも配慮するものとする。</p>	<p>第2章 保健体育科の目標及び内容 第2節 各分野の目標及び内容 [保健分野] 2 内容 (2) 健康と環境 ア 身体的环境に対する適応能力・至適範囲 (イ)温熱条件や明るさの至適範囲 明るさについては、<u>視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること</u>、その範囲は、学習や作業などの種類により異なることを理解できるようにする。 (4) 健康な生活と疾病の予防 イ 生活行動・生活習慣と健康 (ウ)休養及び睡眠と健康 健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れるようにする。なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることにも配慮する。</p>

下線は〈目〉についての記載部分である。

表2-2. 保健体育の教科書における〈目〉や〈視力〉に関する記載内容

教科書	〈目〉や〈視力〉に関する記載内容
<p>中No.1： 新しい保健体育 (保体721)，36～37，84～85， 東京書籍，2013</p>	<p>単元：健康と環境 「生活に適する環境」 《明るさの至適範囲》 薄暗く，物が見えにくい場所で学習や作業を続けていると，目が疲れ，学習や作業の能率が下がります。逆に，まぶしいほど明るい場合も，目が疲れます。明るさにも，物が見えやすく目が疲労しにくい至適範囲があり，その範囲は，学習や作業の内容によって異なります。</p> <p>単元：健康な生活と疾病の予防 「休養・睡眠と健康」 《コンピュータの使用と疲労（資料）》 同じ姿勢で，コンピュータ，テレビ，ゲーム機，携帯電話の画面などを見ていると，目の乾きや肩こりなどの疲労が現れることがある。これらを防止するには，以下のような注意が必要である。 ①画面に目を近づけ過ぎない，②長時間続けず，ときどきからだを動かして緊張をほぐす。</p>
<p>中No.2： 保健体育 (保体723)，78～79， 122～123，大修館書店，2013</p>	<p>単元：健康と環境 「快適で能率のよい環境」 《②活動に適した明るさがある》 目を使った作業では，明るさの至適範囲が問題になります。明るさがじゅうぶんでなかったり，明るすぎてまぶしかったりする環境のもとでは，ものがよく見えなかったり，目が疲れやすくなります。明るさの至適範囲は，場所や活動によって異なります。</p> <p>単元：健康な生活と疾病の予防 「休養・睡眠と健康」 《パソコン操作による疲労とその防止（イラスト）》 長時間同じ姿勢でパソコンやテレビ，ゲーム機などの画面を見続けていると，さまざまな疲労や症状の原因になります。</p>
<p>中No.3： 中学校保健体育 (保体722)，74～75， 112～113，大日本図書，2013</p>	<p>単元：健康と環境 「快適な気温・温度・気流と明るさ」 《適切な明るさ》 わたしたちが活動する場合には，物がよく見え，目が疲労しにくい一定の明るさが必要になります。適切な明るさの範囲は，作業や学習などの活動の種類によって異なります。明るさが十分でないと，目がつかれて学習や作業の能率が下がるだけでなく，視力が低下する原因にもなります。反対に，明る過ぎても，目がつかれたり，目をいためたりすることがあります。</p> <p>単元：健康な生活と疾病の予防 「休養・睡眠と健康」 《コンピュータなどの使用による健康への影響（資料）》 長時間インターネットを見たり，テレビゲームなどをしたりすると，目が疲労するだけでなく，体や精神も疲労するなど，心身の健康に影響がおよびます。</p>
<p>中No.4： 中学校保健体育 (保体724)，34～35，78～79， 学研教育みらい，2013</p>	<p>単元：健康と環境 「快適な環境の条件」 《②明るさとその調節》 明るさが不十分な所で学習や作業をすると，目が疲れて能率が下がるだけでなく，視力低下の原因にもなります。反対に，明る過ぎても目が疲れます。</p> <p>単元：健康な生活と疾病の予防 「休養・睡眠と健康」 《VDT作業と健康（資料）》 コンピュータやテレビゲームなど，VDT作業を続けて行っていると，ドライアイ（目の乾き・疲れなど）や肩凝り，腰痛，腕のだるさなどが起こってきます。これらを予防するために，次のことに注意しましょう。 ①室内や画面の明るさを適切に調節する，②椅子の高さや画面の位置を調節する，③30分～1時間ごとに休みをとる，④ストレッチなどをして体をほぐす。</p>

まぶしい場所での作業は、〈目〉が疲れやすい」というものであった。〈視力〉についての記載があったのは2冊（中 No.3, 中 No.4）であり、その内容は「明るさが適切でないと、〈視力〉が下がる原因にもなる」というものであった。「健康な生活と疾病の予防」（第3学年）の単元で、〈目〉についての記載があったのは3冊（中 No.1, 中 No.3, 中 No.4）で、その内容は「長時間、同じ姿勢で作業したり、テレビ等の画面を見ていると、〈目〉が乾きやすくなったり、〈目〉が疲れやすくなったりする」というものであった。そのうちの1冊（中 No.4）の教科書には、「VDT（Visual Display Terminals）作業と健康（ドライアイなど）」について記載されていた。また、すべての教科書において〈視力〉についての記載はなかった。

#### IV. 考察

学校保健統計調査報告書<sup>1)</sup>によると、小学校から高等学校にかけて、年齢の進行とともに視力が低下している者の割合が増加傾向にある。これらの視力の低下傾向の原因は、持ち運びが可能なゲーム端末やスマートフォンの普及等の目を取り巻く環境の劣悪化とそれに対応する人々の行動・習慣にある<sup>9)</sup>ことが指摘されている。特に、スマートフォンをはじめとするネット依存は子どもたちの視機能のみならず、様々な側面から健康に影響を与えている<sup>10)</sup>。また、子どもの視力低下のほとんどを占めるといわれる近視は、過度の近業を伴うような、目の疲労を引き起こす生活習慣と深く関連しており、そうした生活習慣の改善は視力低下予防のための教育において極めて重要な視点<sup>11)</sup>である。これらを踏まえ、学校で行う目や視力に関する保健教育は、子どもたちに目の健康や視力には生活環境や生活習慣も影響していることに気付かせ、それらを見直すきっかけとなるような教育を行うことが重要であると考ええる。

本研究でまとめた小学校学習指導要領およびその解説（体育編）においては、〈目〉や〈視力〉についての記載はされていなかった。しかし、保健の教科書では、「毎日の生活と環境」（小学校第3学年及び第4学年）と「病気の予防」（小学校第5学年及び第6学年）の単元において、〈目〉や〈視力〉について取り上げられていた。また、中学校学習指導要領およびその解説（保健体育編）では、「健康と環境」（中学校第2学年）、「健康な生活と疾病の予防」（中学校第3学年）の単元において、〈目〉や〈視力〉に関する記載がみられた。保健体育の教科書においても、〈目〉や〈視力〉

について取り上げられていた。教科書<sup>12)</sup>は、教科の主たる教材に位置づけられ、児童生徒が学習を進める上で重要な役割を果たしている。さらに、学習指導要領に示された内容に応じて教科書が作成されており、学校においては、教科書を中心に、教員の創意工夫により適切な教材を活用しながら学習指導が進められている。目や視力に関する保健学習においても同様である。しかし、今回の調査によって、教科書には「目が疲れる」とはどういうことなのかや、視力低下を予防するためにはどうしたら良いのか等については記載されていないことが明らかとなった。今のままでは子どもたちも、視力低下を予防したり、目を大切にしたりするには、具体的にどうしたら良いのかを学ぶことができない。加えて、教科書に書かれている情報が少なければ、教科書を中心に創意工夫をしながら授業を行う教員の負担になることが予想される。そこで、養護教諭が、目の構造や視力低下の原因及びメカニズムについての知識や、姿勢や眼球運動などの目を大切にするための具体的な行動等、保健学習では扱われていない内容を取り上げた保健指導を行うことが重要であると考ええる。

平成20（2008）年に中央教育審議会は、学級担任や教科担任等と連携して養護教諭の有する知識や技能などの専門性を保健教育に活用することがより求められている<sup>13)</sup>ことを明記した。保健教育は、一般的に「保健学習」と「保健指導」に分けられている<sup>14)</sup>。保健学習は、学習指導要領に基づく、体育・保健体育科を中心とした関連教科等（生活科、理科、技術・家庭科）により行われる。一方の保健指導は、特別活動を中心に教育活動全体を通して行われるものである。また、保健指導は学校保健安全法<sup>15)</sup>の第9条にも規定されており、養護教諭の職務の一つに位置づけられている。養護教諭が行う保健指導の目的は、児童生徒が当面する健康課題に対して自ら判断し行動できるようになること<sup>16)</sup>である。本研究結果によると、目や視力に関する保健学習では、部屋の明るさが目や視力に関係していることや、目の疲れが視力低下にもつながっていることなどについては触れられていた。しかし、なぜそうなるのか等の根拠や目や視力に関する基本的な知識については、不足している部分が多い。そのため、養護教諭はその専門的知識を生かして、基本的な知識を教え、それを踏まえた上でさらに発展した内容を指導していくことが重要である。例えば、基本的な知識として目の仕組みやまつ毛・涙の役割について学んだ上で、発展的な内容として、なぜ部屋の明るさが

目の疲れに影響するのかや、視力低下のメカニズムについて、掲示物を用いて視覚的に学ぶことができるような指導が考えられる。また、健康診断の視力検査の結果を活用した保健指導は、子どもたちが自分の視力により関心を持って学ぶことができると思われる。

さらに、学校保健安全法<sup>15)</sup>の第10条において、地域の医療機関やその他の関係機関と連携して保健指導を行うよう努めることと規定されている。これを受け、学校眼科医と連携して、健康診断の事前指導や事後指導を行う等の指導も考えられる。

前述のように、養護教諭が行う目や視力に関する保健指導は、様々な指導内容および指導方法が考えられる。そして、実施した指導を評価し、その結果を次回の保健指導に生かすことによって、より良い指導内容および指導方法を明らかにすることができる。また、実施した指導について、他の学校や養護教諭と情報を共有し合うことで、目や視力に関する保健指導のさらなる充実が期待できると考える。

## V. まとめと今後の展望

本研究では、学習指導要領およびその解説と保健・保健体育の教科書において、〈目〉や〈視力〉に関する記載があるか否か、およびその記載内容を明らかにし、それを踏まえて、養護教諭の行う目や視力に関する保健指導について考察することを目的とした。得られた結果は以下の通りである。

1. 小学校学習指導要領およびその解説（体育編）において、〈目〉や〈視力〉に関する記載はなかった。保健の教科書では、「毎日の生活と健康」（小学校3・4年生）、「病気の予防」（小学校5・6年生）の各単元において、〈目〉や〈視力〉に関する記載があった。
2. 中学校学習指導要領およびその解説（保健体育編）において、「健康と環境」（第2学年）の単元で〈目〉に関する記載があった。保健体育の教科書では、「健康と環境」（第2学年）、「健康な生活と疾病の予防」（第3学年）の各単元において、〈目〉や〈視力〉に関する記載があった。

本研究により、保健・保健体育の教科書には、目が疲れることの根拠や、視力を低下させないための対処方法等については記載されていないことが明らかとなった。子どもたちも、視力低下を予防したり、目を大切にしたりするには、具体的にどうしたら良いのかを理解することが困難であることが予想される。そのため、養護教諭が行う目や視力に関する保健指導は、

基本的な知識はもちろんのこと、健康診断の結果の活用や学校眼科医との連携を図り、さらに発展した内容を指導していくことが重要である。そして、実施した指導について、他の学校や養護教諭と情報を共有し合うことで、目や視力に関する保健指導のさらなる充実が期待できると考える。

## 文献

- 1) 文部科学省：学校保健統計調査－平成27年度（速報）の結果の概要，Available at：http://www.mext.go.jp/component/b\_menu/other/\_\_\_icsFiles/afiefieldfile/2016/01/22/1365988\_03.pdf, Accessed：January 22, 2016
- 2) 高橋ひとみ：子どもの視力と生活環境（Ⅳ）視力不良者の増加期と生活時間の関連，桃山学院大学総合研究所紀要，29（2），1-12，2003
- 3) 所敬，吉田晃敏，谷原秀信：現代の眼科学，第10版第1刷，50，金原出版，2009
- 4) 高橋ひとみ：子どもの視力と環境（Ⅲ）－小学校6年間の視力不良者の割合の経年変化－，桃山学院大学人間科学，22，127-139，2001
- 5) 文部科学省：小学校学習指導要領，97-100，東京書籍，2008
- 6) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 体育編，78-83，東洋館出版社，2008
- 7) 文部科学省：中学校学習指導要領，94-96，東山書房，2008
- 8) 文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編，148-159，東山書房，2008
- 9) 大澤清二：平成26年度学校保健統計調査を読む，健康2015年4月号，44（1），34-39，日本学校保健研修社，2015
- 10) 三原聡子・樋口進：ネット依存症の生徒への対応の仕方，養護教諭のための教育実践に役立つQ & A集Ⅵ，健康教室 2016年7月増刊号，67（9），85-87，東山書房，2016
- 11) 齋藤久美，戸部秀之：児童を対象とした視力低下予防プログラム「視力セルフチェック」の実践とその効果，学校保健研究，52（3），219-226，2010
- 12) 文部科学省：教科書Q & A，Available at：http://www.mext.go.jp/a\_menu/shotou/kyoukasho/010301.htm, Accessed：March 23, 2016
- 13) 文部科学省：子どもの心身の健康を守り，安全・安心を確保するために学校全体としての取り組みを進めるための方策について（答申）（平成20年1月17日中央教育審議会），Available at：http://www.mext.go.jp/b\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/\_\_\_icsFiles/afiefieldfile/2009/01/14/001\_4.pdf, Accessed：July 20, 2016
- 14) 学校保健・安全実務研究会：新訂版 学校保健実務必携（第3次改訂版），404-406，第一法規株式会社，2014
- 15) 法令データシステム：学校保健安全法，Available at：http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S33/S33HO056.html,

Accessed : August 1, 2016

- 16) 植田誠治, 河田史宝: 新版・養護教諭執務のてびき  
第8版, 253-284, 創栄図書印刷, 2013

(2016. 8. 8 受理)