

# 養護教諭による教職員への健康教育に関する研究 —保健通信の発行による意識変容に着目して—

## Research on Health Guidance for School Personnel by *Yogo* Teachers : Special Focus on Altered Consciousness brought about by Healthcare Newsletters

金谷 香子\*・太田 誠耕\*\*

Koko KANAYA\*・Seikou OHTA\*\*

### 要 旨

養護教諭は生徒の健康課題解決のため、常日頃から教職員との連携・協力体制で学校保健活動を推進している。したがって、教職員の健康意識の向上は保健面や教育面のいずれからみても、生徒への影響は大きく、生徒の健康増進への波及効果としての期待が大きいと考えられる。そこで、本研究はA県B地区県立高校9校の養護教諭の協力を得て、職員に保健通信や健康教室などの健康情報を発信し、取組みの前後に質問紙調査を行い教職員の健康意識の変容について検討することを目的とした。その結果、教職員は養護教諭の取組を好意的に受け止め、感染症予防や過労に注意するなど健康管理への意識が高まった。このことから、養護教諭の健康に関する知識や専門性を教職員の健康増進に生かした取組は職員の健康意識の向上に有効であることが示唆された。

キーワード：養護教諭，教職員，保健通信，健康意識

### I はじめに

文部科学省では保健に関する事項の指導は「教育活動全体を通じて適切に行うものとする<sup>1)</sup>」とされており、健康教育は養護教諭のみならず、学校全体で取り組むものとされている。また、教職員の活動は、人間の心身の発達に関わるものであり、児童・生徒の人格形成に大きな影響を及ぼすものである<sup>2)</sup>ため、教職員自身が健康であることが大切である。しかし、A県の教職員の健康状態は良好に推移しているとはいえない現状にある<sup>3)</sup>。そこで、現在A県が掲げる短命県返上のための取組みの一端としても、教職員の健康管理の拡充や健康意識の向上に向けた一層の対策を強化する必要があると考える。また、教職員の健康状態と学級の保健活動水準に関する調査研究によると、健康状態を良好と自己評価した群に学級保健活動水準の高い教職員が最も高率であった<sup>4)</sup>と報告されているよう

に、学級の保健管理は、自らが健康でないと、たとえ気になっても体力的に思うようにはいかない<sup>5)</sup>ということが言える。すなわち、教職員の健康状態は保健面や教育面のいずれからみても、生徒への影響は大きく、教育活動の成果に直結する問題であると捉えられる。

養護教諭は生徒の健康課題解決のため、常日頃から教職員との連携・協力体制で学校保健活動を推進している。したがって、教職員自身の健康意識の向上は生徒の健康増進への波及効果としての期待が大きいと考えられる。

筆者は昭和60年代から教職員の健康意識の向上に向けた取組みとして、職員保健通信の発行を試みたところ、教職員の健康意識に変容が生じる様子を観察してきた<sup>6)</sup>。その後、平成26年度に現在の勤務校において教職員の健康への意識変容を調査した結果、生活習慣が改善する傾向がうかがわれた。

\* 青森県立尾上総合高等学校  
Aomori Prefectural Onoe Integrated High School

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

しかし、教職員の健康増進へ向けた養護教諭による取り組みに関する研究は未だ行われていない。そこで、筆者はA県B地区県立高校9校の養護教諭の協力を得て、健康に関する知識や専門性を教職員の健康増進に生かした取り組みを試み、教職員の健康意識の変容について検討することを研究の目的とした。

## II 研究方法

### 1. 対象及び方法

#### 1) 調査対象

B地区県立高等学校9校（C～K高校）の教員及び事務職員（以下、職員と記す）計447名を対象とした。（表3）

#### 2) 調査期間

平成27年8月から平成28年2月までであった。

#### 3) 調査方法と調査内容

(1)養護教諭による職員の健康増進への取組

##### ①毎月の職員保健通信の発行

筆者が作成した職員保健通信（以下、保健通信と記す）を平成27年8月から平成28年2月までの期間（7回）、毎月上旬に1回各対象校（C～K高校）の養護教諭へメール添付及び郵送にて送付した。保健通信はA4版両面刷りとし、内容を記したシナリオを添付した。各対象校の養護教諭は送付された保健通信とシナリオを自校用アレンジして職員へ配付し、説明した。

##### ②職員健康教室の開催

協力の得られた3校（I～K高校）において、養護教諭による職員への健康教室を期間中に1回実施した。講義はパワーポイントを使用して行い、時間は15分～20分程度であった。内容は高血圧に関連する塩分の摂り過ぎや肥満、運動不足、喫煙、ストレス等を中心とした生活習慣病予防についてであり、事前に地区高等学校養護教諭部会研修会にて協議し決定した。

##### (2)質問紙調査

保健通信の1回目配付前（平成27年8月）に事前調査を実施し、7回目配付後（平成28年2月）に事後調

表1 調査方法及び調査内容

項目	時期	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
質問紙調査	事前調査							事後調査
職員保健通信配付説明 (C,D,E,F,G,H,I,J,K 高校)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	
職員健康教室開催 (I,J,K 高校)								実施

表2 職員保健通信の概要

回	月	内 容
1	8	1. 夏太り対策・集中講座
2	9	1. 歯周病予防について 2. 減塩・運動で血圧を下げる 3. 脳の活性化エクササイズ
3	10	1. 目の老化対策について 2. 加齢に伴い現れる目の病気 3. 10年先の目を考える
4	11	1. みんな気になるコレステロール対策・集中講座 2. コレステロールの疑問に答える 3. 疲れをためないために～簡単にできるリラックス法～
5	12	1. 職員健康診断「要医療者」への精密検査の勧め 2. インフルエンザ予防の鍵 3. 年末年始の誘惑に負けない賢い食べ方&飲み方特集 4. 外食とコレステロールについて
6	1	1. 今日からできる老化予防！若々しい血管を取り戻そう！ 2. あなたの血管年齢は？チェックリストで確認しましょう！（演習） 3. 始めよう！しなやかな血管をつくるライフスタイル・脳トレ指回し体操（演習）
7	2	1. ロコモ対策で動き続ける喜びを！ 2. 骨や筋肉の“素”は毎日の食事から 3. 「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を！



の摂取、運動に関しては取組前後の差はほぼ認められず、長期にわたる生活習慣の改善は容易ではないことが考えられる。また、「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」の項目は事前調査時の平均得点が2.35点で、他の項目と比較して最も低かったが、取組後の平均得点は2.54点へと有意に増加していたことから、職員間で健康を話題にする機会が増えたことが推察される。

これにより、職員相互に健康への関心が高まるとともに、コミュニケーションの促進効果も期待できる。

取組による事前前後の平均得点が共に3点以上だった項目は、「8. 体重の増減を意識している」、「11. 手洗いやうがいをこまめに行っている」、「12. 健康診断のデータに関心を持っている」であった。このことから、職員は日頃から感染症予防や自己の体重の増減、健康診断のデータに高い関心を持っていることが把握できた。しかし、「7. ウォーキングや運動をしている」の項目は取組前後の平均得点が共に2.5点以下だったことから、体重の増減や健康診断データへの関心度は高いものの、運動不足解消のための実際の行動

には至っていないことが推察される。また、事後調査が2月であったことから、地域的にウォーキングや運動はしばらく一方、感染症対策が重視される時期と重なったため、手洗いやうがいの励行に関する意識が高まった可能性も考えられる。

「15. お酒を控えている」、「16. タバコを控えている」の項目については、取組前の平均得点はそれぞれ2.55点、2.40点と低く、意識改善には困難を要すると捉えられたが、取組後は両項目共に平均得点がそれぞれ2.64点、2.49点に高まっていたことから、飲酒や喫煙習慣においても継続的な健康情報の発信により意識改善は期待できるものとする。

### 3. 健康の自覚別にみた健康意識の差について（図2）

「健康の自覚別」については、質問1の「自分は健康だと思う」の項目に「そう思う」「ある程度そう思う」と回答した人を【健康だと思う群】、「あまりそう思わない」「全くそう思わない」と回答した人を【健康だと思わない群】とした。【健康だと思う群】の事前事後調査人数はそれぞれ、299人、307人であった。

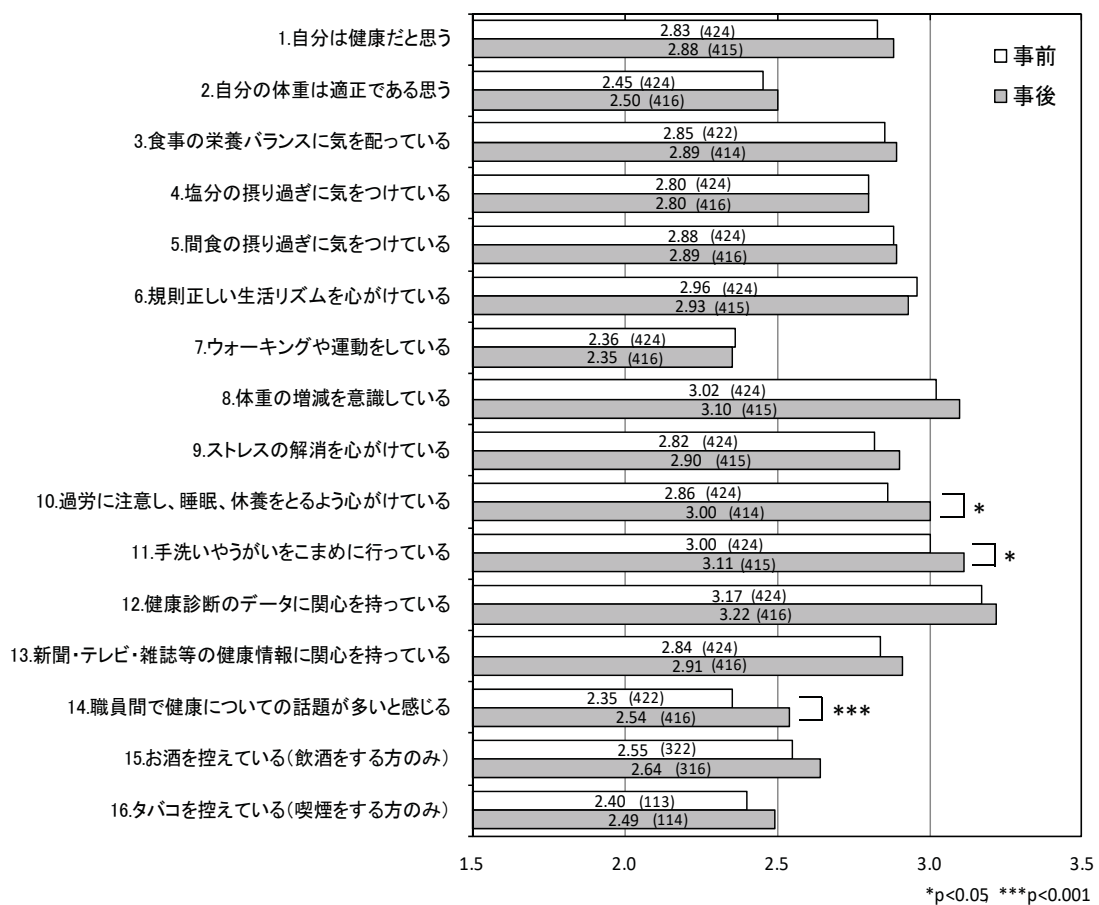


図1 取組前後の平均得点（全体）

\*p<0.05 \*\*\*p<0.001  
点(人)

【健康だと思わない群】は125人，108人であった。

【健康だと思う群】，【健康だと思わない群】両群ともに，「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」(F(3)=7.104 p<0.05) の項目で取組前に比して取組後の平均得点は有意に増加していた。このことから，養護教諭の取組により，職員全体で健康を話題にする機会が増えたことが示唆された。また，【健康だと思わない群】は取組後の平均得点が少しでも増加した項目が質問項目2～16問の15問中，10問に止まったのに対し，【健康だと思う群】は13問と多く，全体をとおした各質問項目の平均得点も【健康だと思わない群】に比し高い傾向がみられた。すなわち，健康への評価の高い職員は日頃から健康に留意し，保健通信の情報を健康の保持増進に活かしていることが推察される。

一方，【健康だと思わない群】においても，「8. 体重の増減を意識している」，「12. 健康診断のデータに関心を持っている」の平均得点が取組前後共に高い傾向を示していたことから，自己の健康状態に関心を持っていることがうかがえる。さらに，「3. 食事の栄養バ

ランスに気を配っている」の項目では取組前の平均得点2.73点から取組後は2.95点まで増加し，食生活改善への意識が高まったことが推測される。換言すれば，【健康だと思わない群】の職員は健康への評価は低いものの，健康への関心は高いことから，保健通信の健康情報により食生活の改善に向けた意欲が喚起されたものと考えられる。すなわち，定期的な健康情報の発信は，職員間相互の情報交換を活性化させ，【健康だと思わない群】の健康意識の向上にもつながっていくものとする。

#### 4. 年代別にみた健康意識について (図3)

【20,30代】の事前事後調査人数はそれぞれ，113人，117人であった。【40代以上】は304人，298人であった。【40代以上】は，「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」(F(3)=7.140 p<0.001) の項目で取組前に比して取組後の平均得点は有意に増加していた。このことから，【40代以上】の職員は養護教諭の取組により，健康を話題にする機会が増えたことが示唆された。一方，【20,30代】は，全ての項目において

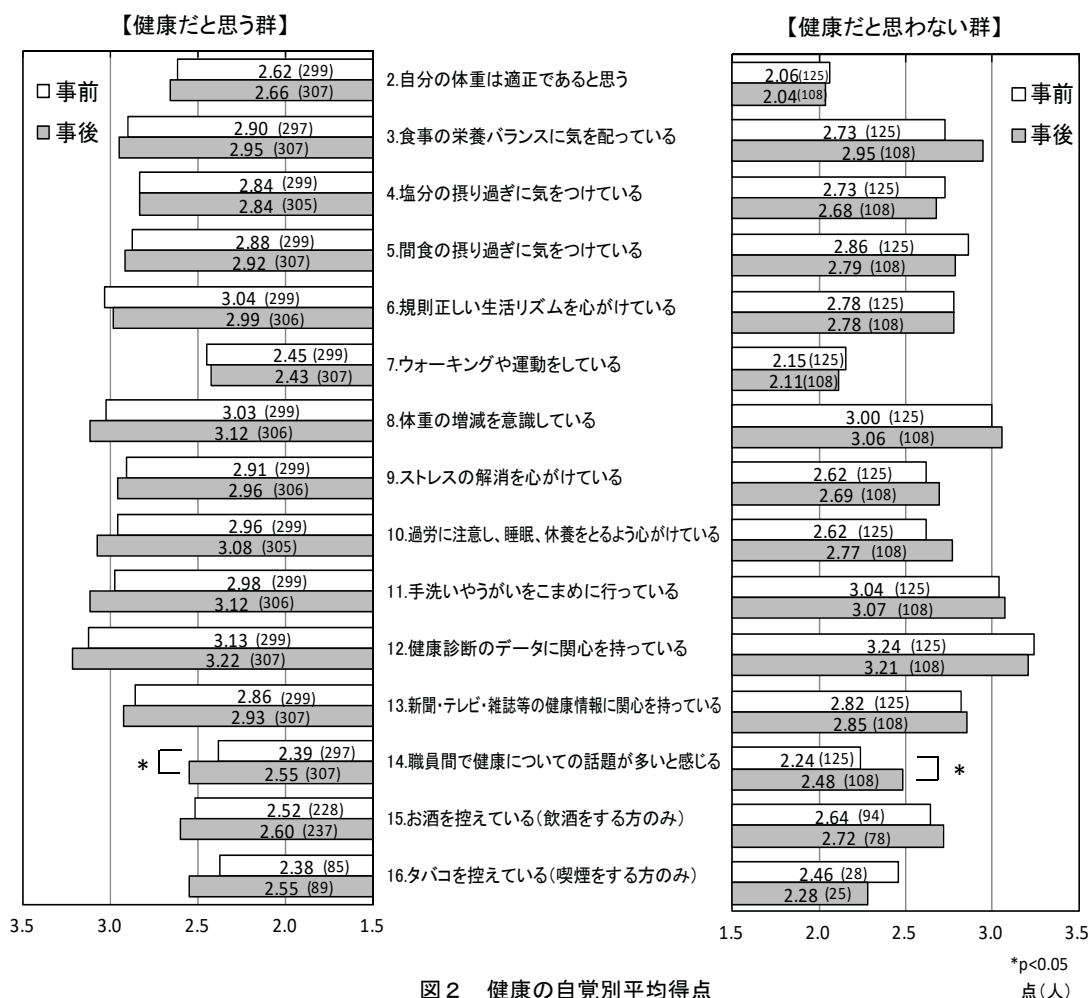


図2 健康の自覚別平均得点

点(人)

も有意差は認められなかった。以上のことから、【40代以上】の職員が、職員間で健康を話題にする機会が増えた理由として、【40代以上】は年齢的に健康診断の検査項目が多く有所見者も増える傾向がある<sup>3)</sup>ことから、健康上の不安を感じていることが推察される。故に、職員間で健康に関する話題を通して自己啓発につながっていることが考えられる。

A 県は40代以上の中年世代の死亡率が高い<sup>7)</sup>ことから、【40代以上】の職員は保健通信を参考に健康管理に努め、さらに、【20,30代】の若い世代との情報交換を活性化することで職員間での情報共有につながる他、双方の健康意識の向上に有効であると考え。また、運動と体重との関連性をみると、【20,30代】【40代以上】共に、「8. 体重の増減を意識している」の項目では取組前後の平均得点がそれぞれ3点以上だったにもかかわらず、「7. ウォーキングや運動をしている」「2. 自分の体重は適正であると思う」の項目の平均得点が2.5点前後と低かった。このことから、両年

代共に、体重への関心が高いわりには、運動習慣がないため自己の体重に対する評価も低いという現状が浮かび上がった。適度の運動は、心肺機能、反射機能を高め老化を遅らせ<sup>8)</sup>、ストレス解消や生活習慣病の予防に役立つことは広く知られているが、運動できないと訴える人の多くは、「運動する」ことのイメージが、ジョギングやマシーンを用いた筋力トレーニング、サッカーやテニスなどのスポーツといった特別なことに限定されているせいかもしれない<sup>9)</sup>。そのため、短時間で特別の場所を必要としない身体活動を日常的に取り入れることが可能であるという認識が運動実施には大切である<sup>9)</sup>。すなわち、生涯の健康維持のためには、若いうちから無理のない運動を持続性をもって行うことが欠かせないため、学校の職場全体で取り組んでいくことが有効であると考え。

5. 性別でみた健康意識について (図4)

【男性】の事前事後調査人数はそれぞれ、297人、

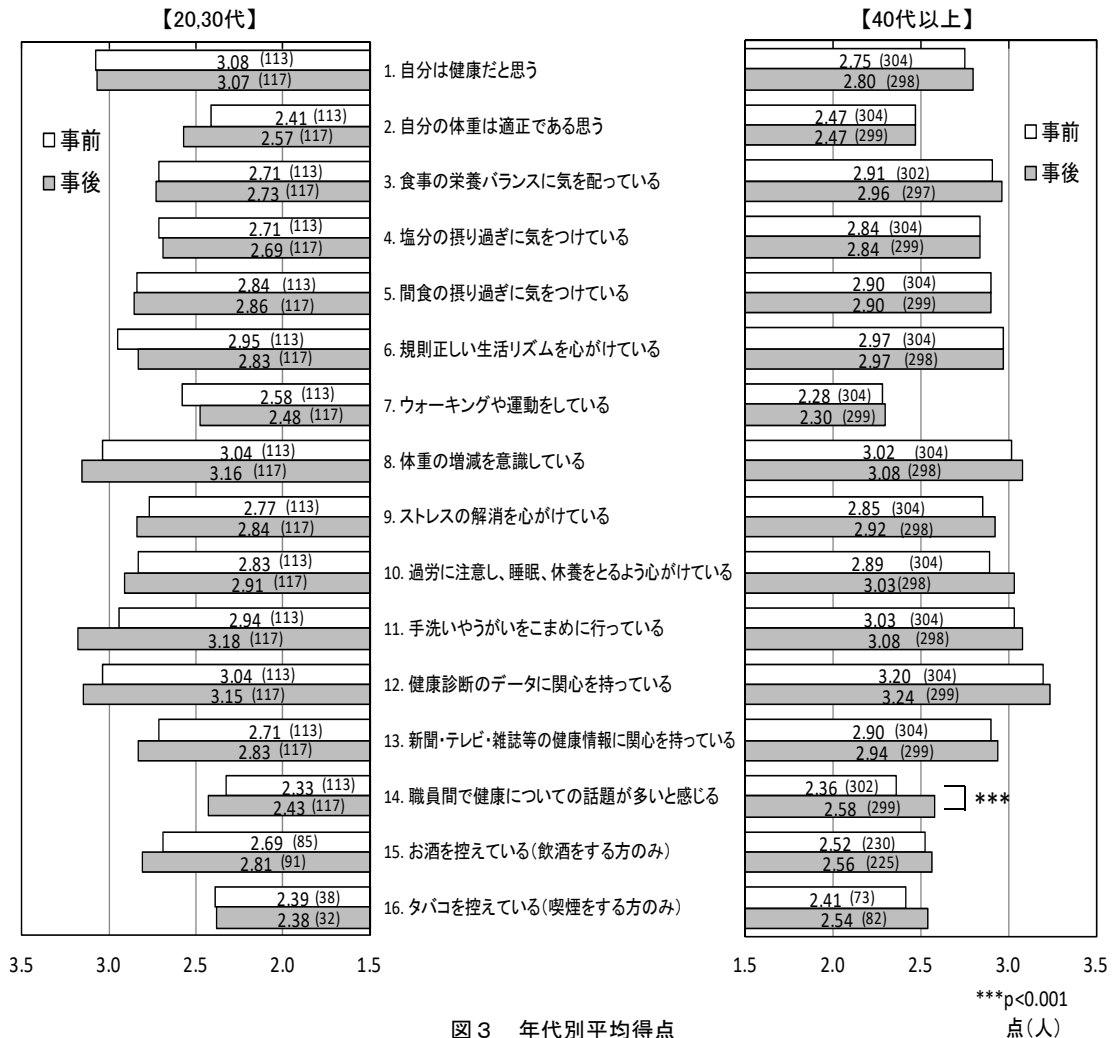


図3 年代別平均得点

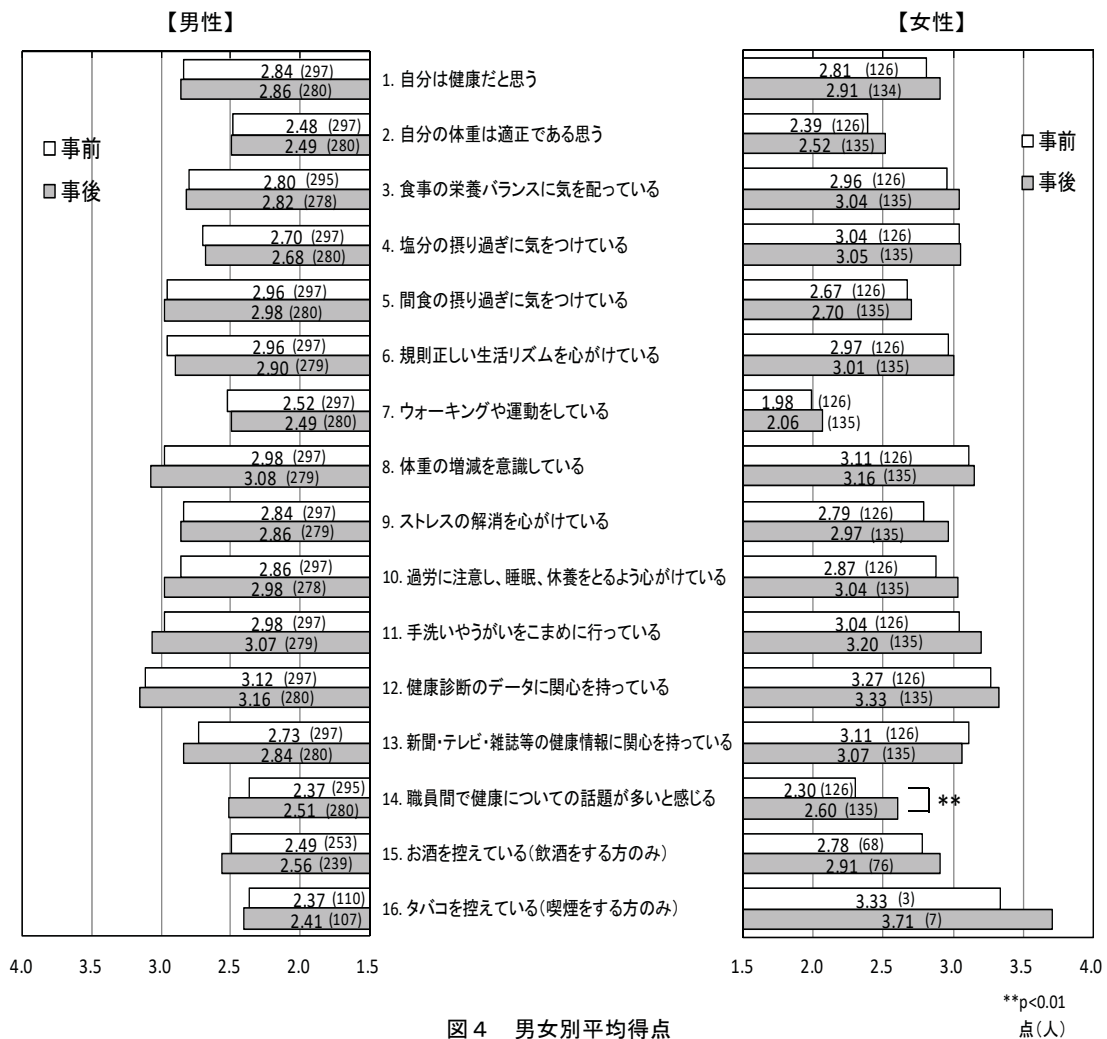
280人であった。【女性】は126人、135人であった。【女性】は、「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」(F(3)=6.208 p<0.01)の項目で取組前に比して取組後の平均得点は有意に増加していた。

このことから、【女性】は養護教諭の取組により、健康を話題にする機会が増えたことが示唆された。一方、【男性】は、全ての項目において有意差は認められず、さらに、「2. 自分の体重は適正である思う」、「3. 食事の栄養バランスに気を配っている」、「4. 塩分の摂り過ぎに気を付けている」、「6. 規則正しい生活リズムを心がけている」、「7. ウォーキングや運動をしている」、「9. ストレスの解消を心がけている」の生活習慣に関する項目で、いずれも取組後の平均得点にほぼ増加はみられなかった。

しかし、「12. 健康診断のデータに関心を持っている」の項目に関して言えば、男女共に取組前後の平均得点が3点以上であったことから、【男性】も健康診断結果には関心が高いことが推察される。それに対し、

【女性】は、すべての項目において、取組後の平均得点に増加がみられたことから、【男性】に比して生活習慣改善への意識が高いことが推察される。その中でも特に、「3. 食事の栄養バランスに気を配っている」、「4. 塩分の摂り過ぎに気を付けている」の項目においては【男性】に比し、取組前後の平均得点が高く、加えて【女性】は、「13. 新聞・テレビ・雑誌等の健康情報に関心を持っている」の項目において、取組前後共に平均得点が3点以上であったことから、日頃から様々なメディアを通し情報収集している傾向がある。春木ら<sup>10)</sup>が、ジェンダー役割の社会化によって、女性はケア役割を担うことを期待される場合が多く、自分や家族のための健康行動を積極的にとると想定するように、女性は家族の食事や育児といった家事を通し、日常的に栄養バランスや塩分に気を配るなどの健康意識が高いことがうかがえる。

すなわち、保健通信の情報を自己の生活習慣改善に活かしつつ、他の教員や家族などへの伝え手としての



役割の一端となっていることを期待したい。

一方、運動と体重管理面に関して言えば、【女性】は「8. 体重の増減を意識している」の項目では取組前後の平均得点が3点以上で、体重の増減への意識が高い傾向が示された。

しかし、「5. 間食の摂り過ぎに気をつけている」の項目では、取組前後の平均得点が、それぞれ2.67点、2.70点と低く、「7. ウォーキングや運動をしている」の項目に至っては、取組前後の平均得点が、それぞれ1.98点、2.06点とさらに低かったことから、間食や運動面の自己管理の甘さが際立つ結果となった。

生活実態調査から生活習慣病の危険因子を検討した研究<sup>11)</sup>では、女性の間食行動などの生活行動パターンは、生活習慣病の危険因子を検討する上での一指標となっている。

このような、女性の特徴的な行動パターンや運動不足解消のための対策としては、4で論じたように、職場で運動を日常的に行うことは、運動不足解消のみな

らず、職員同士のコミュニケーションの活性化による健康へのモチベーションの維持、ストレス解消など心身の健康増進の効果が期待できる。

6. 職種別にみた健康意識について (図5)

【教員】の事前事後調査人数はそれぞれ、368人、365人であった。【事務職員】は50人、51人であった。【教員】は、「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」(F(3)=7.230 p<0.01)の項目で取組前に比して取組後の平均得点は有意に増加していた。

このことから、【教員】は養護教諭の取組により、健康を話題にする機会が増えたことが示唆された。一方、【事務職員は】は、全ての項目において有意差は認められなかった。

中村<sup>12)</sup>は、教員の労働におけるからだの使い方として、頭の使い方、精神的負担に関し、著しく過重な労働となりうる理由について次のように述べている。

「①児童生徒の心身の状態や生活に関する新しい情

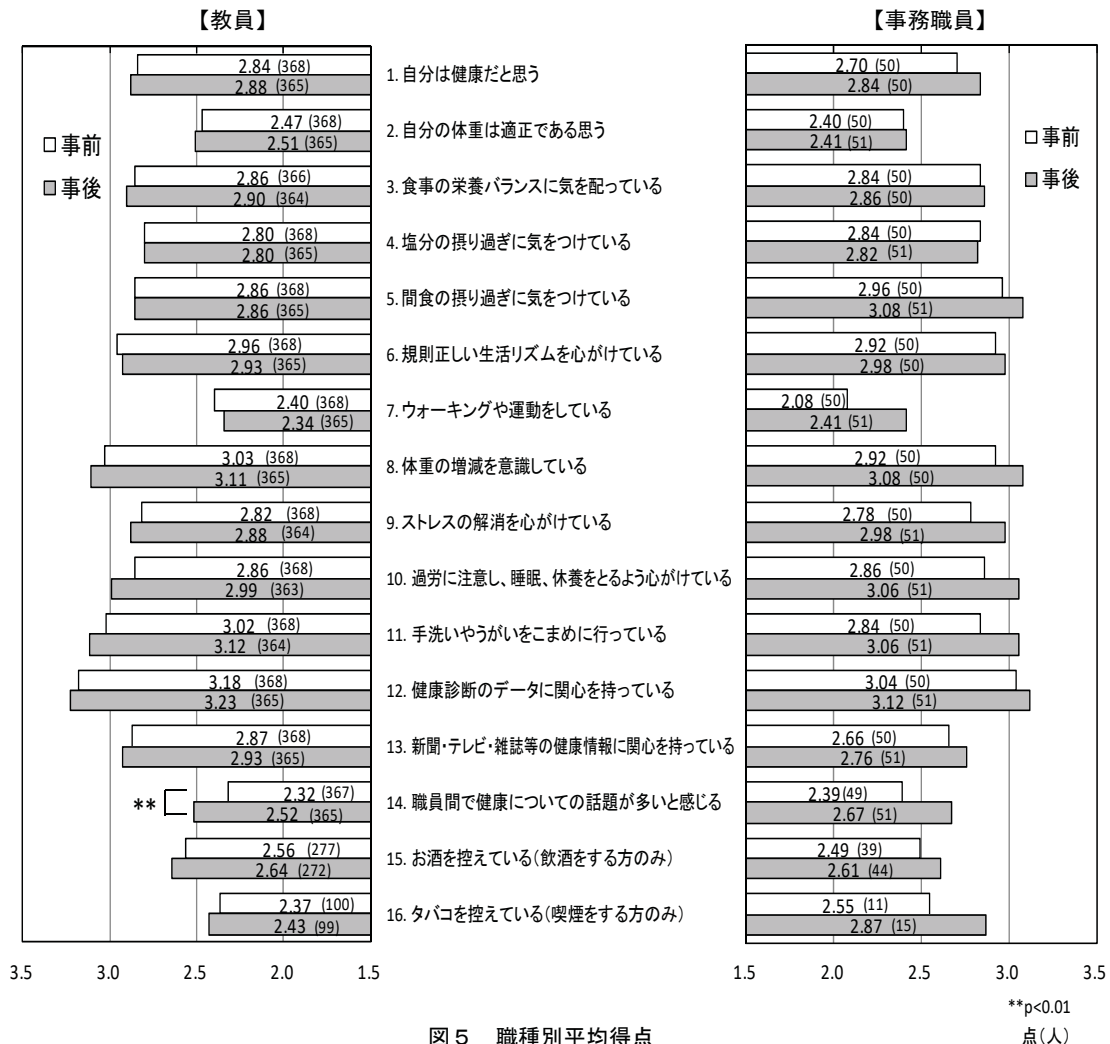


図5 職種別平均得点



況を次々と受け止めて適切に理解すること。②これに基づいて児童生徒とその集団～社会の感情・意欲・思考への働きかけを効果的に行うこと。③このために、絶えずいろいろなことを観察し、思考し、覚えたり、思い出したりすること。④そしてしばしば、資料・情報が不足でも迅速に割り切った判断を下して行動すること。これらを教材についての十分な理解とその教え方についての十分な熟練に劣らず本質的に重要なこととし、(省略)最善の教育成果を真剣に追求するほど、教員にとって無制限に過重なものとなりうる」と述べている。加えて、「受持児童・生徒数や授業時間数、教育資材・設備の具体的状況、児童生徒を取り巻く家庭や地域の諸条件、さらに教員相互間や管理職と管理される教員の間でのいろいろな問題、児童生徒の保護者と教員の間でのいろいろな問題等が教職労働の、ことにその精神的負担の重さに著しい影響を及ぼす」と指摘している。事務職員においても、責務の負担は大きく様々なストレスを抱えていることが考えられるが、

【教員】が過労対策を意識し、職員間で健康を話題にする機会が増えた要因として、教職労働の特性上の疲労やストレスが大きいため、取組をきっかけに、健康意識が向上したことが考えられる。

7. 職員健康教室の有無別にみた健康意識について (図6)

養護教諭による職員健康教室を【実施した高校】3校の事前事後調査人数はそれぞれ、150人、142人であった。【実施しなかった高校】6校は274人、274人であった。

【実施しなかった高校】は、「10. 過労に注意し、睡眠、休養をとるよう心がけている」(F(3)=3.444 p<0.05)の項目、及び「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」(F(3)=5.901 p<0.01)の項目で取組前に比して取組後の平均得点は有意に増加していた。

一方、【実施した高校】は、全ての項目において有

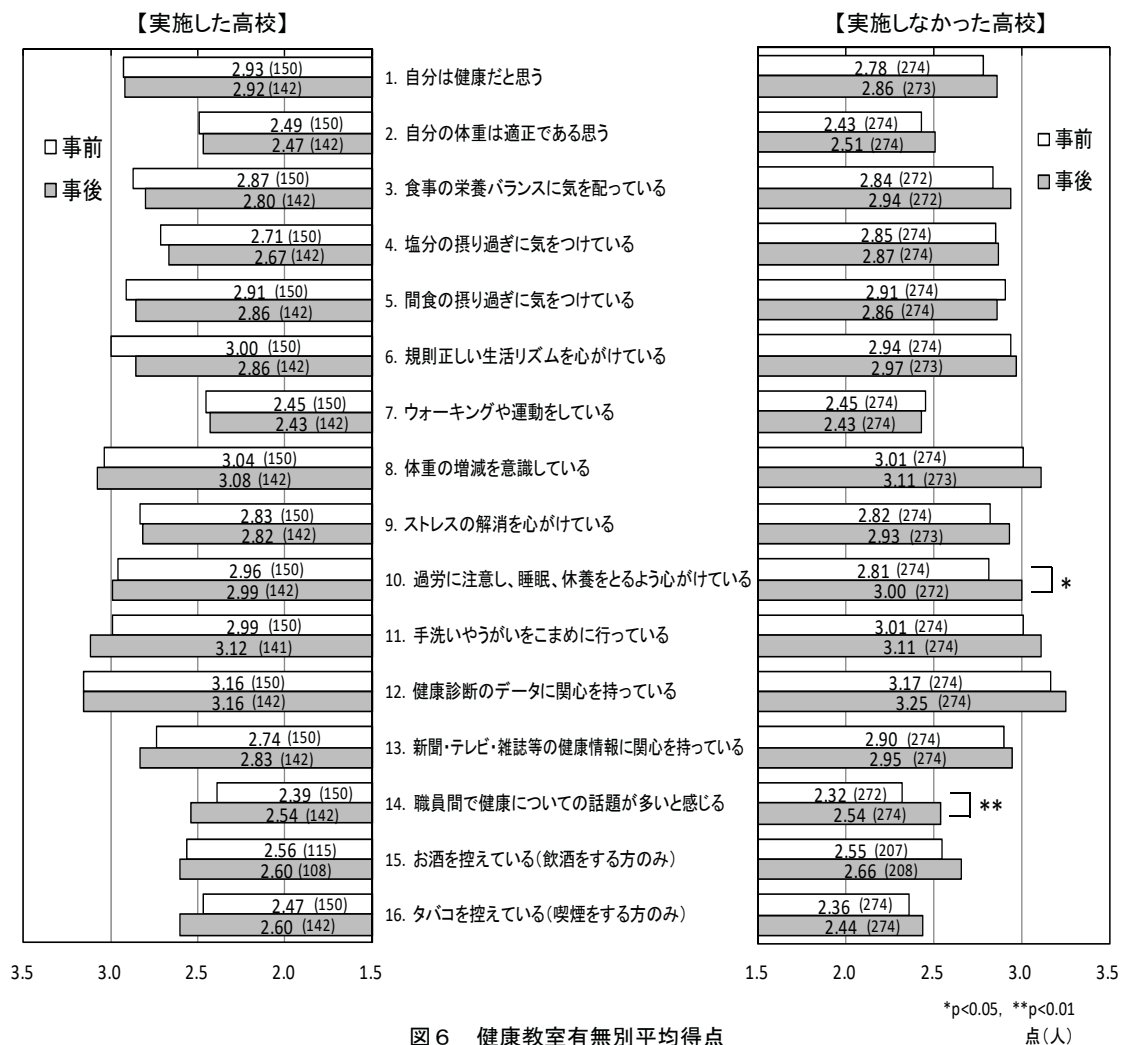


図6 健康教室有無別平均得点

意差は認められなかった。しかし、【実施した高校】は事前調査の平均得点がもともと高かった項目もあり、効果がみえにくかったことが考えられる。

#### 8. 事後調査結果からみた年代別の健康意識の差について (図7)

各質問項目において、【20,30代】と【40代以上】の年代の間に何らかの差があるかどうかをみるため、事後調査結果のクロス集計から独立性の検定を行った。人数は【20,30代】117人、【40代以上】298人であった。【20,30代】は【40代以上】に比し、「1. 自分は健康だと思う」( $\chi^2(3)=13.687$   $p<0.01$ )の項目で、自己の健康状態を良好とする意識が有意に高く、さらに、「11. 手洗いやうがいをごまめに行っている」( $\chi^2(3)=15.801$   $p<0.01$ )、「15. お酒を控えている(飲酒をする方のみ)」( $\chi^2(3)=9.117$   $p<0.05$ )の項目においても健康意識が高かった。

一方、【40代以上】は【20,30代】に比し、健康意識が高かったのは、「3. 食事の栄養バランスに気を配っている」( $\chi^2(3)=9.433$   $p<0.05$ )の項目のみであった。言い換えれば、【20,30代】は【40代以上】に比し、飲酒を控え、感染症予防への意識が高く、健康への評価は高いものの、食事の栄養面に関しては【40代以上】より気を配っているとはいえず、さらに、「4. 塩分の摂り過ぎに気をつけている」、「6. 規則正しい生活リズムを心がけている」、「10. 過労に注意し、睡眠、休養をとるよう心がけている」、「12. 健康診断のデータに関心を持っている」、「13. 新聞・テレビ・雑誌等の健康情報に関心を持っている」、「14. 職員間で健康についての話題が多いと感じる」、「16. タバコを控えている」の項目にわたり、生活習慣や健康に対して意識が低い傾向がみられる。すなわち、【20,30代】は、健康診断の検査項目が少なく有所見となる項目も少ないため、健康への評価は高いが、実際の健康管理は十分行動化されているとはいえず、世代によって健康に対する意識には大きなずれが生じていることが推察される。

また、【40代以上】の世代は子育てが一段落し、仕事中心の生活になっている人が多いことが考えられるため、プライベートを充実させ、スポーツや趣味を通じた健康づくりに取り組んでいくことによって、自分が健康であることを実感できるようになるのではないかと考える。さて、A県の喫煙率は男性37.8%で全国トップであり、女性も12.8%で2位となっている。気になるのは、今回の調査では両年代ともに、喫煙率

が27.5%となっており、決して低い割合ではないことに加え、【20,30代】は特に禁煙への意識が低い結果となっていることである。生活習慣というのは若い年代に身につくため、生活習慣教育(健康教育)は40歳前の若い世代で重要<sup>13)</sup>といわれている。

そのため、【20,30代】の若い世代に対する保健通信等の定期的な啓発により生活習慣改善への意識を喚起していくことは、生涯の疾病予防のために有効であると考えられる。

#### 9. 養護教諭の取組による職員の健康意識の変化について (図8)

養護教諭による取組後の事後調査では、質問紙に「17. 養護教諭による健康増進への取組により健康管理に対する意識が高まった」の質問項目を設け、養護教諭の取組の有効性をみた。人数は412人であった。その結果、「そう思う」、「ある程度そう思う」が90%以上を占めていた。従って、養護教諭の取組により職員の健康意識が高まったことから、養護教諭の取組は好意的に受け止められたと考えられる。実際に、事後調査後に職員との会話から得られた内容では自己の健康状態を振り返り、ダイエットや節酒を試み、食生活の改善を図るなど、健康づくりに取り組む職員も多く見受けられた。さらには、保健通信を授業に取り入れ、生徒の健康教育に繋げている職員や、家族の健康づくりに活かすなど、得た知識や情報を周囲に発信する様子から波及効果も期待できると考える。

一方、本研究に取組んだ養護教諭の多くは、保健通信を話題に職員とのコミュニケーションが深まり、職員の健康観に触れることで、養護教諭が職員に働きかけることの意味を見出し始めている。養護教諭が児童生徒の健康課題に取り組んでいく場合には、関係する教職員との連携や職場全体への働きかけが必須条件<sup>14)</sup>であり、さらに、教職員への働きかけによって、安心できる環境が整備され、間接的に児童生徒の養護<sup>15)</sup>につながると考えられる。また、同僚性(支え合い)の価値が浸透している職場は教員のストレスを抑制する<sup>16)</sup>といわれるように、日常生活の雑談も含め、教員同士のコミュニケーションの時間的保障はメンタルヘルスの観点でも重要<sup>17)</sup>であると考えられる。

#### 10. 今後の課題

本調査は期間が限られていたため、調査時期や家族形態、通勤時間などに考慮して、さらなる調査をする必要がある。職員の健康意識の向上が、生徒への健康

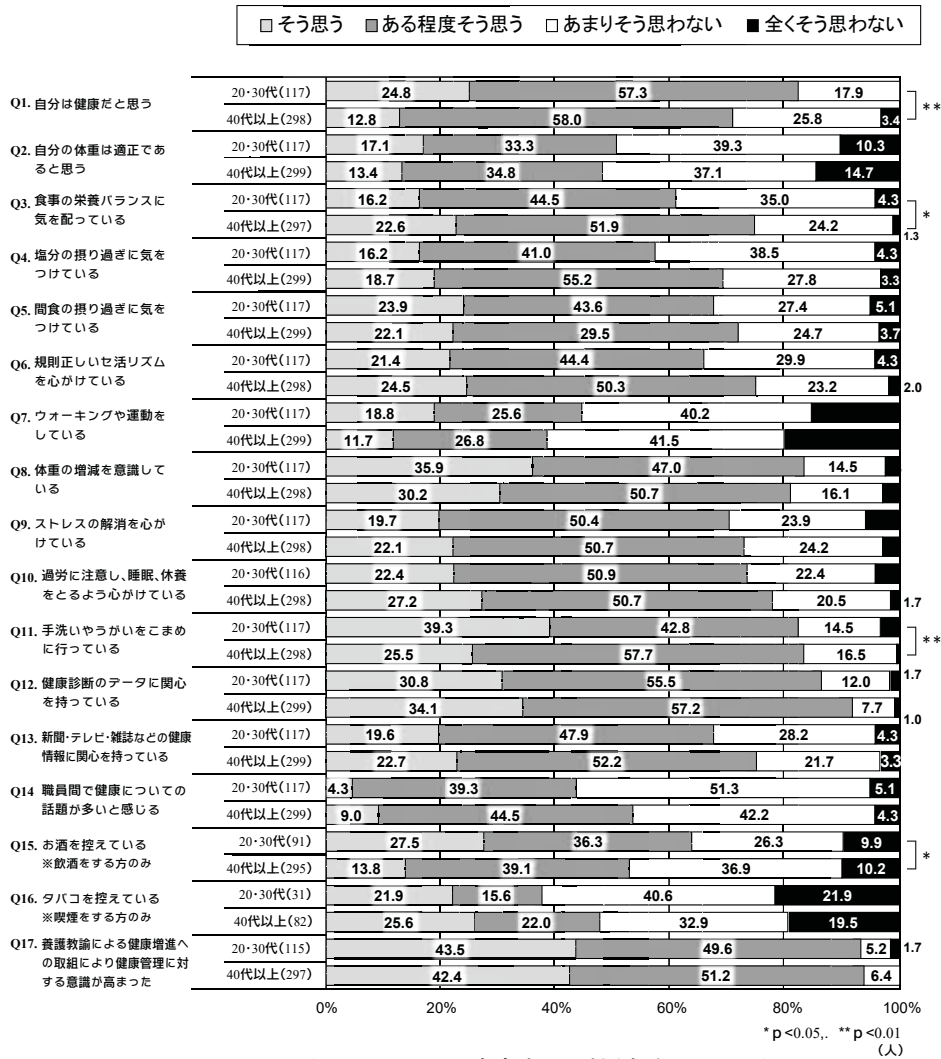


図7 年代別にみた健康意識の比較(事後調査から)

Q17 養護教諭による健康増進への取組により健康管理に対する意識が高まったか？

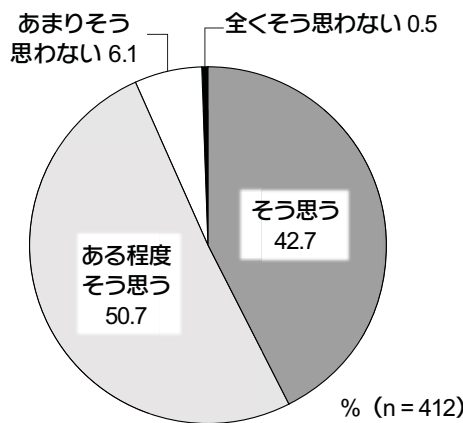


図8 養護教諭の取組による職員の健康意識の変化

増進への波及効果としての有効性を検討していく必要性もあるだろう。

#### IV まとめ

養護教諭が職員に保健通信や健康教室などの健康情報を発信し、職員の健康増進に取り組んだ結果、職員の健康意識の変容として、次のような知見を得ることができた。

1. 全職員の傾向として、過労に注意するなどの健康管理への意識や感染症予防、職員間で健康を話題にする機会が増え、健康増進への有効性が考えられる。しかし、自己の適正体重や運動習慣への評価は低かった。
2. 【健康だと思ふ群】【健康だと思わない群】両群ともに、職員間で健康を話題にする機会が増えた。さらに、【健康だと思わない群】の職員においても、健康に対する関心は高いことから、養護教諭の取組により生活習慣改善への意欲が喚起されたと考えられる。
3. 【40代以上】は、職員間で健康を話題にする機会が増えた。一方、【20,30代】は、自己の健康状態を良好と評価する傾向が高いが、食事や運動面についての評価は低かった。
4. 【女性】は、職員間で健康を話題にする機会が増えた。また、健康への関心が高く、情報収集にも積極的な傾向が認められたが、運動習慣に関しては改善が必要であると考えられる。
5. 【教員】においては、職員間で健康を話題にする機会が増えた。
6. 養護教諭の取組によって、職員の健康意識が高まったことから、養護教諭の取組は好意的に受け止められたと考えられる。

以上のことから、養護教諭の取組は職員の健康意識の向上に有効であることが示唆された。

#### 謝辞

本研究にあたり、調査にご協力戴きましたB地区県立高等学校9校の教職員の皆様に心より感謝申し上げます。

#### 文献

- 1) 文部科学省：高等学校学習指導要領，15，2009
- 2) 三木とみ子（編）：養護概説（四訂），94，ぎょうせい，東京，2009
- 3) 青森県教育庁スポーツ健康課体育・健康グループ：県立学校職員健康診断及び児童生徒の健康診断等について，平成27年度県立学校職員健康診断等に係る説明会及び学校における感染症予防に関する研修会資料，19，2015
- 4) 小倉学：学校保健の研究・調査法，88-89，東山書房，東京，1973
- 5) 小倉学：教職員の健康と教育，季刊教育法22，95，1976
- 6) 金谷香子：時間的にも経済的にも受診が困難な生徒たちだから，健18(4)，89-92，1989
- 7) 中路重之：Dr 中路が語る県民健康，29，東奥日報社，青森，2015
- 8) 遠藤康夫：教職員の健康管理，健康の科学39(3)，172，1997
- 9) 春木豊，森和代，石川利江ほか：健康の心理学—心と身体の健康のために—，110-112，サイエンス社，東京，2009
- 10) 前掲書9)：86
- 11) 笠巻純一，笠井直美，杉本英夫：運動実践者の生活習慣病危険因子に関する研究—因子構造と主成分得点に基づく検討—，日本健康教育学会誌14(2)，96-106，2006
- 12) 中村美治：教職員の職業病—業務上の病気，季刊教育法，22，106，総合労働研究所，1976
- 13) 前掲書7)：183
- 14) 藤田和也：養護教諭が担う「教育」とは何か—実践の考え方と進め方—，63，農山漁村文化協会，東京，2008
- 15) 大谷尚子：養護教諭のための養護学・序説，185-186，ジャパンマシスト社，静岡，2008
- 16) 露口健司：学校組織特性と教師のストレス，教育と医学695，70，慶應義塾大学出版会，2011
- 17) 増田健太郎：改めて，教員のストレスを考える，教育と医学695，60，慶應義塾大学出版会，2011

(2017. 8. 3 受理)