

集団生活における保健指導について～手洗い活動を通じて～

寄宿舎

集団生活を送る中で、インフルエンザなどの感染症流行時には感染拡大が懸念される。日々の生活の、特に衛生面においては舎生一人ひとりが心がけていくことが、自らの健康管理や感染対策のみならず、ひいては集団生活の配慮にも繋がる。そうしたことから、舎生自身が健康管理について意識を高められるように様々な働きかけを行っている。ここでは、手洗い活動を主に取り上げて舎生への働きかけや取り組みを報告する。

キー・ワード： 基本的生活習慣 健康安全の習慣 保健指導 感染症対策 手洗い活動

1 はじめに

本校寄宿舎は全国各地から舎生が集まって生活している。帰省先が遠方であることに加え、週末は部活動や検定試験などがあるため、長期休業期間以外は開舎し、一年間の中でも長い時間を寄宿舎で過ごしている。

そのため、怪我や体調不良などで通院が必要な時は帰省せずに、本校周辺の病院を受診している。症状が軽い場合はひとりで通院するが、発熱やふらつきなどがあり、ひとりでの通院が困難と思われるような重い症状の時や、病院からの依頼があった時には寄宿舎指導員が付き添っている。なお、出席停止を伴う感染症にかかった場合は保護者へ迎えの協力をお願いし、自宅で療養してもらっている。

また、夜更かしして朝起きられない、食事を摂らないなど、基本的生活習慣の乱れによる様々な問題点もあるのが現状である。そのような不規則な生活が免疫力の低下をまねき、体調を崩す要因になる。感染症にかからないようにするためには、規則正しい生活も大切な要素であると考えられる。

2 保健指導の意義・目的

寄宿舎は聴覚障害を持つ子どもたちがよりよく社会生活ができるように、集団生活を通して舎生のものの見方や考え方をひろげながら、年齢に応じた自立のための力を身につけさせ、豊かな人間性を育成することを目標としている。この教育の具体目標

7つのひとつに「健康で安全な生活ができるための習慣、態度、技能を身につける」と定義しており、感染症に限らず年間を通じて、病気から身体を守る身体づくりを念頭に、日々健康に関する声掛けを行っている。そのために舎生一人ひとりが、体調管理や健康についての意識が高められるよう、手洗い活動を含めた生活上必要な保健指導に力を入れている。

(1) 掲示

寄宿舎で購入をしている健康保健ニュースや、新聞などの切り抜きを、玄関、食堂入り口、渡り廊下など舎生の目に触れやすい場所へ掲示をしている。また、イラストを活用して、舎生の目に留まりやすいように工夫している。(Fig. 1)

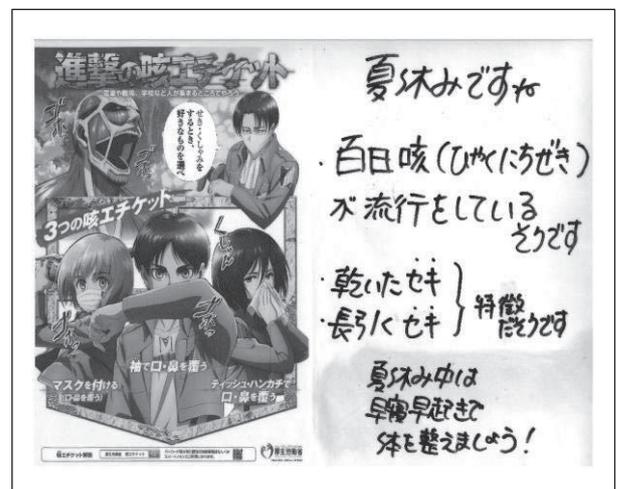


Fig. 1 掲示物イラスト

(2) 呼びかけ

朝夕の舎生が集まる点呼の時間を使って、宿直の舎監や指導員から、健康に関する内容の話不定期に行っている。(Fig. 2) 興味・関心のある話題や、初めて聞く内容など舎生の反応を見ながら話す内容を準備している。

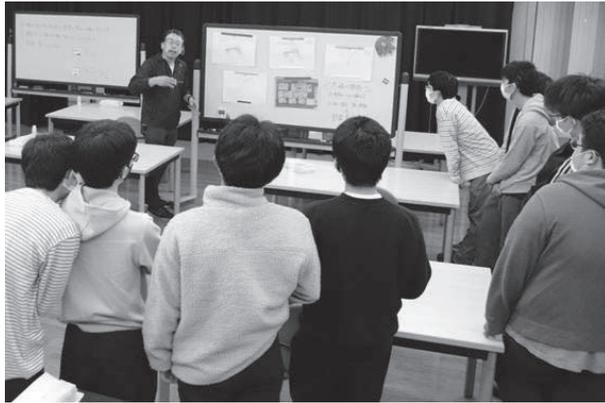


Fig. 2 点呼で話す様子

(3) 内容

① 健康に関する話

熱中症や暑熱順化、正しいマスク着用の仕方、体調が優れない時のマスク着用の喚起、アルコール消毒の正しい活用について。

② 環境衛生に関する話

自室換気やクーラーの適温設定、衣類の調整、乾燥対策について。(Fig. 3)



Fig. 3 健康に関する掲示物

③ 規則正しい生活について

日頃から健康でいるためには、睡眠時間の大切さや、食事の摂り方、生活習慣の整え方なども取り上げた。

④ 舎室で具合が悪くなった時

病気の際の緊急対応については、感染を広げないための行動・手順を示して、病気に負けない身体づくりを意識できるような内容を取り上げた。(Fig. 4)

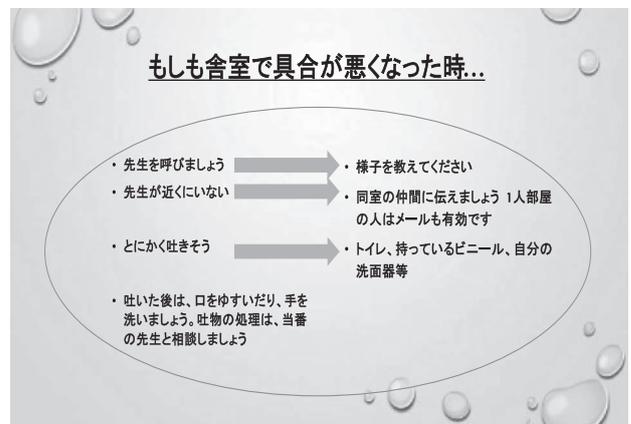


Fig. 4 舎室で具合が悪くなった時

3 手洗い活動について

(1) 手洗い活動とは

寄宿舎は過去の感染症からの学びとして、その都度様々な対応について考えてきた。手洗い活動も過去の感染症からの学びの一つである。

舎生の様子を見てみると、感染症の流行時だけでなく、普段から食事の際の手洗いを励行している姿が多く見られる。単に手を洗うだけではなく、さらに正しい洗い方の知識や意識を高め、身に付ける事は大切であると考えた。

(2) 働きかけ

この取り組みは、舎生の健康衛生に関する意識を高めるために、毎年感染症が流行る時期に行う保健に関わる一斉活動である。指導にあたって心掛けていることは、なるべく少人数制とし、和やかな雰囲気のもとに、活動を行うようにした。

(3) 過去の手洗い活動の様子

手洗い活動を行う上で、舎生の関心を引き出すための様々な工夫をしてきた。平成31年度の手洗い活動では、でんぷんのりをばい菌に見立てて行った。(Table1) (Fig.5)

Table 1 手洗い活動の流れ

- ① ばい菌に見立てる素材について説明
- ② でんぷんのりの反応について説明
- ③ でんぷんのりを手に馴染ませ時間を置く
- ④ 石鹸を使う、使わないで洗う
- ⑤ 洗った後、ヨウ素液の噴霧
- ⑥ 手洗い後の汚れの残りを皆で確認



Fig.5 平成31年度手洗いの様子

4 令和6年度手洗い活動

(1) ねらい

「衛生的な生活を通じて、手洗いなどの重要性を理解すること」「自己の健康維持を再確認すること」をねらいの柱とした。

これまでの取り組みの中で、舎生が手洗いの必要性や大切さを理解できているか確認するとともに、正しい手洗い方法を身に付けているかを把握する。あわせて、舎生全員の感染症に対する理解や、予防意識が育っているかを確認することをねらいとした。

(2) 手段と方法

① 手洗いの説明

男女に分かれ、少人数で開催した。それぞれ約15分の指導時間を設けた。手洗いの意義、手洗いに対する意識や、正しい手洗いの方法、真水で手を洗った後、石鹸を使用した後の菌の残留率についてパワーポイントを使用し説明を行った。(Table 2)

Table 2 正しい手洗いの方法

- ① 手全体を水で濡らす
- ② 石鹸をつけて泡立てる
- ③ 手のひら→手の甲→指と指の間→親指→手首の順番に洗う
- ④ 30秒かけて水で泡を洗い流す
- ⑤ 清潔なタオルやハンカチで拭く

② 手洗いの見本を示す

舎生から代表として、男女2名ずつ選び、手洗い歌の動画を視聴しながら正しい手洗い方法を確認した。(Fig.6)



Fig. 6 手洗いの見本

③ 手洗いの実践

既成の手洗い練習スタンプを手のひらに押しつけて印をつけた。(Fig. 7) 洗面台に移動し、それぞれ手洗いを実践した。正しい手洗いを丁寧に行っている様子があったが、特に親指と手首を洗い忘れた舎生が多かったため、その都度指導員が声掛けを行った。仕上げには持参したタオルやハンカチで洗い終えた手を拭いた。

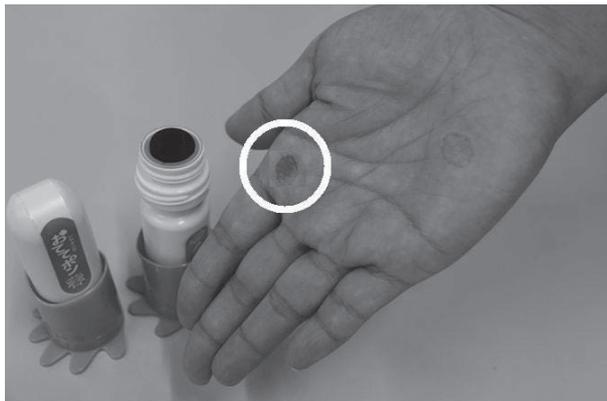


Fig. 7 手洗い練習スタンプ

④ 手洗い後の様子

手洗い後に手洗い練習スタンプの印が消えているかを確認した。ほとんどの舎生は正しく手洗いができていたが、中には印が残っていることに気づき、完全に消えるまで手洗いをやり直す姿も見られた。

また、手洗い方法に加えて「合掌水切り」という手法を紹介した。この方法を取り入れると、水滴が周りに飛び散らずに水切りができることを周知した。(Fig. 8)



Fig. 8 手洗い後の水切り

5 令和6年度手洗い活動を終えて

手洗い練習スタンプの印を汚れに見立て、可視化したことにより、舎生がより丁寧に手を洗おうとする姿が見られた。常に正しい手洗いを意識できるよう、洗面台には手洗いのイラストを掲示し、目を引くように工夫した。(Fig. 9)



Fig. 9 手洗いイラスト

日常生活における手洗いの様子については、実際のところ目が行き届かないため、細かくみることは難しい。しかし、食堂では食事を受け取る前にしっかり手洗いをしている舎生が増え、定着している様子うかがえた。また、食堂に常設されているエアータオルを使用するよりも、持参したタオルやハンカチで手を拭く舎生を多く見かけるようになった。

手洗い後の水切りについては、意識をする舎生が少なく定着には時間を要すると思われる。今後も継続して保健衛生活動の中に再度盛り込み、繰り返し働きかけていきたい。

6 アンケート

これまでの手洗い活動を通して、舎生がどれだけ意識を持って取り組んでいるかを知るために、アンケートをとった。(Table. 3) (Table. 4)

(1) 質問項目 手洗いについて (Table. 5)

Table. 5 手洗いについて質問項目

(1) 手洗いについて

- ①一日のうち何回手洗いをしていますか？
- ②どんなときに手を洗いますか？
- ③手を洗うときに特に気をつけていることは何ですか？
- ④手洗いについてどう思いますか？

(2) 質問項目 健康について (Table. 6)

Table. 6 健康について質問項目

(2) 健康について

- ①健康について自分で意識していることはなんですか？
- ②感染症にかからないために気をつけていることは何ですか？

7 アンケート回答と考察

(1) 手洗いについて

食事前後やトイレから出たときに洗うという回答から動線の中で手洗いをする習慣がついていることがうかがえた。また回答の中に「手洗いは面倒でも大切なこと」とあったように生活の中で欠かせないことと意識付けが定着しているようである。

一方で手洗いは 1~2 回の回答もあった。寄宿舎は不特定多数の人が共用の場を使う機会が多いので、引き続き働きかけていきたい。

(2) 健康について

日頃から睡眠・食事・手洗い・咳エチケットと舎生に伝えているが、ある程度定着していることがアンケートからうかがえた。

中には、「自分の好きなように生きる」といったように気持ちの面を書いた舎生もいたことは興味深い。心身ともに健康であることが大切と考えて生活していることがよくわかった。

8 まとめと今後の展望

舎生自身が主体的な健康管理を行い、将来を見据えた衛生意識を育む上で、基本的な生活習慣の習得は重要な役割を果たす。しかし、舎生の周囲の様々な居住環境が充実していても、基本的な生活習慣の習得や定着が困難な傾向にあるのが現状である。

そこで実施した手洗い活動は、健康、食事、感染症に関する知識を深めるだけでなく、衛生習慣を定着させるための極めて有効な意識付けの手段となることが確認できた。この活動の最終目的は、単なる感染予防に留まらず、病気に負けない身体づくりを目指すことにある。

今後も手洗い活動を通じて、衛生習慣を日常生活に根付かせ、自らの健康を病気から守るための学びの機会を継続的に設けることに、大きな意義がある。

[参考文献]

寄宿舎 (2017) 寄宿舎における「生活目標の指導」

[付記]

本研究は、筑波大学附属聴覚特別支援学校研究倫理審査委員会の承認を受けて実施されたものである。

[引用]

厚生労働省 進撃の咳エチケット

シャボンちゃんの手あらいうた

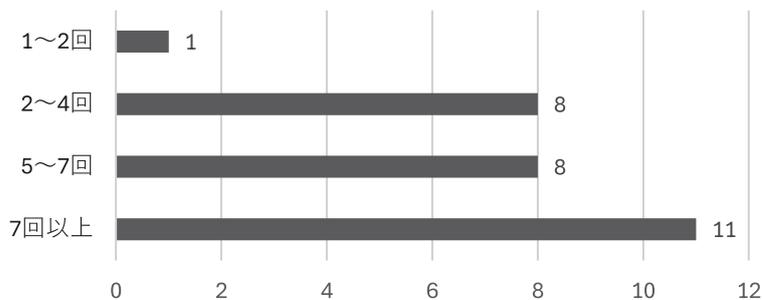
<https://www.youtube.com/ShabondamaCM>

シャチハタ株式会社 手洗い練習スタンプ

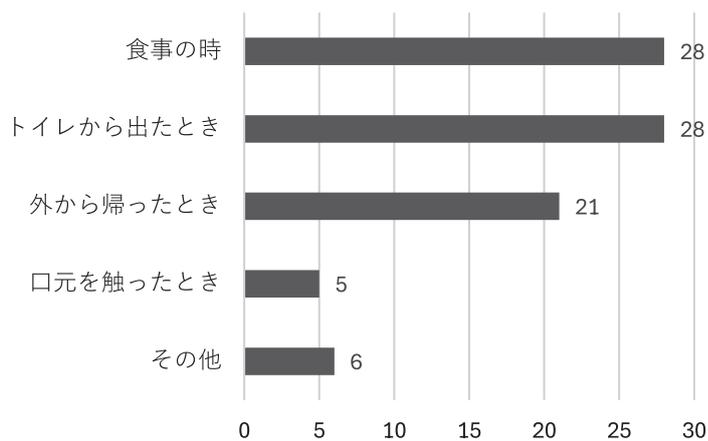
Table.3 アンケート手洗いについて

質問1：手洗いについて

①1日のうち何回手洗いをしていますか？



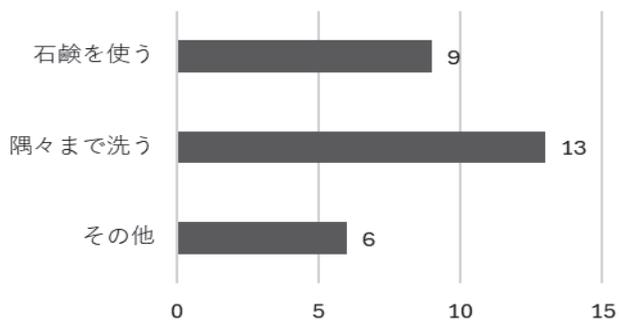
②どんなときに手を洗いますか？



その他

- ・土などを触ったとき
- ・手に汚れがついたとき (2)
- ・掃除の後 (2)
- ・部活や自主練習など運動をした後

③手を洗うときに特に気をつけていることは何ですか？



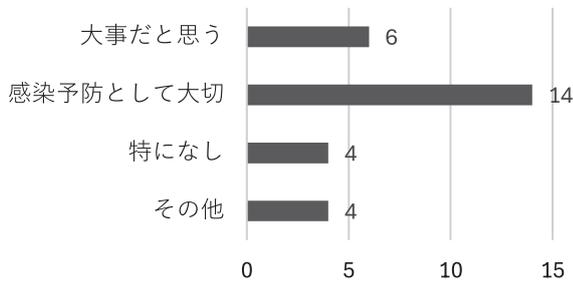
その他

- ・清潔なハンカチ、タオルで拭く
- ・泡が残らないようによく流す (4)
- ・汚れがないかどうか確認する

Table.4 アンケート健康について

④手洗いについて

どう思いますか？

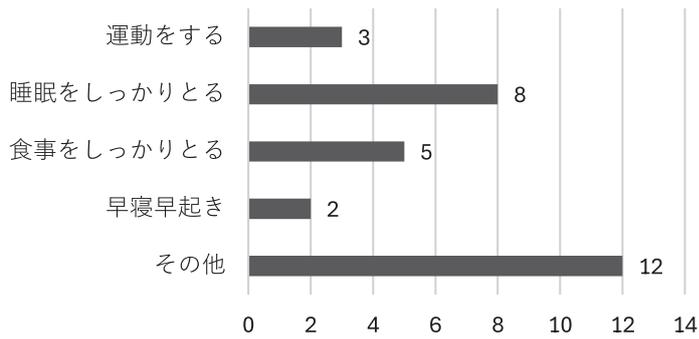


その他

- ・手洗いこそがみんなの生活を守っていると思う
- ・日常生活のようなもの
- ・すればとりあえず安心できるもの
- ・面倒だが、健康のために大切なこと

質問2：健康について

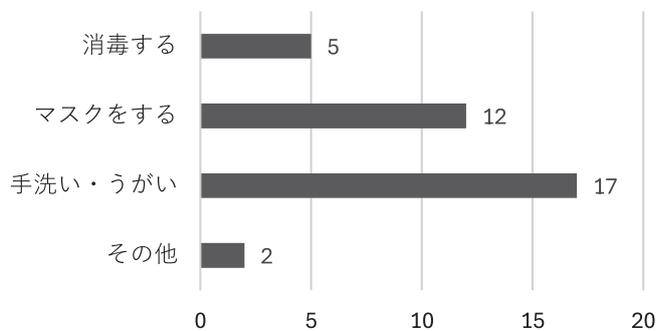
①健康について自分で意識していることは何ですか？（複数回答）



その他

- ・他者との接触を避ける

②感染症にかからないために気をつけていることは何ですか？（複数回答）



その他

- ・生活リズムをあまり崩さない (2)
- ・上着を羽織ったりして体温調節をする
- ・ペットボトルはコップに注いでから飲む
- ・休憩する
- ・風邪を引かないように気をつけている
- ・栄養をとる
- ・手をよく洗う
- ・自分の好きなように生きる
- ・体調が悪いと感じたらすぐ休むようにする