

高校生に対する健康教育の継続的な実践に関わるプロセスの検討

下 村 淳 子*

高等学校の学校祭で実施した11回の健康教育を分析したところ、「食生活・肥満予防」と「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」に関わる目的に大別できた。どちらの目的も、最初は身近な情報提供から始めた内容が次第に高度な体験を伴う実践に変化し、その過程で新たな課題に気づき、次の実践につなげていた。このことから、継続的な実践に至った要因は「養護教諭の職務である健康相談活動や保健室で捉えた学校保健情報を生かしたテーマ設定を行ったこと」と「保健委員や他職種の専門家などとの連携を図ったこと」「実践やその後の評価によって新たな健康課題や取り組むべき目標をみつけたこと」であることを捉えることができた。

キーワード：高校生，健康教育，養護教諭

I はじめに

近年、社会環境の急激な変化に伴い、子どもの健康課題が多様化・深刻化してきている。これらの健康課題に対応するために、平成9年の保健体育審議会の答申¹⁾では、ヘルスプロモーションの理念に基づき、生涯にわたって適切な行動をとることのできる実践力を高めるために健康教育の重要性が指摘されている。また、健康教育については「時代を超えて変わらない健康課題や日々生起する健康課題に対して、一人一人がよりよく解決していく能力や資質を身につけ、生涯を通して健康で安全な生活を送ることのできるようになるもの」と示されている。高等学校学習指導要領²⁾においても「健康教育は教育活動の全体を通してすべての教職員によって行われる」ものとし「教科の中だけでなく特別活動などの機会をとらえて家庭や地域との連携を図りながら行う」ことが指摘されている。吉田³⁾は、学校で行う健康教育は「健康の価値を認識し、自ら課題を見つけ、主知的に考え、判断し、行動し、よりよく課題を解決できるようにする学習の過程」と定義づけている。これらの定義をふまえて、日本養護教諭教育学会では「健康教育」を「生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うという観点から、発達段階に応じ、体育・保健体育等の各教科、総合的

な学習の時間、道徳、特別活動など学校におけるすべての教育活動を通して行われるもの」と説明している⁴⁾。

一方、平成20年1月に中央教育審議会⁵⁾から「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組を進めるための方策について」が出された。この中で、子ども達の現代的な健康課題を解決するためには学校保健に関する体制を充実することが重要で、中でも養護教諭に対してはその専門的な知識や技能を保健教育に生かすよう求められている。保健教育の1つである「保健指導」は、児童・生徒の当面の健康課題の解決のために望ましい生活の習慣形成を目指して健康な行動をとることができるような実践的な能力や態度を育成するためのものである⁶⁾。主に、個人を対象にして現在抱える健康問題の解決をめざすという個別の保健指導に対して、一度に複数の生徒に対して行う集団の保健指導がある。この集団の保健指導は、将来の健康問題に対する予防や健康増進的な指導を主眼に置くもので、健康な者をより健康に導くための指導といわれる⁷⁾。このように全教職員が行うべき健康教育の中でも、養護教諭には特にその専門的な知識や企画力を最大限に生かして、子ども達の実践力を高めることができるような健康教育を行うことが求められている。

* 愛知学院大学心身科学部健康科学科

(連絡先) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12 E-mail: jshimomu@dpc.agu.ac.jp

しかし高校生のニーズが多様化し、多くの責任と役割が課せられている現在の学校教育現場の中では、健康教育を行うための時間的な確保が難しくなっている。平成14年に学校週5日制が始まり、授業日数が減ったことで、授業時間の確保が大きな課題となっているためである。特に大学受験を抱える高等学校においては、放課後ですら、補習や部活動のために生徒も教員も忙しく、健康教育を実施するゆとりがない。

また現在は、児童生徒の抱える健康課題も多様化してきているため、保健室や養護教諭に求められる役割もそれに対応する時間も増えている。平成18年度に実施された保健室利用状況調査によれば、1日に1校あたりの保健室利用者は35.6人と報告されている⁸⁾。多くの養護教諭は、健康教育を行う必要性を感じていても、来室生徒への対応に追われ、準備や指導にあてる時間を確保できないという状況が伺える。

このような現状の中で、筆者は養護教諭として勤務していた高等学校において、学校祭の企画の1つとして健康教育を行ってきた。毎回、テーマや内容等を検討しながら、教育効果の高い実践を目指して実施してきた⁹⁻¹²⁾。そこで、本報では高等学校で行った健康教育が継続的な実践に結びついた要因を明らかにすることを目的として、これまでの実践を見直すことにした。ここでは、11年間の取り組みの詳細を紹介するとともに、継続的に健康教育が実施できた要因について検討したので報告する。

II 研究方法

愛知県内の高等学校において、平成7年から18年までに実施した健康教育「保健委員会企画」を分析の対象とした。これらを「目的」、「テーマの名称」、「テーマの設定理由」、「具体的な内容」について分類して表にまとめた。さらに、保健委員会企画を計画・実施・評価に至る過程を経時的に示す図を作成し、養護教諭の行った活動を捉え直すことにした。

III 結果及び考察

1. 学校祭と保健委員会企画の概要

健康教育を行ったのは「碧海野祭（あおみのさい）」と呼ばれる学校祭の「展示・発表」の時間帯である。碧海野祭は毎年9月に実施され、体育大会を含めて3日間かけて開催されている。そのうち初日の午前中（4時間程度）の時間帯に「保健委員会企画」を行っている。

この時間帯では、ホームルームごとにテーマを決めて日頃の学習活動の成果を報告したり、文化部や委員会活動の成果や作品展示などが行われている。この時間内では、生徒は自由に見学することができる。

「保健委員会企画」は、保健委員会とその顧問である養護教諭で企画・運営を行っている。保健委員は各ホームルーム毎に男女1名づつが選出され、合計30名で構成されている。当日の運営や前日の準備などは保健委員全員が関わっているものの、方法の検討や内容の構成などについては、数名のスタッフ委員が中心となって実施している。

2. これまでに実施した保健委員会企画のテーマと内容

平成7年から18年までに実施した11回の保健委員会企画を「目的」、「テーマの名称」、「テーマの設定理由」、「具体的な内容」について分類してまとめた（表1）。

11回の保健委員会企画の概要を目的ごとに分類してみたところ、大まかに分けて「食生活・肥満予防」に関する内容と「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」に関する内容に分けることができた。「食生活・肥満予防」に関するものとしてダイエットがある。ダイエットは、女子高校生にとって最も関心の高いテーマである。ここでは、ダイエットに関連して、食生活や運動・体脂肪など肥満予防に関連すると思われるすべての内容を「食生活・肥満予防」のカテゴリー内に含めた。一方、「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」については、高校生らしい規律ある生活習慣や身だしなみを守る生活のあり方を、健康面から意識改革できるようにした。また、飲酒や喫煙・薬物防止教育に関する内容も「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」に含めた。

11回の健康教育を目的ごとに分類したところ、「食生活・肥満予防」が6回、「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」が6回あり、平成14年の企画では両方の目的を兼ねて実施していた。

各々のテーマについて実施内容をみてみた。「食生活・肥満予防」のために最初に行った実践が、平成7年度の「ジュースの中の砂糖をしてみよう」である。高校の敷地内に設置されている自動販売機で放課毎に多くの生徒が清涼飲料水を購入しており、糖分を過剰に摂取する生徒がいた。一方、ダイエットのために朝食や昼食を食べない生徒が多いという状況もみられたことから、高校生の生活習慣を見直すとともに、正しいダイエットの方法を考えたいと思って行った。実施した内容は、清涼飲料水の中に含まれる糖度を実際に

高校生に対する健康教育の継続的な実践に関わるプロセスの検討

表1 平成7年度～平成18年度までに学校祭で実施した企画の概要

	分類	テーマの名称	テーマ設定理由	具体的な方法（太字は中心の企画）
平成7年度	食生活・肥満予防	ジュースの中の砂糖を見てみよう	安易なジュースの飲用と間違った食生活を改める。	<ul style="list-style-type: none"> ・糖度計による缶ジュース内の糖分量の測定 ・ジュースを飲んで糖分量を推測する ・ダイエットとジュースに関するクイズ ・校内の自動販売機の売り上げ本数 ・ジュース飲用についての意識調査の掲示
8年度	食生活・肥満予防	体脂肪を測ってみませんか	体型の誤った認知と無理なダイエットの見直し。	<ul style="list-style-type: none"> ・体脂肪測定 ・身長・体重・肥満度計算、BMI、ローレル指数 ・体に関するクイズ・ウォーキングのすすめ ・効果的なダイエット方法
9年度	飲酒・喫煙・身だしなみ予防	お酒と上手につきあう方法？	将来、飲酒するとき他人に配慮できるマナーを育てる。	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールパッチテスト ・ビデオ上映 ・酒類のポスター展示 ・「アルコールに関するアンケート」の実施 ・アルコールに関するクイズの実施 ・解答と解説をパネルで掲示
10年度	飲酒・喫煙・身だしなみ予防	あなたの髪の毛、元気ですか？	日常的に茶髪で登校してきている状況を改善する。	<ul style="list-style-type: none"> ・キューティクルの観察（電子顕微鏡写真・スンプ法による反射式顕微鏡観察） ・スンプ法によるキューティクル観察 ・髪の毛のアンケート結果 ・美容師へのアンケート実施
11年度	食生活・肥満予防	見直そう！あなたの健康	器具によって測定値や正常範囲が異なる状況を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧測定（4種類の測定器） ・体脂肪測定器（2種類の測定器） ・肺活量測定・フリッカー値測定 ・クイズ「目指せからだ博士」・年齢別標準値 ・本校の平均身長・体重の一覧
12年度	食生活・肥満予防	茶！・チャ！・CHA！	お茶の効果を伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶のティスティング ・葉草茶展示 ・お茶に関するクイズ ・自動販売機の販売本数調査 ・お茶は何者？お茶の豆知識 ・公開アンケート「好きなお茶は何？」
13年度	飲酒・喫煙・身だしなみ予防	禁煙室	喫煙に対する関心を払拭させる。	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙人形の製作 ・タバコと健康に関するクイズ ・タバコ展示 ・タバコの基礎知識を掲示 ・公開アンケート「それでもタバコを吸いますか？」
14年度	食生活・肥満予防・飲酒・喫煙・身だしなみ予防	体の構造改革をしよう！	高齢者に対する正しい援助方法を理解させる。	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者体験セットの試着 ・からだと心の健康に関するクイズ ・肺活量測定 ・体脂肪測定 ・性格検査 ・基礎代謝量測定 ・髪の毛根チェック
16年度	飲酒・喫煙・身だしなみ予防	髪と健康	茶髪による健康被害を理解させる。	<ul style="list-style-type: none"> ・卵の実験 ・スンプ液によるキューティクル観察 ・髪に関するクイズ ・髪の毛根チェック ・髪に関するアンケート結果 ・肺活量測定
17年度	食生活・肥満予防	愛・栄養博	正しい食生活を実践させる。	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツドリンクのティスティング ・味噌汁の試食と塩分チェック ・公開アンケート「こんなサプリがあったら！」 ・サプリメントの試食 ・肺活量測定
18年度	飲酒・喫煙・身だしなみ予防	夏を快適に過ごすには～涼しさを演出してみよう～	夏の健康的な過ごし方を理解させる。	<ul style="list-style-type: none"> ・うちわ作り体験 ・夏と健康に関するクイズ ・夏バテ度チェック ・夏バテ解消レシピ紹介 ・涼しさを演出するには？ ・肺活量測定

糖度計で測定するというものである。糖度測定を行うことで、糖分を過剰に摂取している現状を気づかせることにした。翌8年度は、「体脂肪を測定してみよう」で、引き続きダイエットに関する内容を行った。実際に体脂肪測定を行うことで体型的な肥満よりも、体内

に蓄積されている内臓脂肪に関心を持たせるために実施した。平成11年には「見直そう！あなたの健康」で、体脂肪計や血圧計などの健康器具の測り比べを行った。この実践では学校薬剤師や隣接する大学教員から、多くの器具を借用など協力を得ることができた。翌

12年には、清涼飲料水よりもお茶の飲用を勧めることを目的として、「茶！・チャ！・CHA！」という企画によってお茶の効用や歴史などを伝えた。平成14年には肥満と基礎代謝との関係に伝えるために「体の構造改革をしよう」で、基礎代謝量測定を行った。平成17年には、部活動を行っている生徒には関心の高いスポーツドリンクや、流行しているサプリメントを正しく利用してもらうことを目的として「愛・栄養博」を行った。

このように、同じ「食生活・肥満予防」に関するテーマであっても、生徒の健康課題や社会状況の変化、生徒の興味関心などから、解決すべき課題を選びながら、保健委員会企画のテーマに設定していた。

一方、高校生としてふさわしい規律ある生活習慣や身だしなみを守ることでできる知識を教えるために、「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」を目的とした実践を行った。平成9年の保健体育審議会の答申¹⁾の中でも、健康に関する新たな課題として、薬物乱用の問題が深刻化していることが指摘されている。この指摘を受けて、「お酒と上手に付き合うには？」を実施した。他校の実践¹³⁾を参考にしながら、アルコールパッチテストを体験することで、若年者の飲酒による健康被害を伝えた。翌10年には、当時高校生に流行した茶髪に染める習慣を見直すことを目的として、「あなたの髪の毛元気ですか？」を実施した。染髪を繰り返している毛髪のキューティクルを電子顕微鏡で見ることによって、染髪の恐ろしさを理解し、染髪しないよう意識改革することを目指した。当時は、社会全体に茶髪が流行し始めたことから、学校全体の課題でもあったため、健康という視点からアプローチすることにした。また、スンプ液を利用して自分のキューティクルを観察する体験も参考資料^{14, 15)}にならって実施した。平成13年度は若年者の喫煙防止を目的として「禁煙室」を行った。教材を紹介した書籍¹⁶⁾をもとに、独自のオリジナル喫煙人形を制作した。制作するプロセスそのものが、健康教育にもつながった。平成14年度は加齢に伴う身体変化を理解し、正しい介助ができることを目指して「体の構造改革をしよう」というテーマで高齢者の疑似体験をした。また、染髪防止を目的としてファイバースコープを用いて毛根の状態を確認した。このような染髪防止を目的としたテーマは、平成16年にも再び「髪と健康」のテーマで実施した。スンプ法によるキューティクル観察や卵の卵膜を使って洗髪液が頭皮や頭髮に及ぼす影響¹⁷⁾を伝えた。平成18年度にはエアコンの上手な活用方法や夏バテを防

ぐための工夫を紹介した「夏を快適に過ごすには」を実施した。この年は教室へのエアコン導入を働きかけていたこともあり、保健委員会が中心となって、教室での温度測定を実施していた。

このことからように「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」を目的とした実践においても、生徒の行動変容につながるまで粘り強く、繰り返し指導を行っていた。また、「食生活・肥満予防」同様に実験や体験できる指導方法に生徒は印象が強いことから、高価な器具や実験道具を借りるという形で、学校外の専門家と連携している状況が捉えられた。

3. 保健委員会企画の内容から明らかになった事柄

「食生活・肥満予防」を目的とした健康教育では最初は誤ったダイエットを見直すために「ジュース内に含まれる糖分量を知る」という身近な情報提供から始めた実践が、次第に目標が変化し、「体脂肪測定」へと変わり、「体脂肪測定」から「基礎代謝量測定」などの高度な体験の実践に変化していた。また、「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」においても、最初は「アルコールパッチテストを行う」ことが主目的であったが、次第に発展的に目的が変化し、喫煙人形の制作や卵膜を使った染髪剤の影響を確認する実験を行うなど、高度な教材を使用する内容に変化していた。土井¹⁸⁾は「健康教育の主な目的は行動変容である」としたうえで、「健康教育の目標や理論は各時代における健康課題や社会状況により発展的に変遷してきている」と指摘しているように、わずか12年という短い実践であっても、生徒の健康問題や社会環境の変化に対応しながら、学校薬剤師や大学教員らとの専門家と連携することによって、発展的に変化している様子が捉えられた。

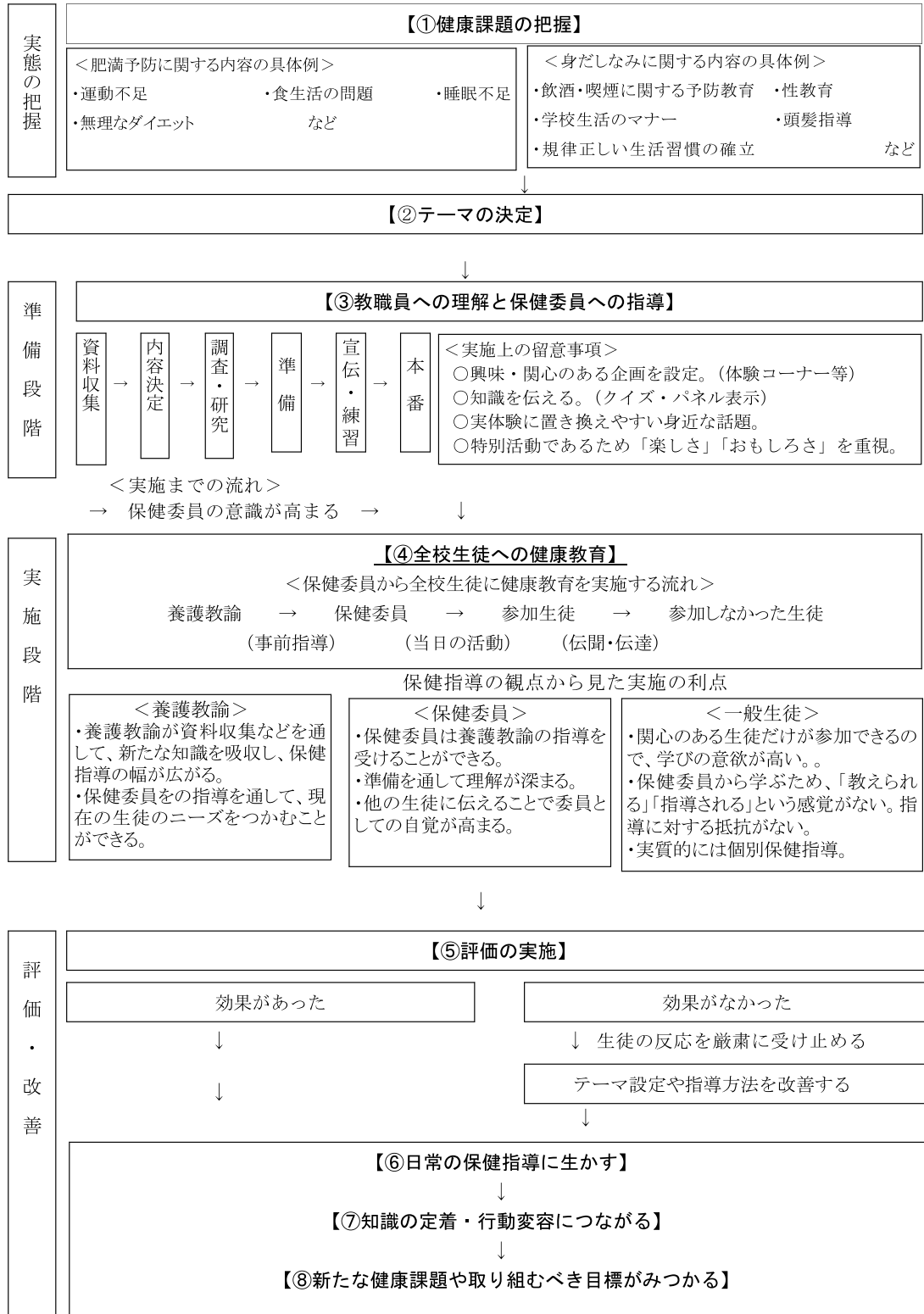
このことから、最初は容易にできる内容であっても、継続して行っていくことでテーマが高度な内容に変化し、その中で新たなテーマを見出すことができることがわかった。さらに専門家と連携することによって、実践の質が高まるだけでなく、養護教諭にとってもよき理解者、良き支援者の存在によって健康教育を継続しやすくなったと考えられる。

4. 実施プロセスから捉えた継続的な実践につながる要因

そこで、どのように課題が明らかになるのかを確認するために、保健委員会企画を実施するプロセスを「実態把握」、「準備段階」、「実施段階」、「評価・改善」の各段階に分けて図式化してみた(図1)。

最初の「実態把握」では、養護教諭が通常行ってい

図1 保健委員会企画の実施プロセス



る健康観察や健康相談活動などの生徒との関わりの中から【①健康課題の把握】を行っている。食生活の問題や無理なダイエットによる体調不良などは、保健室で健康相談活動から把握することができる。また、飲酒・喫煙などの問題や、頭髪の身だしなみなどは養護教諭だけの視点ではなく、学校の一教員として捉えた課題である。これらの中から緊急性が高いものから順に優先順位を決め、保健委員の意見を加えて【②テーマの決定】をしている。

「準備段階」では【③教職員への理解と保健委員への指導】を行っている。教職員への理解を得ることで、保健委員会企画が養護教諭だけの活動にとどまらず、教職員全体をまきこんだ学校全体の取り組みによって指導効果を高めている。また、行動変容につながるような、よりインパクトのある保健指導をするためには、生徒と同世代の保健委員との意見交換が重要な役割を果たす。情報を掲示物や口頭で伝えるだけでなく、クイズや体験できるイベントなどを盛り込んで生徒に強いインパクトを与えることのできる印象的な内容を行うことも重要である¹⁹⁾。

次の「実施段階」では【④全校生徒への健康教育】を行っている。保健委員会企画の準備中は、養護教諭から保健委員への個別指導の機会である。養護教諭から直接学んだ保健委員は、今度は学校祭当日に、保健委員としての活動として参加した生徒へ伝えていく。参加した生徒は、参加しなかった多くの生徒に対して、インパクトの強かった事柄については伝達していくと予想され、最終的には全校生徒への健康教育ができることを期待した。その中で必要があれば、大学教員や学校薬剤師など専門家との連携も効果的であると考えられる。現在は小学校で851名以上、中・高等学校で801名以上の学校で養護教諭が複数配置になることが制度化されている。徐々に複数配置が充実してきた現在であっても、全国的には未だ12.4%（平成18年3月現在）にしかならない²⁰⁾。9割近くの学校で未だ学校に一人で勤務している養護教諭にとっては、全校生徒に対してきめ細かな保健指導を行うには限界がある。こうした理由から保健委員会や教職員組織といった校内組織だけでなく、外部の専門家と連携を図ることが、これからの健康教育には重要ではないかと考える。

学校祭を終えた後は、「評価・改善段階」である。参加者や保健委員、教職員などに対して感想などを尋ねることによって【⑤評価の実施】をしている。尋ねた内容は「学びはあったか」、「よい印象の内容は何か」、「参加した理由は何か」などで、それぞれ回答した理

由も尋ねた。そこで得られた評価や改善すべき課題は、次年度の保健委員会企画の改善点となる。さらに、学校祭終了後も保健室での健康相談活動や個別の保健指導の機会に【⑥日常の保健指導に生かす】ような指導を行っている。学校祭という一日だけのイベントで終わっては、行動変容につなげることはできない。よって、保健室での個別指導や保健日より、廊下等に貼る掲示物などを使って繰り返し指導することで【⑦知識の定着・行動変容につながる】と考える。このようなプロセスを通して養護教諭は【⑧新たな健康課題や取り組むべき目標をみつける】ことをしていた。

以上のプロセスから、養護教諭は「健康相談活動や保健室で捉えた学校保健情報を生かして生徒の健康課題を探りつつテーマに設定をする」、「保健委員を活用し、他職種の専門家と連携することで実践の質を高める」、「実践後の評価によって新たな健康課題や取り組むべき目標をみつける」などによって継続的に健康教育を実施することができたと考えられる。

V. おわりに

高校生に対して学校祭を活用した健康教育について実施した「目的」と「実施プロセス」に着目して検討したところ、以下の事柄が明らかになった。

1. 健康教育の目的は、高校生に関心の高い「食生活・肥満予防」と高校生として望ましい生活習慣を身につけさせる「飲酒・喫煙・身だしなみ予防」の2種類に大別できた。
2. 最初は身近な情報提供から始めた実践が、次第に高度な体験を伴う実践に変化し、その過程で新たな課題に気づくことから継続した実践につながっていた。
3. 継続的に健康教育を実施することができた要因は、「養護教諭が健康相談活動や保健室で捉えた学校保健情報を生かして生徒の健康課題を探りつつテーマに設定する」、「保健委員を活用し、他職種の専門家と連携することで実践の質を高める」、「実践後の評価によって新たな健康課題や取り組むべき目標をみつける」などの養護教諭の行動であることが捉えられた。

今後はこれらの要因が他の校種においても一般化できようかどうか検証していくことが課題である。

文 献

- 1) 保健体育審議会答申(1997). 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興のあり方について
- 2) 文部科学省(2004). 高等学校学習指導要領解説(総則編), 平成16年
- 3) 吉田螢一郎(2005). 教育に果たす養護教諭の役割, 三木とみ子編「三訂養護概説」, ぎょうせい, 69
- 4) 日本養護教諭教育学会(2007). 養護教諭の専門領域に関する用語の解説集〈第1版〉, 23
- 5) 中央教育審議会答申(2008). 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組を進めるための方策について
- 6) 三木とみ子(2005). 保健指導及び保健学習, 総合的な学習, 三木とみ子編「三訂養護概説」, ぎょうせい, 116
- 7) 大西積守(1973). 保健教育, 学校保健の実践, 226, 東山書房
- 8) 財団法人 日本学校保健会(2008). 第2章児童生徒の保健室利用状況, 保健室利用状況に関する調査報告書, 43
- 9) 下村淳子(1998). 委員会活動を通して行う保健指導のあり方を求めて—保健委員会とともに行う指導の実践—, 日本教育大学協会養護教諭部門全国国立大学附属学校連盟養護教諭部会研究集録33, 25-28
- 10) 下村淳子(1999). 特別活動を通して行う保健指導のあり方を求めて, 平成11年度愛知県立学校養護教諭研究協議会抄録, 13-18
- 11) 下村淳子(2001). 特別活動を通して行う保健指導のあり方を求めて4—効果の高い保健指導のために—, 愛知教育大学附属高等学校研究紀要28, 107-111
- 12) 下村淳子(2003). 高校における健康教育の可能性を求めて—「連携」と「評価」の視点から実践を問い直す—, 愛知教育大学附属高等学校研究紀要30, 29-38
- 13) アルコール問題全国市民協会(1993). はじめてのアルコール予防教育, 6-9
- 14) 岡村理栄子編著(2003). 髪の毛のトラブル, おしゃれ傷害, 22-23
- 15) 少年写真新聞社(2004). スンプ法で見る毛染め剤の害, 保健実験大図鑑3, 58
- 16) 前掲書15), タバコ人形で見る主流煙の害, 6
- 17) 前掲書15), 鶏卵で毛染め剤による頭髮・頭皮への影響を調べよう, 60
- 18) 土井由利子(2003). 健康教育・ヘルスプロモーション, 行動科学—健康づくりのための理論と応用—, 南江堂, 4
- 19) 前掲書11), 110
- 20) 全国養護教諭連絡協議会(2007). 平成17年度養護教諭に関わる実態調査, 瑞星5, 132

最終版平成21年1月6日受理

A Study of the Continuous Practice of Health Education for Senior High School Students and Its Process

Junko SHIMOMURA

Abstract

I have analyzed 11 events for the practice of health education in school festivals. The analysis shows that I can classify them into two themes; “eating-habit guidance or the prevention of obesity” and “drinking, smoking and appearances”. On both themes I started from offering the students some common information and then gradually proceeded it into the practice of making students experience these habits personally. Through the process, I noticed new topics and that led me to another practice. The following is the factors in which I could put health education into the continuous practice.

- To decide themes with the information which I have obtained from the students visiting my school health office, or from my activity of health consultation, which is a function of *yougo* teachers
- To coordinate the practice with students of a health-care committee or specialists of different types of occupation
- To find new themes I should work on through this practice and the evaluation of it

Keywords: high school student, health education, *Yogo* teacher