

# 小学生の健康行動スキル尺度に関する研究 (第1報)

## — 健康行動スキル尺度 (案) の作成 —

門田新一郎 ・ 本多 彩那\* ・ 棟方 百熊

学校における保健教育の今日的課題として、児童が自己の健康問題に対処し、健康の保持増進ができる能力を育成するライフスキル教育の必要性が指摘されている。そこで、本研究では、小学生用健康行動スキル尺度 (案) を作成し、児童のライフスタイル要因や自覚症状の訴えなどとの関連を検討してみることにした。健康行動スキル尺度は、保健学習の評価はもちろん、児童自身のライフスタイルや健康に関する自己管理にも活用できると考えられる。そこで、第1報では、小学校3・4年の保健の教科書から健康行動に関する45目を選択して、小学生5・6年生を対象に調査を行った。そして、因子分析によって33項目を抽出し、さらに精選して20項目からなる小学生用健康行動スキル尺度 (案) を作成した。第2報において、このスキル尺度とライフスタイル要因や自覚症状の訴えとの関連を検討する。

Keywords : 小学生, 健康行動, スキル尺度, 保健教育, 保健学習

### I. 緒言

近年の都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、児童生徒の心身の健康にも大きな影響を与えている<sup>1)</sup>。特に、生活の夜型化に伴う児童生徒のライフスタイルの変化は、生活習慣の乱れや情報機器の長時間使用を引き起こし、自覚症状を訴える児童生徒の増加などの健康問題が起こっている<sup>2)</sup>。その背景に、児童生徒の社会的スキルやライフスキルなどの日常生活の中で求められる認知的スキルの低下が要因の一つとして考えられることから<sup>3)</sup>、学校での認知スキル教育の必要性が指摘されている。

これまでも、児童生徒が自己の発達と教育の課題に対処する際に役立つ学校生活スキル<sup>3) 4) 5)</sup>や、様々な行動場面で活用可能な一般性の高い自己管理スキル<sup>6) 7) 8)</sup>など、身体的、精神・心理的問題に対処しながら成長していく資質・能力を育成するスキル尺度が開発されている。また、いじめ、暴力、喫煙・薬物乱用などの問題行動の背景には、セルフエスティームの不足があるとされ<sup>9) 10)</sup>、その向上をね

らいたしたライフスキル教育が重要視されている<sup>11)</sup>。

このようなスキル教育は、児童生徒が自己の健康問題に対処しながら、心身の健康を保持増進する資質・能力の育成をねらった保健教育の分野においても必要であると考えられる。我が国では学習指導要領において、小学校3年生から、保健学習の内容として、健康的な生活行動に関する意識や態度を高め、知識を習得させることになっている<sup>12) 13)</sup>。しかし、健康的な生活行動を実践するスキルを評価する尺度はまだ作成されていない。健康行動に関するスキル尺度 (以下、健康行動スキル尺度) は、学習内容の定着や保健学習の成果を評価する指標にもなり、ライフスタイルや生活意識、自覚症状の訴えなど健康状況との関連を検討することで、保健教育の課題を明確にすることもできると考えられる。

そこで、本研究では、第1報において、小学校3・4年の保健の教科書から健康行動に関する項目を選択し、小学校5・6年生用の健康行動スキル尺度 (案) を作成した。次いで、第2報において、作成した健康行動スキル尺度とライフスタイルや健康状況との

岡山大学大学院教育学研究科発達支援学系 700-8530 岡山市北区津島中3-1-1

\*総社市立昭和小学校 719-1311 総社市美袋207

A Study of the Scale for Health Behavior Skill for Elementary Pupils (I) — How a Scale Is Formed —  
Shinichiro MONDEN, Ayana HONDA\*, and Hokuma MUNAKATA

Division of Developmental Studies and Support, Graduate School of Education, Okayama University, 3-1-1 Tsushimanaka, Kita-ku, Okayama city 700-8530

\*Showa Elementary School of Soja City, 207 Minagi, Soja city 719-1311

関連の検討から、健康行動スキル尺度の保健教育への活用について考察してみることにした。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象と分析対象

岡山県内の3小学校の5・6年生371名を対象とした。その内、有効回答の得られた368名（男子177名、女子191名）を分析対象とした。有効回答率は99.2%であった。

### 2. 調査方法と調査時期

質問紙調査法を用い、回答方式は無記名の選択式とした。学級担任に依頼し、学級活動などの授業の一部を利用して記入を求め、その場で回収した。調査は、2012年3月上旬に実施した。

### 3. 調査内容

小学校3・4年生の保健の教科書<sup>14) 15)</sup>から、健康行動に関するスキル（以下、健康行動スキル）項目を選択し、各項目について、「できる」、「少しできる」、「できない」の3つのカテゴリを設けた。

なお、項目の作成にあたっては、小学校5・6年生に適切な内容とし、具体的な行動レベルで記述した。また、文末を「…することができる」という表現にし、一文が簡潔でわかりやすいようにした。

### 4. 資料の集計と分析

健康行動スキル項目について、主成分分解・バリマックス回転による因子分析を行い、その結果を基に、さらに項目を検討して、健康行動スキル尺度（案）を作成した。

### 5. 倫理的配慮

調査対象校の校長と学級担任に研究の趣旨と個人が特定されないことについて説明を行い、同意を得た上で実施した。

## III. 結果

### 1. 健康行動に関するスキル項目の抽出

表1に、健康行動に関するスキル45項目を示した。この項目は、小学校3・4年生の保健の教科書から、健康行動に関する学習内容を選択したものである。45項目の内訳は、生活リズム10、清潔8、環境4、発育9、食事7、運動3、休養4となっている。

### 2. 主成分分解・バリマックス回転による因子分析

表2に、健康行動に関するスキル45項目について、主成分分解・バリマックス回転による因子分析を行っ

た結果を示した。固有値（基準を1以上とした）の落差や解釈可能性から6因子解を妥当と判断した。その時点で、因子負荷量が0.35以下である項目は除外し、33項目を抽出することができた。6因子33項目の内訳は、食事・環境6、発育6、生活リズム7、運動・休養4、清潔7、嗜好・趣味3となっていた。

### 3. 健康行動スキル尺度（案）の作成

表3に、健康行動スキル尺度（案）20項目を示した。因子分析による健康行動に関する33項目について、さらに項目を精選したものである。20項目の内訳は、食事2、嗜好1、趣味1、生活リズム4、清潔5、運動1、休養1、環境2、発育3となっている。項目の精選にあたっては、文部科学省が作成している小学生用「健康度チェック」<sup>16)</sup>を参考に、項目の内容の重複を整理し、表現をできるだけ統一した。また、6因子を保持した上で、調査が行いやすいように項目数を減らした。なお、これらの項目の文章表現については、対象校の養護教諭1名、小学校教諭1名によって各項目の発達段階としての適切さ、および、スキル項目としての適切さを確認してもらった。

健康行動スキル尺度は、各項目についてそれぞれ「できる」、「少しできる」、「できない」の3つのカテゴリを設け、「できる」を3点、「少しできる」を2点、「できない」を1点として、60点満点とした。

## IV. 考察

児童を取り巻く生活環境の変化に伴い、ライフスタイルも大きく変化し、児童の心身の健康にも様々な影響を及ぼしている<sup>1) 2)</sup>。その背景に、児童の社会的スキルやライフスキルなど日常生活の中で求められる認知的スキルの低下が要因の一つとして挙げられ<sup>3)</sup>、学校でのスキル教育の重要性が強調されている<sup>11)</sup>。これまでも小学生を対象に、就寝時刻や食生活、情報機器の使用時間などのライフスタイルを取り上げて、自覚症状の訴え<sup>17)</sup>との関連を検討した報告は多くなされている。しかし、本研究のように、小学生の健康行動スキル尺度を作成し、ライフスタイルや健康状況との関連を検討したものはみられない。

小学校の3年生から保健学習で学習する健康行動スキルの獲得状況を把握することは、保健学習だけでなく、児童の心身の健康の保持増進を図り、日常生活での健康生活の実践化と習慣化を図る保健指導の資料としても重要であると考えられる。小学校学習指導要領<sup>12)</sup>の保健学習は4つの単元で構成され

表1 健康行動に関するスキル45項目

---

生活リズム1.	朝、すっきりめざめることができる
生活リズム2.	朝、7時前に起きることができる
生活リズム3.	朝、家を出る時こくの1時間前に起きることができる
生活リズム4.	夜、10時前にねることができる
生活リズム5.	便（うんこ）は、毎日だいたい決まった時こくにすることができる
生活リズム6.	便（うんこ）は、朝学校に行くまでにすることができる
生活リズム7.	テレビやゲームは、1日に1時間以内にすることができる
生活リズム8.	パソコンやけいたい、1日に30分ていどにすることができる
生活リズム9.	学校や家庭で、勉強に集中することができる
生活リズム10.	朝食と夕食は、時間を決めてきちんと食べることができる
清潔11.	外から帰ったら、手洗いやうがいをするすることができる
清潔12.	食事の前に、手洗いをすることができる
清潔13.	食後には、歯みがきやうがいをするすることができる
清潔14.	ねる前や夕食の後には、3分間ていどに歯みがきをするすることができる
清潔15.	自分でつめ切りや耳あかそうじをすることができる
清潔16.	毎日、お風呂やシャワーで、体を清けつにすることができる
清潔17.	毎日、清けつな下着やくつ下、ハンカチを身につけることができる
清潔18.	あせをかいたらきちんとふき、衣服を着がえることができる
環境19.	教室や部屋のまどを開けて、空気を入れかえることができる
環境20.	暗いところで、テレビを見たり、本を読んだりしないことができる
環境21.	テレビを見る時や、本を読む時は部屋を明るくすることができる
環境22.	部屋が明るすぎたり暗すぎたりしないように、明るさをちょうせつすることができる
発育23.	食べすぎや運動不足による太りすぎに注意することができる
発育24.	太りすぎかどうか心配になったら、保健室の先生に相談することができる
発育25.	けがの手当てやからだの調子について保健室の先生に相談することができる
発育26.	思春期（ししゅんき）におこる体の変化で、不安なときはたんにんの先生に相談することができる
発育27.	思春期（ししゅんき）におこる体の変化で、不安なときは保健室の先生に相談することができる
発育28.	思春期（ししゅんき）におこる体の変化で、不安なときは家の人に相談することができる
発育29.	男子のことや女子のことが気になったら、友だちと話し合うことができる
発育30.	友だちと仲よくでき、楽しく遊んだり、いろいろな話ができる
発育31.	自分の好きなおとこや、自分らしさをみつけることができる
食事32.	給食は、ぜんぶ残さずに食べることができる
食事33.	給食で使われている食品の数やこんだてを調べるすることができる
食事34.	朝食は、栄養のバランスがよくなるように、いろいろな種類の食品を食べることができる
食事35.	夕食は、栄養のバランスがよくなるように、いろいろな種類の食品を食べることができる
食事36.	おべんとうをつくる時は、栄養のバランスがよくなるようにいろいろな種類の食品をつめることができる
食事37.	おやつには、あまいおかしやジュースをとりすぎないことができる
食事38.	おやつには、塩からいものや油っぼいものをとりすぎないことができる
運動39.	体育の時間以外にも、毎日軽くあせをかくくらの運動をすることができる
運動40.	毎日30分以上、運動や体を動かす外遊びをすることができる
運動41.	体育の時間や昼休みなどに、元気よく体を動かすことができる
休養42.	運動をしてつかれた時は、しっかりと休むことができる
休養43.	つかれがたまった時は、さんぼなどの軽い運動をすることができる
休養44.	勉強の後など、好きなことをして気分てんかんをすることができる
休養45.	早ね早起きをして、8～9時間ぐらいねることができる

---

表 2 健康行動スキル尺度の因子分析の結果

項目	平均点	標準偏差	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6	共通性
<b>健康行動スキル (食事・環境)</b>									
食事35 夕食は、栄養のバランスがよくなるように、いろいろな種類の食品を食べることができる	2.60	0.57	0.69	0.08	0.15	0.05	0.13	0.06	0.52
食事36 おべんとうをつくる時は、栄養のバランスがよくなるようにいろいろな種類の食品をつめることができる	2.41	0.66	0.51	0.06	0.13	0.08	0.11	0.14	0.32
食事34 朝食は、栄養のバランスがよくなるように、いろいろな種類の食品を食べることができる	2.36	0.66	0.48	0.11	0.18	0.21	0.13	0.02	0.34
環境22 部屋が明るすぎたり暗すぎたりしないように、明るさをちようせつすることができる	2.64	0.53	0.48	0.13	0.06	0.07	0.03	0.15	0.28
環境19 教室や部屋のまどを開けて、空気を入れかえることができる	2.52	0.59	0.41	0.11	0.04	0.09	0.18	0.20	0.27
食事33 給食で使われている食品の数をこんだてを調べることができる	2.32	0.68	0.38	0.14	0.11	0.21	0.11	0.05	0.24
<b>健康行動スキル (発育)</b>									
発育27 思春期 (ししゅんき) におこる体の変化で、不安なときは保健室の先生に相談することができる	1.69	0.73	0.08	0.85	0.10	0.09	0.09	0.07	0.77
発育26 思春期 (ししゅんき) におこる体の変化で、不安なときはたんぱん先生の先生に相談することができる	1.62	0.73	0.04	0.72	0.19	0.12	-0.03	0.13	0.59
発育24 太りすぎかどうか心配になったら、保健室の先生に相談することができる	1.64	0.76	0.14	0.65	0.18	0.11	-0.03	0.14	0.51
発育28 思春期 (ししゅんき) におこる体の変化で、不安なときは保健室の先生に相談することができる	2.37	0.76	0.20	0.46	0.09	-0.03	0.21	0.14	0.33
発育25 けがの手当てやかからだの調子について保健室の先生に相談することができる	2.33	0.74	0.27	0.46	0.05	0.15	0.06	0.10	0.33
発育29 男子のことや女子のことが気がなったら、友だちと話し合うことができる	2.21	0.77	0.10	0.38	0.02	0.05	0.31	0.06	0.26
<b>健康行動スキル (生活リズム)</b>									
生活リズム2 朝、7時前に起きることができる	2.55	0.65	0.11	0.06	0.64	-0.02	0.24	0.03	0.48
生活リズム3 朝、家を出る時こくの1時間前に起きることができる	2.25	0.79	0.05	0.08	0.60	-0.09	0.19	0.13	0.43
生活リズム4 夜、10時前にねることができる	2.01	0.78	0.11	0.08	0.54	-0.05	-0.06	0.31	0.42
生活リズム1 朝、すっきりめざめることができる	2.10	0.66	0.09	0.17	0.54	0.03	0.16	0.12	0.36
生活リズム6 便 (うんこ) は、朝学校に行くまでにすることができる	1.86	0.79	0.04	0.06	0.48	0.17	-0.16	0.05	0.29
生活リズム5 便 (うんこ) は、毎日だいたい決まった時刻にすることができる	1.84	0.73	0.11	0.05	0.45	0.15	-0.07	0.07	0.25
休養45 早ね早起きをして、8～9時間ぐらいいねることができる	2.37	0.76	0.17	0.07	0.38	-0.09	-0.02	0.33	0.29
<b>健康行動スキル (運動・休養)</b>									
運動40 毎日30分以上、運動や体を動かす外遊びをすることができる	2.22	0.77	0.05	0.06	0.11	0.84	0.04	0.06	0.73
運動39 体育の時間以外にも、毎日軽くあせをかくくらの運動をすることができる	2.40	0.72	0.16	0.06	0.05	0.80	0.12	0.04	0.69
運動41 体育の時間や昼休みなどに、元気よく体を動かすことができる	2.40	0.71	0.16	0.09	-0.02	0.52	0.06	0.10	0.32
休養43 つかれがたまった時は、さんぽなどの軽い運動をすることができる	2.06	0.76	0.35	0.29	0.08	0.39	0.12	0.22	0.42
<b>健康行動スキル (清潔)</b>									
清潔17 毎日、清けつな下着やくつ下、ハンカチを身につけることができる	2.86	0.39	0.06	0.06	0.05	-0.10	0.61	0.05	0.40
清潔15 自分でつめ切りや耳あかそうじをすることができる	2.68	0.55	0.07	0.01	0.05	0.07	0.50	-0.06	0.26
清潔16 毎日、おふろやシャワーで、体を清けつにすることができる	2.94	0.23	0.05	-0.08	0.00	-0.00	0.49	0.16	0.27
清潔18 あせをかいたらさちんとふき、衣服を着がえることができる	2.68	0.54	0.28	0.17	-0.03	0.15	0.44	-0.02	0.32
清潔12 食事の前に、手洗いをすることができる	2.31	0.73	0.12	0.18	0.12	0.16	0.41	0.21	0.30
清潔14 ねる前や夕食の後は、3分間ていねいに歯みがきをすることができる	2.40	0.67	0.22	0.12	0.09	0.20	0.35	0.06	0.69
清潔13 食後は、歯みがきやうがい、をすることができる	2.63	0.61	0.25	0.08	0.22	0.20	0.35	0.03	0.29
<b>健康行動スキル (嗜好・趣味)</b>									
食事38 おやつには、塩からいものや油っぽいものを取りすぎないことができる	2.46	0.63	0.21	0.14	0.06	0.22	0.13	0.63	0.53
食事37 おやつには、あまいおかしやジュースを取りすぎないことができる	2.30	0.69	0.15	0.12	0.15	0.19	0.13	0.59	0.46
生活リズム7 テレビやゲームは、1日に1時間以内にするることができる	1.97	0.81	0.01	0.19	0.15	0.01	0.15	0.39	0.23
因子寄与	2.19	2.63	2.19	2.63	2.26	2.25	1.96	1.45	6.02
因子寄与率	6.64%	7.97%	6.64%	7.97%	6.85%	6.82%	5.94%	4.39%	18.24%

表3 健康行動スキル尺度（20項目）

---

食事1. 朝食は、いろいろな種類の食品を食べることができる
食事2. 夕食は、いろいろな種類の食品を食べることができる
嗜好3. おかしやジュースをとりすぎないようにすることができる
趣味4. ゲームやパソコンは、1日に30分以内に行うことができる
生活リズム5. 早ね早起きをして、8～9時間ぐらいいねることができる
生活リズム6. 朝、7時前に起きることができる
生活リズム7. 夜、10時前にねることができる
生活リズム8. 便（うんこ）は、毎日だいたい決まった時こくに行うことができる
清潔9. 外から帰ったら、手洗いやうがいをすることができる
清潔10. 食事の前に手洗いをすることができる
清潔11. ねる前や夕食の後に歯みがきを行うことができる
清潔12. 毎日、お風呂やシャワーで体（からだ）を清けつに行うことができる
清潔13. 毎日、清けつな下着やハンカチを身につけることができる
運動14. 1日に30分以上、運動や体を動かす外遊びを行うことができる
休養15. つかれたときは、体を休めたり、気分をかんをすることができる
環境16. 部屋の明るさをちょうせつすることができる
環境17. 部屋のまどを開けて、空気を入れかえることができる
発育18. 体の発育や調子について、家の人に相談することができる
発育19. 体の発育や調子について、担任や保健室の先生に相談することができる
発育20. 友だちと仲よく遊んだり、いろいろな話ができる

---

各項目について、「できる」3点、「少しできる」2点、「できない」1点の計60点満点とする。

ており、3年生の「健康によい生活の仕方」と4年生の「体の発育・発達」では、基本的な健康行動スキルの理解と行動化、習慣化をねらいとしており、5年生の「心の発達及び不安、悩みへの対処」と「けがの防止と手当」、6年生の「病気の予防」では、健康行動スキルだけでなく、具体的な知識・技能の理解と習得をねらいとしている<sup>13)</sup>。このことから、5・6年生を対象とした健康行動スキル尺度の項目作成には、3・4年生の学習内容からの項目の選択が必要であると考えられる。また、3・4年生の健康行動スキルの把握は、5・6年生の保健学習のねらいを達成するためにも不可欠であると考えられる。

本研究では、小学生の健康行動スキル尺度の作成の試みとして、小学校学習指導要領の体育科領域「保健」<sup>12) 13)</sup>で最初に学ぶ健康的な生活行動に着目して、小学校3・4年生の保健の教科書<sup>14) 15)</sup>から具体的な健康行動スキルとして選択した。健康行動スキルは、例えば、「朝食は、栄養のバランスがよくなるように、いろいろな種類の食品を食べることができる」、「食事の前に、手洗いをすることができる」のように、「……することができる」という表現で記載されているもので45項目を選択できた。それらは、生活リズム、清潔、環境、発育、食事、運動、休養に関する項目からなっていた。これらの項目に「できる」、「少しできる」、「できない」の3つのカテゴリを設けた質問紙を作成し、5・6年生

を対象に調査した。

次に、この健康行動スキル45項目について、主成分分解・バリマックス回転による因子分析を行った。固有値（基準を1以上とした）の落差や解釈可能性から6因子解を妥当と判断した。その時点で、因子負荷量が0.35以下である項目は除外し、33項目を抽出することができた。6因子33項目の内訳は、食事・環境6、発育6、生活リズム7、運動・休養4、清潔7、嗜好・趣味3となっていた。小学生の健康行動スキル尺度とした場合、33項目は少し多いと考えられるので、文部科学省が作成している小学生用「健康度チェック」<sup>16)</sup>を参考に、項目の内容の重複を整理すること、表現をできるだけ統一すること、調査が行いやすいように項目数を減らすこと、6因子を保持することを踏まえて項目を精選することにした。また、「外から帰ったら、手洗いやうがいをすることができる」という項目は、因子分析では抽出することができなかったが、清潔に関するスキルとして基本的、かつ、重要であると考えられるため、健康行動スキル尺度に加えることにした。

このようにして、小学生（5・6年生）の健康行動スキル尺度（案）とする20項目を精選した。20項目の内訳は、食事2、嗜好1、趣味1、生活リズム4、清潔5、運動1、休養1、環境2、発育3となっている。また、これらの項目の文章表現については、対象校の養護教諭1名、小学校教諭1名によ

って各項目の発達段階としての適切さ、および、スキル項目としての適切さを確認してもらった。そして、健康行動スキル尺度(案)には、各項目についてそれぞれ「できる」、「少しできる」、「できない」の3つのカテゴリを設け、「できる」を3点、「少しできる」を2点、「できない」を1点として60点満点とした。

第2報においては、小学生5・6年生を対象に、作成した健康行動スキル尺度(案)とライフスタイル、健康意識、自覚症状などに関する調査を行い、それらの関連の検討から、健康行動スキル尺度(案)の妥当性や保健学習や保健指導など小学校における保健教育への活用について考察してみることにした。

本稿の要旨の一部は、第59回日本学校保健学会(神戸市)において発表した。

#### 謝辞

本調査にご協力いただきました岡山市立芳泉小学校、岡山市立鹿田小学校、倉敷市立箭田小学校の先生方、児童の皆様に深く感謝申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 中央教育審議会：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(答申)，2008.
- 2) 財団法人日本学校保健会：平成22年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書，2012.
- 3) 山口豊一，他：小学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度(小学生版)の開発—，学校心理学研究，5(1)，49-58，2008.
- 4) 飯田順子，他：中学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度(中学生版)の開発—，教育心理学研究，50，225-236，2002.
- 5) 茨城県教育研修センター教育相談課：教育相談に関する研究 学校生活適応のための指導・援助の在り方 平成14・15年度，茨城県教育研修センター，2004.
- 6) 高橋浩之，他：自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討，日本公衆衛生雑誌，47(11)，907-914，2004.
- 7) 竹鼻ゆかり，他：自己管理スキル尺度の中学生への適用に関する検討，学校保健研究，45(6)，541-550，2004.
- 8) 佐久間浩美，他：高校生のストレス反応と自己管理スキルとの関連に関する研究，学校保健研究，51(3)，193-201，2009.
- 9) 川畑徹朗：WHO・ライフスキル教育プログラム，大修館書店，9-30，2003.
- 10) 川畑徹朗，他：青少年のセルフエスティームと喫煙，飲酒，薬物乱用行動との関係，学校保健研究，46(6)，612-627，2005.
- 11) JKYB ライフスキル教育研究会：「しなやかに生きる心の能力」を育てるJKYB ライフスキル教育プログラム小学校6年生用，創栄図書印刷，9-34，2010.
- 12) 文部科学省：小学校学習指導要領，東洋館出版社，2010.
- 13) 文部科学省：小学校学習指導要領解説体育編，東洋館出版社，2010.
- 14) 森昭三，他：みんなのほけん3・4年，廣濟堂，2011.
- 15) 森昭三，他：みんなのほけん3・4年教師用指導書朱書き編，廣濟堂，2011.
- 16) 文部科学省：わたしの健康【小学生用】，1-2，2011.
- 17) 瀬尾明彦：新版「自覚症状しらべ」調査票の利用にあたって，労働の科学，57(5)，45-46，2002.