

大学における 健康観察の実施方法に関する一考察 —健康観察の方法と課題—

清水 幸子

キーワード：大学、健康観察、実施方法、アプリケーション

1. はじめに

令和2年2月以降新型コロナウイルスによる肺炎について、国内でも散発的に複数の患者が発生している例がみられ、その後増加傾向が続き、国は緊急事態宣言を4月7日に特定警戒都道府県に、4月16日には全国に発令した。この新型コロナウイルスによる肺炎は感染症法の「指定感染症」に定められ（令和2年2月1日施行）、学校保健安全法に定める第一種感染症として取り扱われることになった。そして治療薬やワクチンがない現状から、感染予防対策の1つとして、人との接触を極力減らすため、全国の大学では入学式や各種行事の中止や延期、休校措置がとられた。またこのウイルスは発症までの潜伏期間が長いことが特徴であり、過去の行動歴や健康状態が把握できていることで、感染経路や濃厚接触者の情報が明らかになり感染拡大の防止につながることから、各自が健康状態を確認し、その状態にあった行動を心がけるための方法として、多くの大学で学生の健康観察が実施され、本学も4月9日から開始した。

これまで石山・小林・新谷（2016）の報告によると、小学校では学級担任が行う朝の会で呼名し健康状態を申告する「健康状態申告方式」、中学校では具合が悪い人がいるか問いかけ、その症状を申告させる「自己申告方式」、高等学校では全体を見回り、生徒の健康状態を観察する「観察方式」が多くの学校で実施されている。またその活用状況については沢田・物部・植田（2018）

によってまとめられ検討課題が示されている。しかし今回の新型コロナウイルス感染に関する健康観察については過去に例がなく、研究報告は現時点では見当たらない。

今回の本学での実施については、なるべく早急に取り組む必要性が高く、検討の結果、独自の〈健康観察・行動記録票〉を作成し学生に配布（大学ホームページより入手可）、各自で記入し保管する「各自記入保管方式」で実施することとなった。そこで今後の長期的な実施を考えた場合、この方法で継続的に実施し、各自の健康状態をどのように管理、活用して行くべきかを検討する必要があると考え、アプリケーションの活用を同時に試みた。筆者は以前からアプリケーションを使用した活動を授業でも推奨しており、これまでに1日の活動量の計測や、体育授業中のエネルギー消費量の計測にも使用し、学生自身が目的に応じたアプリケーションを活用することのメリットを体験的に学び、卒業後の健康管理に役立つ方法として積極的に取り入れてきた。

本研究では、1ヶ月間の健康観察の2つの方法に学生からの意見をフィードバックし、より継続的に毎日行なっていくための方法と課題、また本人や担当教員が健康観察によって把握した結果をどのように活用し、情報交換、情報共有して行くことが望ましいのか、大学生を対象とした健康観察の方法についての考えを報告することを目的とした。

2. 方法

調査方法については次の通りである。

- (1) 調査対象：本学幼児教育学科2年の所属ゼミの学生8名
- (2) 観察期間：2020年4月10日～2020年5月18日まで
- (3) 観察方法：健康観察票（記入式）と観察日記（アプリケーションソフト）
- (4) 調査日：2020年5月18日保育実践演習Iにて、自由記述式の質問紙を用いて行った。
- (5) 調査内容：①健康観察について（実施してよかった点など）

②健康観察に対する考え方（必要性など）

③健康観察の方法（記入式とアプリケーションの違い）

(6) 倫理的配慮：対象者に研究の趣旨と倫理的配慮について紙面で説明し、辞退の自由性にも配慮した。

3. 結果と考察

調査内容①健康観察について報告する。自由記述の回答結果を内容の同質性をもとにまとめた。健康観察を実施したことで「自分の体調の変化に気づくことができた(6名)」、「感染の有無についてわかった(2名)」があげられた。今回、各自の自覚症状を申告しまとめていく「各自記入保管方式」を実施したが、全員が毎日記入し保管できていた。その理由として、今後の実習に向けた観察記録の必要性や、感染しないための各自の行動についても1日ごとに振り返ることができ、自身の体調の変化を確認し、手元に保管しやすかったことで、継続かつ習慣化したと考えられる。

次に調査内容②健康観察を続けてよかった点については、自由記述で回答を求めた。健康観察を続けたことで、「平熱を知ることがわかった」「体温の周期がわかった」など体温について記載しているものが多く、今回の新型コロナウイルスの症状の特徴の一つとされている発熱に対して特に気になっていたと考えられる。また、花粉症の時期とも重なったこともあり、調査期間中3名の対象者が鼻水や喉の痛み、咳といった症状があった。中には症状がどの程度の期間続いたのかを理解しやすかったと回答している。その他に安心して生活がおくれたという回答があったが、対象者によっては毎日が健康におくれていることが心の安定につながっていると考えられる。そして注目すべき点として、朝に検温があるということで、生活リズムが整ったと複数の対象者が回答していることをあげることができる。このことから、長期休暇中の課題として、生活リズムの乱れを予防する一つの手段になり得るのではないかと今回の調査でわかった。今回の対象者は、全て自宅から通学していることもあり、特に生活習

慣が乱れる要因は少ないと考えられるが、その点を考慮しても、大学生における生活リズムの乱れを防ぐ一つの方法として活用できそうである。

次に調査結果③健康観察の方法について、健康観察票とアプリケーションソフトを使った方法のそれぞれについて、良い点、悪い点について自由記述方式で回答を得た。また回答についての内容の同質性をもとにまとめた（表1）。

表1 健康観察の方法別記述アンケート結果

	良かった点	悪かった点
健康観察票 (各自記入保管方式)	<ul style="list-style-type: none"> ●書くことでしっかりと取り組めている感がある。 ●文字が見慣れているので後から読みやすい。 ●記入が簡単。 ●同行者の情報を入力する欄があり、あとで確認しやすい。 ●紙に記入するため、毎回忘れずに記録できる。 ●一日の中に絶対に一回机に向かう時間を作ることができる。 ●前日との違いをすぐに見ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●書くのが面倒。 ●保管が分厚くかさばる。 ●書き忘れてしまう。 ●印刷をしなくてはならない。 ●忘れてしまうときがある。 ●日数が増えるとかさばる。
観察日記 (アプリケーション)	<ul style="list-style-type: none"> ●グラフがあり体調管理がしやすい。 ●先生に簡単に送れる。 ●自分の健康状態を伝えることができ安心感が得られる。 ●入力した記録が一気に見られるため変化に気づきやすい。 ●アプリだと紙とは違いなくすことがないためしっかりと保存できる。 ●いつも携帯しているのでいつでも入力できる。 ●毎朝まず携帯を触るので、毎朝やるというルーティンができる。 ●自分の健康状態を伝えることができる。 ●毎日忘れずに記録することができる。 ●先生と離れていてもデータを共有することができる。 ●体温を測ってからすぐに記録することでデータをすぐに見ることができる。 ●今までのデータをなくすことがない。 ●データを送ることで自分の健康状態をすぐに知ってもらうことができる。 ●スマホは絶対に触るので記録が続けやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●操作が少し面倒。 ●入力ミスがある。 ●うまく送信できない場合がある。 ●電波に左右される。

どちらの方法とも、悪かった点より良かった点の方が多く記述されていた。また紙への記入が良いと考えるグループと、アプリケーション「観察日記」による入力が良いと答えるグループと概ね二つに分かれる傾向があった。これはどちらが身近で使いやすかったか、忘れずにできたか、各個人の取り組みのしやすさで分かれたと考えられる。

健康観察票への「各自記入保管方式」による記入については、特に普段から学科の特性もあり、書くことを重視している点から、「書くことでしっかりと取り組んでいる感がある」といった回答があった。書くことで課題を行なったという達成感が実感できるという本学の学生らしい結果の一つである。そのほか「一日の中に絶対に一回机に向かう時間を作ることができる」といった、紙による記入が学習の機会を作ることにつなげる点は非常に良い点ではないだろうか。紙は持ち歩かず、卓上に置いておくことから発生した良き行動パターンであろう。

次にアプリケーションソフトを使った取り組みについて報告する。良い点が多く記述されていた。中でも、「データを送ることで自分の健康状態をすぐに知ってもらえる」「自分の健康状態を伝えることができ安心感が得られる」といったアプリケーションソフトの特徴をとらえ、いつでも手軽にデータを送ることができたことが、学生の安心感につながるということがわかった。

今回のような長期的な健康観察からは、先が見えない不安感があり、自宅待機を余儀なくされ人との接触が極力制限されている状況下では、自らのデータを送るといった方法により、誰かに伝えたり、情報を発信することが日々の生活の中で安心感につながっていたことも確認できた。

一方、担当教員（管理者）側に送られてくる、健康観察によって得られたデータについては、管理者専用の集計ソフトを使用することで、ゼミ生の健康状態が簡単に一覧で確認でき、継続的なデータ管理がしやすかった。さらに管理者側にも安心感が得られた。中でも症状に「有」があった学生に対しては具体的な症状をメールで確認する対応を行ない、データを確認するだけでなく、必

要に応じて具体的な症状を詳しく知ることができ、情報を共有し活用することができた。今回の調査期間において、感染を疑う症状や体調不良に該当する学生はおらず、数回のメールのやりとりで終わった。

これから保育者を目指す学生にとって、健康について考えることはとても大切な機会であると考えている。今回の取り組みから、自身の健康状態や日々の体温の変化を理解することにより、今後の実習や現場で子どもの体調管理や気にかけて過ごすことへの配慮、言葉がけや支援の方法がより具体的な形で理解できるようになったと考えられる。また体調確認の具体的な項目がわかったことで、体調の変化を早期に発見し判断できる力も養われることが期待できる。

さらに、日本うつ学会（2020）では今回の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行（パンデミック）は、世界中で深刻な健康上の脅威を引き起こしており、自宅待機や自主隔離、社会的距離の確保など様々な施策を打ち出していることが、私たちそれぞれが慣れない生活スタイルから、こころの健康を保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう危険性があると報告している。そのため、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くように努めることで、つらい気分をやわらげることができるとしている。その方法として、日常生活を規則的に送るための自己管理術の方法が11のポイントで紹介されている。その中のポイントの一つに、自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まて行う日課を設定することで、体内時計は安定して働くようになると記されている。もう一つのポイントとして、在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動はやる時間を決めることが大切であると示されている。このことから、本学の健康観察の取り組みでは午前午後の2回体温を測定することになっており、「毎朝まず携帯を触るので、毎朝やるというルーティンができる」（表1）との記述から、起床後に測定していることが分かり、やる時間を決め測定することは、体内時計を正確に働かせるための日課の一つにもなっていたと考えられる。

大学生の健康観察については、本学は保育者養成校であり、子どもに関わる科目が多く、医療や保健、健康分野など幅広く学修する。そのため、病気や感染性についての基礎的な知識もある程度理解できている学生も多い。また筆者の担当する「幼児と健康」や「保健体育」でも、病気の予防や対処法、安全管理、健康管理に関する内容を扱っている。そのことから、健康観察の実施については、どのような方法であっても学生の学びにつながっており、継続的に実施していくことが自身の健康や健康に関する知識の習得に役立ち、今後活かすことができるだろう。

また沢田・物部・植田（2018）の報告においても、養護教諭を中心とした組織体制の整備、教員の研修プログラムを検討し、健康観察の結果の活用や情報共有は適切な方法で実施することが重要と示されている。そのため今後の課題として、大学での健康観察の実施については、必要とされる人材の確保や、研修体制などの検討を重ね、適切に実施できる体制づくりが重要ではないだろうか。

今回は対象者が8名と限られた人数分のデータであったが、対象者が多くなればさらにデータ量も増え、対応方法も複雑になる。学生、教職員の双方にとって簡便に使用でき活用できる方法をその時代にあった方法で検討していくことが重要であり、今回のような急な事態に備え、ガイダンスやオリエンテーション等の際に使用方法や予行演習などもできるとさらに良いであろう。

謝辞 二つの観察記録の記入、入力、アンケートに協力してくれたゼミの学生に心より感謝申し上げます。

追記 今後も私たちに出来る最大限の対策を継続し、この事態が収束に向かっていけるよう祈るしだいです。新型コロナウイルス感染の早期終息を心よりお祈り申し上げます。

<参考・引用文献>

石山志央子・小林央美・新谷ますみ, (2016), 学級担任が行う健康観察に関する実態調査, 弘前大学教育学部紀要, 116, 31-38

厚生労働省, (2020), 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令等の施行 について (施行通知)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000589747.pdf>

< 2020/8/20 閲覧 >

沢田真喜子・物部博文・植田誠治, (2018), 健康観察の実態に関する研究 (第2報) —健康観察結果の活用—, 学校保健研究, 59, 435-444

日本うつ学会, (2020), 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ: 先の見えない中でも、日常の生活リズムには気をつけよう

<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf#search=%27>

< 2020/8/26 閲覧 >

文部科学省, (2020), 新型コロナウイルス感染症の「指定感染症」への指定を受けた学校保健安全法上の対応について

<https://www.mext.go.jp/content/000031003.pdf>

< 2020/8/20 閲覧 >

補足資料 1

<健康観察・行動記録票について>

健康観察・行動記録票

学籍番号					氏名					所属学科				
既往歴	<input type="checkbox"/> あり → 病名 () <input type="checkbox"/> なし													
<small>健康観察及び日々の行動について毎日記録してください。また該当する症状があれば○をつけてください。※用紙2週間分となっていますが適宜印刷して記録してください。</small>														
月日	月	日()	月	日()	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
健康観察	体温 (℃)													
	体のだるさ (倦怠感)													
	咳													
	息苦しさ													
	鼻水・鼻づまり													
	のどの痛み													
	頭痛													
	吐き気・嘔吐													
	下痢													
	味覚嗅覚の異常													
	その他													
	症状のある人との接触													
行動記録 ※行き先、行動を共にした人などを記入してください。														
月日	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
健康観察	体温 (℃)													
	体のだるさ (倦怠感)													
	咳													
	息苦しさ													
	鼻水・鼻づまり													
	のどの痛み													
	頭痛													
	吐き気・嘔吐													
	下痢													
	味覚嗅覚の異常													
	その他													
	症状のある人との接触													
行動記録 ※行き先、行動を共にした人などを記入してください。														

＜『健康日記』アプリと集計方法について＞

1. 公式サイト <https://www.htech-lab.co.jp/covid19/files/riyou.pdf>
2. 「健康日記」は（株）ヘルステック研究所が京都大学インキュベーションプログラム等で開発・提供する PHR（自分自身の健康関連情報を電子化し、記録・活用する仕組み）アプリケーション
3. 「健康日記」アプリを用いた新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に係る健康観察・管理サービスの使い方（2020年4月9日版）を使用

■ 学生側 スマートフォン用アプリ画面（サンプル） ※著者にて画像一部編集

アプリ利用方法：健康フォローアップ特設ページ（感染していない）

特設ページより、新型コロナに関する健康フォローアップについての健康観察データの登録が可能です。同日付で登録した場合は、新しく登録されたデータで上書きします。

※健康日記の標準機能として、血圧や体重の記録も可能ですが、今回の新型コロナには直接の関係を示さないため説明を割愛します。

アプリ利用方法：新型コロナ関連データ送信

アプリ内に登録された健康フォローアップ関連データはCSV形式でメール送信できます。（※メールの送信方法はお使いのメールソフトによって多少の差異があります。）

iPhoneでメールが送れない場合は、標準メールソフトの設定ができていないことがあります。標準メールソフトの設定をお願いします。

アプリで設定したニックネームを表示

メール送信

■管理者側 エクセルデータ（サンプル） ※著者にて画像一部編集

体温は37度以上で黄色、37.5度以上は赤色で表示される。

症状ありは赤色で表示される。

市HC整理番号	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
市HC整理番号	氏名	ID	名前	日付	体温	せき	息苦しき	鼻水	のどの痛み	体のたるさ	下痢	頭痛	その他症状	
ABC0002	大塚 太郎	KN137	ABC0002	2020/03/27	36.8	無	無	有	有	有	無	無	無	
ABC0002	大塚 太郎	KN137	ABC0002	2020/03/28	37.0	無	無	有	有	有	無	無	無	
ABC0002	大塚 太郎	KN137	ABC0002	2020/03/29	37.2	無	無	有	有	有	無	無	無	
ABC0002	大塚 太郎	KN137	ABC0002	2020/03/30	37.3	無	無	有	有	有	無	無	無	
ABC0002	大塚 太郎	KN137	ABC0002	2020/03/31	37.2	無	無	有	有	有	無	無	無	
ABC0002	大塚 太郎	KN137	ABC0002	2020/04/01	37.1	無	無	有	有	有	無	無	無	
ABC0003	神戸 一郎	KN2	ABC0003	2020/03/28	37.7	有	無	有	無	無	無	無	無	
ABC0003	神戸 一郎	KN2	ABC0003	2020/03/29	38.0	有	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0003	神戸 一郎	KN2	ABC0003	2020/03/30	36.2	有	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0003	神戸 一郎	KN2	ABC0003	2020/03/31	37.6	無	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0003	神戸 一郎	KN2	ABC0003	2020/04/01	36.0	無	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0004	横浜 海美	KN2	ABC0004	2020/03/28	37.7	有	無	有	無	無	無	無	無	
ABC0004	横浜 海美	KN2	ABC0004	2020/03/29	38.0	有	無	無	有	無	無	無	無	
ABC0004	横浜 海美	KN2	ABC0004	2020/03/30	36.2	有	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0004	横浜 海美	KN2	ABC0004	2020/03/31	37.6	有	無	無	有	無	無	無	無	
ABC0004	横浜 海美	KN2	ABC0004	2020/04/01	36.0	無	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0007	福岡 三郎	KN2	ABC0007	2020/03/28	37.7	有	無	有	無	無	無	無	無	
ABC0007	福岡 三郎	KN2	ABC0007	2020/03/29	38.0	有	有	無	有	無	無	無	無	
ABC0007	福岡 三郎	KN2	ABC0007	2020/03/30	36.2	有	無	無	無	無	無	無	無	
ABC0007	福岡 三郎	KN2	ABC0007	2020/03/31	37.6	有	無	無	有	無	無	無	無	
ABC0007	福岡 三郎	KN2	ABC0007	2020/04/01	36.0	無	無	無	無	無	無	無	無	

データ集計用Excelマクロ（個人別熱形表参照）

「熱形表」をグラフ表示できます。

データ一覧シートのグラフ表示欄をクリックすると個別の熱形表に画面遷移します

日別の体温を折れ線グラフで表示します

観測記録の記入ページに戻ります

観測記録の記入ページに移動します

個人別で日別の症状一覧を表示します

検査実施	検査結果	グラフ表示
Y	陽性	熱形表
N		熱形表
Y	陰性	熱形表
N		熱形表
N		熱形表
N		熱形表
N		熱形表

TEST0002	03/08	03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
体温	38.5	37.5	37.0	37.5	37.0	36.5	36.5	36.5	36.5
せき	無	無	無	無	無	無	無	無	無
息苦しき	有	無	有	無	無	無	無	無	無
鼻水	有	無	有	無	無	無	無	無	無
のどの痛み	有	無	有	無	無	無	無	有	無
体のたるさ	無	無	有	無	無	無	有	無	無
下痢	無	無	無	無	無	無	無	無	無
頭痛	無	無	有	無	無	無	有	無	無
その他症状	無	無	有	無	有	無	無	無	無
その他症状詳細									
観測制・せき止めの薬・かぜ薬等の服用	N	N	N	N	N	N	N	N	N