学校保健

茨城県学校保健会
第 65 巻
令和3年12月1日発行

# 学校歯科医退任後の雑感

茨城県学校保健会副会長　榊　正幸

「学校歯科医」について調べてみると、以下のように記載されています。

『学校歯科医とは、学校保健安全法に定められている「大学以外の学校で、歯科健康診断や歯科保健指導、歯科保健教育などの職務を非常勤で行う歯科医師」のこと。

学校歯科医は、歯科医師としての身分を持ちつつ、教育者としての身分も併せ持つこと。つまり学校歯科医は、学校保健安全法に定められた、学校歯科医の職務の準則に従い歯科医師であるとともに、教育者として学校のなかで活動を行う。

学校歯科医職務は、学校保健の三つの領域「保健教育」、「保健管理」、「組織活動」にわたり、保健に関する専門職として学校関係者、児童生徒、保護者や地域の住民の皆さんと連携を図りながら、子どもの健康づくりのために活動をする。』

私は、水戸市立見川中学校の学校歯科医を約40年間務めましたが、令和３年３月をもって退任しました。学校歯科医としての活動を振り返ると、私の人生と重ねてしまいます。

本年“学校歯科医制度90周年”を迎え、その目的である“学校歯科保健に関する調査研究等を行い、次代の日本国民の健全な発育、発達に寄与する”という理念を考えると、なかなか思うように貢献できなかったことを残念に思います。私は学校歯科医として多くの課題を残し退任しましたが、特に昨年から本年は、突然世界を襲った新型コロナウィルスによって、我々の生活は大きな変化を余儀なくされました。「密集」「密閉」「密接」の３密を避け、感染防止に向けて、新しい生活様式に対応する努力はしていますが、課題が山積していると思われ、子ども達一人ひとりの心身の健康にも気遣いが必要となっているこの頃です。多様化する生活環境等に対し、家族、学校、学校保健医関係者、関係諸機関等は、子どもの健康を守るために一層の連携が必要と思われます。学校歯科保健事業は永遠です。後任の方々により一層の学校保健推進のため積極的に取り組んでいただけることを期待しております。私としても退任後も陰ながら一開業歯科医として地域貢献ができるよう学校保健事業に参加していきたいと考えております。

さて、私には、退任後計画がありますので御耳障りとは存じますが、私の戯言とお聞き流し下さい。寅年生まれの私の守り本尊は虚空蔵菩薩であります。「虚空蔵」は文字通り「虚空を蔵する」の意で、虚空蔵菩薩とは広大な宇宙のような無限の智恵と慈悲を持った菩薩、という意味であります。そのため智恵や知識、記憶といった面での利益をもたらす菩薩として信仰されており、近隣では東海村の村松虚空蔵菩薩が有名です。あまり信仰心があるほうではありませんが、なぜか八百万の神々・仏様に所謂神頼み、仏様頼みをしております。癒し系がもてはやされる昨今、巡礼の旅も盛んに行われておりますが、特に四国八十八ヶ所霊場を巡るお遍路さんが有名です。私は、15年ぐらい前、観音信仰に基づく四国八十八札所の功徳を得ようとする切なる願いから、一度御朱印スタンプラリーを７年がかりで無事に満願を拝し修了（結願）し高野山詣でをしました。その御礼として長野の善光寺にお参りをし、参拝だけ済ませ御朱印を授かり、その後別所温泉の北向観音に参詣しました。善光寺とゆかりのある北向観音は、厄除けの観音さまとして有名で、善光寺に参拝したら北向観音にも参拝しないと「片参り」になって願い事がかなわないといわれています。基本的に不信心者である私は、たいした理由もなく、２度目の四国札所めぐりをしたいと思っております。何かの「願」をかけてというよりスタンプ集めに興じる子どもと何ら変わることはありません。篤い信仰心で札所を巡っておられる善男善女のみなさま方には、何とも申しわけない次第であります。２度目の満願成就はいつのことになるのでしょうか。

（茨城県歯科医師会長）

祝

2021年秋の叙勲において　旭日小綬章を

元　茨城県学校保健会長　**諸岡　信裕**　氏　が受章されました。

教育行政

# 本県の健康教育について

茨城県教育庁学校教育部保健体育課健康教育推進室長　高橋　清

茨城県学校保健会の皆様には、日頃より本県の学校保健の充実のため多大な御尽力を賜り、感謝申し上げます。

今年度も新型コロナウイルスの感染拡大の中で、それぞれの学校において、児童生徒の日々の体調管理や清掃・消毒、３密の回避、マスクの着用、換気や手洗いの徹底などの基本的な感染症対策に努めていただくなど、通常業務を超えて御対応いただいておりますことに、重ねて御礼申し上げます。

児童生徒がこうした感染症にかからないためには、感染防止対策はもとより、自分自身の身体全体の抵抗力を高めることが重要であり、改めて健康教育の重要性を認識しております。

本県における健康教育の取組を、いくつか挙げさせていただきます。

一つ目は、歯の健康に対する取組です。

本県では令和３年度、「小学校口腔衛生推進事業」を予算化いたしました。学童期からの口腔の健康を維持するため、モデル校の小学生が適量のフッ化物が入った洗口液を口に含み、約1分間ブクブクうがいをするものであり、５校で実施予定です。永久歯が生える４歳から14歳頃が効果的といわれておりますことから、県としましては、本事業を契機として本県児童生徒が大人になっても健康な歯で生活できるよう、教員の皆様の御協力をいただきながら支援してまいります。

二つ目は、薬物乱用防止に向けた取組です。

各学校において教科教育や特別活動、さらには外部講師を招いての防止教室開催などに取り組んでいただいた結果、県内の児童生徒の薬物乱用による検挙者数、危険ドラッグ所持及び認知件数は減少傾向にあります。県としましては、引き続きあらゆる機会を通して薬物乱用防止に取り組むとともに、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育などを行う教員向けに学校保健指導者研修を実施し、教員の資質向上にも取り組んでまいります。

最後に、がん教育についてです。

今年度は、「がん教育講演会」を小中高校合わせて25校程度での開催を予定しているほか、がん教育に係る外部講師や教員を対象とした「がん教育指導者研修会」を実施することにより、児童生徒ががんについて正しく理解するとともに、健康と命の大切さについて主体的に考えられるよう取り組んでまいります。

県教育委員会としましては、こうした取組を通して、健康教育の一層の充実を図ってまいりますので、引き続き皆様の御支援と御協力をお願いいたします。

# 令和３年度　茨城県学校保健会評議員会（総会）

令和３年度茨城県学校保健会評議員会（総会）は、コロナ禍における感染症対策のため、書面決議に於いて決議されました。

**役員改選**

| | | |
|---|---|---|
| 会　長 | 鈴木　邦彦 | （県医師会長） |
| 副会長 | 松﨑　信夫 | （県医師会副会長） |
| | 榊　正幸 | （県歯科医師会長） |
| | 横濱　明 | （県薬剤師会長） |
| | 石井　純一 | （県高等学校長協会長） |
| | 大塚　昌弘 | （県学校長会長） |
| 監　事 | 梅里　義博 | （県医師会） |
| | 鶴屋　誠人 | （県歯科医師会） |
| | 本多美知子 | （県薬剤師会） |
| | 千ヶ﨑高志 | （県学校長会） |

**退会役員感謝状贈呈（敬称略）**

| | | |
|---|---|---|
| 副会長 | 森永　和男 | 村田　一弘 |
| | 小野瀬繁子 | |
| 監　事 | 征矢　亘 | 小林　文雄 |
| 常任理事 | 宮﨑　三弘 | 大和田直樹 |
| | 小泉　秀明 | |

本年度の主な事業

1　各種委員会
- 会報編集委員会
- 尿・心臓検診結果検討委員会
- 保健統計作成検討委員会
- 肥満対策委員会
- ほう賞選考委員会
- 医薬品及び資材審査委員会
- 「全国健康づくり推進学校表彰」推薦委員会

2　各種大会
- 第72回関東甲信越静学校保健大会
  8月5日(木)　茨城県水戸市
- 令和3年度全国学校保健・安全研究大会
  10月28日(木)～29日(金)　岡山県岡山市
- 日本学校保健会事業報告会
  2月24日(木)　東京都港区

# 令和3年度　全国学校保健・安全研究大会参加報告

茨城県立下妻第二高等学校　養護教諭　野口　祐子
茨城県立東海高等学校　養護教諭　高橋　美裕紀

10月28日･29日の２日間、岡山県岡山市において、令和３年度全国学校保健・安全研究大会が開催されました。新型コロナウィルス感染症拡大防止の観点から、ウェブ開催（ウェブ会議システムZoomによるライブ配信及び録画配信）となりましたが、「生涯を通じて、心豊かにたくましく生きる力を育む健康教育の推進～自他の健康で安全な生活の実現に向けて､主体的に取り組むことができる子供の育成～」を主題に表彰式、記念講演、課題別研究協議会が行われました。

記念講演では「新型コロナウィルス感染症の現状と今後～我々はこの感染症とどのように向き合っていくのか～」という演題で、新型コロナウィルス感染拡大当初からメディアに数多く出演されて様々な警鐘を唱えていらっしゃる、昭和大学医学部　客員教授の二木芳人先生からお話しをいただきました。今後襲来するであろう第６波への備えについて、いかに波を小さく、被害を最小に止めるためには、ワクチン接種率のさらなる向上（全国民の８０％）、感染対策意識の徹底、保健所業務の見直し、医療提供体制を磐石にし、新規ワクチン・治療薬の開発加速など国民と政府が共にWITHコロナ時代を歩むことの重要性を改めて再認識しました。

２日目は課題別研究協議会として、10の課題に分かれ研究協議が行われました。

第３課題「心の健康」では、「豊かな人間性と社会性を育み、心の健康の保持増進を目指す教育の進め方」について小・中・高それぞれの校種から研究発表が行われました。

どの校種においても、児童・生徒の実態を明らかにし心の健康づくりを目指した教育活動の展開と環境整備の進め方について様々な工夫を凝らしていました。保健室での活動にとどまらず、学校教育活動においても生徒のニーズに合った対応をするなど、「チーム学校」として全職員が一丸となって取り組まれている様子がうかがえました。また、養護教諭がコーディネーターとなり、ＳＣやＳＳＷとの関係整備や保健室の環境作りなど、細部にまで気配りをした対応は大変参考になりました。

また、平成30年7月豪雨により被災した岡山県倉敷市玉島西中学校から「災害発生時の生徒の心のケアの充実を目指して」と題した発表がありました。気候変動により、自然災害がいつどこで起きるか分からない現在において、大きな指針となる発表でした。自分の勤務校に置き換えて考え、平時からの準備の必要性を強く感じました。

広島市教育委員会指導主事　山根由加里先生の指導助言、東京都立松沢病院長　水野雅文先生の講義「学校教育とメンタルヘルスリテラシー」を拝聴し、メンタルヘルスリテラシーにおける学校の役割の重要性を再認識することができました。オンラインでの開催ではありましたが、全国の素晴らしい実践を知ることができ、充実した２日間となりました。

# 文部科学大臣賞受賞おめでとうございます

本県から次の方々が文部科学大臣賞を受賞されました。

◎学校保健及び学校安全表彰

（個人）

元水戸市立常磐小学校
学校医
石川　韶子　氏

笠間市立友部第二小学校
学校医
武藤　紀元　氏

水戸市立見川幼稚園
学校歯科医
若松　進治　氏

水戸市立第四中学校
学校薬剤師
河合　光恵　氏

（学校）

（学校保健の部）
八千代町立東中学校

（学校安全の部）
牛久市立下根中学校　　茨城県立境特別支援学校

〈今、子どもたちは〉

# 「ヘルスリテラシーを育む保健教育」

茨城大学教育学部　教授　上地　勝

本会報が皆様のお手元に届く頃には、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）はどのような状況になっているのでしょうか。本稿を執筆中の10月中旬は、全国的に感染が落ち着き、第6波を警戒しつつ様々な活動が再開されています。学校現場でもこれまで控えていた運動会や文化祭、宿泊学習や遠足などの各種行事の対応に追われながらも、これらが子どもたちの成長に必要不可欠であることを実感しているところだと拝察いたします。

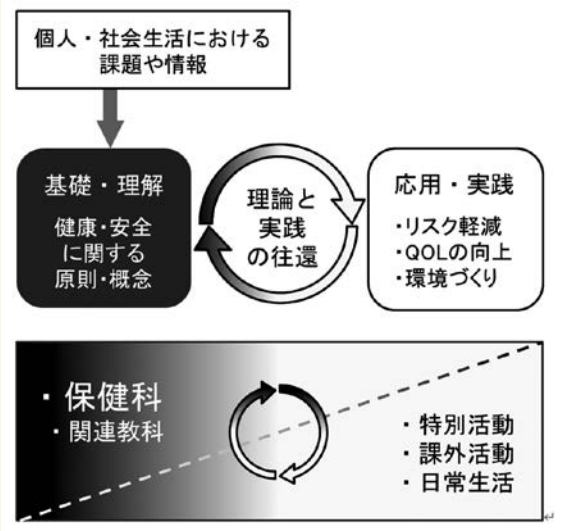
最近、○○リテラシーという用語をよく耳にするようになりました。情報リテラシー、市民リテラシー、メディアリテラシー、科学リテラシー、等々です。リテラシーとは、もともとは「読み書きの能力」の意味ですが、近年は「情報や知識を適切に活用する能力」の意味で使用されています。健康に関する用語では、ヘルスリテラシーがあります。ヘルスリテラシーにはいくつかの定義がありますが、概ね「健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」とされています。

このコロナ禍では、ヘルスリテラシーの欠如や格差に起因する様々な問題や課題が散見されました。マスクや消毒液などの買い占めに始まり、患者や医療従事者への偏見や誹謗中傷、若者のCOVID-19の危険性の軽視、若者を悪者にする風潮、ワクチンに対する誤解や認識不足など、枚挙に暇がありません。ヘルスリテラシーの育成に課題があることは、今次の学習指導要領の改訂に際し、国立教育政策研究所が実施した学習指導要領実施状況調査にも表れています。小学校では「図を読み取り健康情報を分析すること」、中学校では「健康に関する抽象的な内容を具体的な事象に適用したり応用したりすること」、高校では「個人の健康の保持増進と社会環境づくりを関連付けること」にそれぞれ課題があることが指摘されています。ヘルスリテラシーの定義に沿って解釈すると、小学校は「理解し評価すること」、中学校は「活用すること」、高校は「統合化し、より深い概念を理解すること」にそれぞれ課題がありそうです。

それでは、ヘルスリテラシーを育成するための鍵は何でしょうか。学校教育においては、学習論や教授論、学力論など、様々な理論や方法論に基づいて教育実践が展開されています。ここ最近では、「主体的・対話的学び」や「協働」などの言葉の理論的背景として、社会構成主義に基づいた学習理論や、発達の最近接領域などが挙げられます。それらの学習論の中でも、認知主義と行動主義、つまり「分かる」と「できる」については、長年、教育現場では振り子のように揺れ動きながらそのバランスを取るのに苦慮してきた経緯があります。しかし、このCOVID-19パンデミックで再認識したことは、やはり、分かる（理解）とできる（実践）はどちらも重要であるということです。特に保健においては、身につけた知識や理解したことを、生活の場面で実践、活用、応用することで、学んだ価値がより高まります。

図は「分かる」と「できる」を両立するための保健教育のフレームワークです。保健科は主に健康・安全に関する原則や概念を理解するために授業を構成し、保健教育の柱として全体を支えます。そして、保健科で理解した原則や概念を、応用し実践する場として、特別活動や課外活動、日常生活などあらゆる機会を活用します。特に特活は教科ごとに散

在している知識を統合するための重要な役割を持ちます。理論と実践の結びつきは一方向や一回限りではなく、何度も繰り返して行き来すること、つまり往還することが重要です。この往還こそがヘルスリテラシー育成の鍵となります。理論と実践の往還は、程度の差はあれ、誰もが経験的に、あるいは無意識におこなっています。これを、子どもたちが合目的的かつ意識的におこなえるよう、工夫し働きかけ続けることによってヘルスリテラシーが育まれていくのです。そうして身に付けたヘルスリテラシーは、生涯にわたって健康の保持増進に寄与していくことでしょう。



保健教育における理論と実践の往還

処方箋

# 新しいくすり教育について

茨城県学校保健会　評議員　　石井　典一

これまで学校薬剤師は、薬物乱用防止教室は行ったことがあるが、くすり教育は行ったことが無いという方が大半でした。平成24年から学習指導要領の改訂に伴い中学校保健体育では「医薬品の正しい使い方」の学習内容が加わることになりました。また平成29年には、小学校においてもくすり教育の条文が記載されるようになりました。

平成31年に茨城県養護教諭部会の研修会にくすり教育の講師として参加させて頂き、その時の発表の中で、各学校の養護教諭の方々が授業で用いるくすりの実験等でご苦労されている現状を目の当たりにしました。

今までのくすり教育は学校の教諭のみで行っていたようでしたが、少しずつ学校薬剤師にも依頼が来るようになりました。薬の専門家の薬剤師と一緒に授業を行う、チームティーチングを行うことでより児童・生徒のくすりに対する理解度が高まると思われます。

学校薬剤師部会の中でも、学校においてくすり教育を行っている現場に学校薬剤師が携わらないのはいかがなものかという意見が出て参りました。このような事を経て、平成29年から茨城県学校薬剤師会では県内の学校薬剤師に向けて、くすり教育の研修会を日本大学薬学部の協力を頂き開催して参りました。最初は他の薬剤師会が作成したパワーポイントを使用し、人前で話す事が苦手な薬剤師に向けての研修会でしたが、２年目からは学校薬剤師がくすり教育に参画しやすいように県独自の教材の作成を開始し、日本大学薬学部薬剤師教育センターの安部恵先生のご尽力を賜り、今年度完成いたしました。

これらのスライドPPTはくすりの適正使用協議会のＨＰから無料でダウンロードできるようになっています。また、スライドPPTの中で行っているくすりの実験につきましては、学校でのくすり教育に使用するという目的であれば、担当校の学校薬剤師を通して茨城県薬剤師会から実験セットを提供しております。

今後くすり教育を、より理解度を深められる授業にしていく為に学校薬剤師を是非活用して頂きたいと思います。そして児童・生徒の正しいくすりの知識の習得に学校薬剤師がお役に立てるようになればと思っております。

（茨城県薬剤師会　副部会長）

すまいる

# フッ化物洗口を検証する

茨城県歯科医師会　学校歯科担当理事　柴崎　崇

茨城県では、今年度から県内すべての就学前施設（幼稚園、保育園、認定こども園等）においてフッ化物洗口を行うことを目指して、**フッ化物洗口推進事業**を行っています。これまでモデル地区において普及活動を行ってきた結果、実施施設は順調に増えています。

小･中学校においてはほぼ実績ゼロの現状を踏まえて、まず協力校から開始して徐々に実施校を増やしていく予定です。しかし学校現場には、いまだフッ化物洗口に対する不安感や抵抗感が残っているようです。その不安要素にはどのようなものがあるのか、その内容について検証していきたいと思います。

1．**安全性**→フッ素は元素名であり、むし歯予防に用いるのはフッ化物（フッ化ナトリウム）です。フッ化物は、適正な濃度で用いる限りその安全性が証明されています。実施している施設において、今まで中毒症状などは一件も報告されていません。

2．**有効性**→フッ化物応用法には、フッ化物配合歯磨剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口がありますが、そのなかでもフッ化物洗口は最も効果の高い予防法です。

3．**必要性**→むし歯は年々減少傾向にありますが、世界的にみれば日本は予防対策が遅れています。その中で茨城県は残念ながら後進県です。

4．**追跡調査**→新潟県の調査で、保育所、小･中学校でフッ化物洗口を実施した人は、大人になってもむし歯が少なく、失う歯も少ないというデータがあります。

5．**個人の意思**→強制されるものではありません。個人の意思に配慮した上で実施可能です。

6．**時間的負担**→幼稚園では毎日ですが学校では週１回のみの実施、洗口は１分間です。

むし歯リスクを考えると、永久歯に生え変わっていく学齢期の予防管理が一生の歯の健康を左右するといっても過言ではありません。そのための有効な予防手段として、フッ化物洗口を正しく評価していきたいものです。

保健室

# 保健安全委員会から始める SDGs

つくばみらい市立福岡小学校　養護教諭　中野　優子

最近あちらこちらで見聞きするようになったSDGs。昨年度、県研修センターのSDGsの研修を受講し刺激を受け、４月から保健安全委員会の活動に取り入れ始めた。

初めは児童がSDGsを知り、児童に興味をもたせるため「SDGsカルタ」を行い、その後SDGsについての説明を行った。想像以上に児童はカルタの内容に興味を示し、SDGsについて取り組みたいという意欲の高まりが感じられた。そこで、「保健安全委員会から世界を変えよう！」を今年度の目標とし、活動を開始した。活動するに当たりSDGsへの取組をするための時間を「SDGs会議」と銘打ち、業間休みや昼休みに集まっている。これまでの「SDGs会議」では、世界や日本の現状や問題点、身近な取組とSDGsの繋がりを学校サポーターや「SDGsカルタ」を制作した高校生から学んだり、自分たちでできることを考え計画しその準備をしたりしてきた（会議以外の日も自主的に保健室で作業や話合いを行っている）。

その結果、児童の発想でトイレットペーパーの芯とペットボトルキャップの回収が始まり、さらには校庭の草取りや石拾いのボランティア活動へと広がっている。初めは指示なしでは活動できなかったが、活動を重ねるごとに自分たちで物事を進められるようになり、少しのヒントを与えると次々とアイデアが出るようになってきている。さらには自分たちの活動や学んだことを自分たちの言葉で広く伝えたいという意欲も出てきている。保健安全委員の活動により、校内にもSDGsという言葉や意識が少しずつ浸透し始めていることを感じている。

これからも「世界を変えよう！」とする児童の主体的な取組が広がり、全児童でできるよう見守っていきたい。

# 研究室　地域･家庭と学校が効果的に連携した「チーム日の出小」の在り方
## ～見直そう「生活習慣」・育もう「健やかな心と体」の取組を通して～

潮来市立日の出小学校　校長　神取　克英

### １　学校紹介

本校は、東に北浦、西に霞ヶ浦を望み、南に常陸利根川と接する筑波水郷国定公園の中に位置する。現在、児童数325名、17学級（特別支援５学級）の中規模校である。

学校の教育目標の具現化を目指し、学校保健委員会を中心に平成30年度から、地域・家庭と学校が連携した活動を展開し、児童の生活習慣の見直しや健やかな心と体の育成に努めている。

### ２　具体的な取組

健康・食・体力・安全の４つの研究部がそれぞれに重点目標を設定して、取組を行った。

⑴「健康」研究部

【重点目標：「健康な生活をしよう」】

① すこやかチャレンジカード（生活習慣チェックカード）の実施

② 家庭すこやか会議（ゲームやスマートフォンの使い方の見直し）の実施

「日の出小家庭すこやか会議」の事例

③ 携帯・スマホ教室の開催

④ がん教育講演会の実施

⑤ 学童歯みがき大会への参加

⑥ 学校歯科医による歯みがき指導等

⑵「食」研究部

【重点目標：「バランス良い食事をしよう」】

① バランスアップカード（一口チャレンジ）の実施

② 栄養教諭による食育指導

③ おなか元気ヤクルト食育指導・親子給食

④ 家庭教育支援事業・親子給食

⑤ 自分の献立を見直そう（家庭科）

⑥ 児童給食委員会による啓発運動等

バランスアップカードの事例

⑶「体力」研究部

【重点目標：「強い体を作ろう」】

① コーディネーショントレーニングの実施

② 茨城県スポーツチャレンジへの参加

③ ロープウェースローの設置（投力アップ）

④ 日の出小サーキットトレーニングコースの設定

⑤ 親子ふれあい活動

⑥ 縦割り班遊び、学年・学級遊びの実施（さんさんタイム）

⑦ 業間運動の実施等

縦割り班遊びの様子

⑷「安全」研究部

【重点目標：「自他の生命を守ろう」】

① 様々な状況を想定した避難訓練の実施（地震、火災、不審者等）

② 小中合同引き渡し訓練の実施

③ 交通安全教室の実施

④ AED実技講習会

⑤ 児童・保護者による安全点検等

親子安全点検の様子

### ３　成果と課題

・ 健康・安全教育に関する課題を「健康」「食」「体力」「安全」の４つの分野に分けて取り組んできたことにより、各組織が効果的に機能し地域・家庭との連携が深まった。

・「すこやかチャレンジカード」「日の出小家庭すこやか会議」「バランスアップカード」等の取組は、各家庭の生活習慣を見直すために有効であった。

・「AED教室」「携帯・スマホ教室」「おなか元気教室」等親子による学習の機会を意図的に計画したことは、学校と家庭の連携を強化することに役立った。

・ 保健や安全に関する意識の変化を評価し、より効果的に継続したり実践したりするための時間を確保することが難しい。

・ 新型コロナ感染症の流行に伴い、会議形式での学校保健委員会の開催や小中合同引き渡し訓練、外部講師を招いての講習会は、文書開催や小中別、規模の縮小をして実施している。今年度も夏休みに「日の出小すこやか会議」を実施したが、テーマを変えないことで児童の成長に合わせた家庭での取り組みを考える良い機会となっている。

（文責　養護教諭　越川　純子）

# 研究室　心身ともに健康で安全な生活を送るための自己管理能力の育成
## ― 生徒の主体的な取組と学校・家庭の連携を通して ―

八千代町立東中学校　校長　池田　いずみ

### 1　学校紹介

本校は、県西部の八千代町の東部に位置する、生徒数186名の小規模校である。学校教育目標「大志をもち、心身ともにたくましい生徒の育成」を目指し日々の教育活動に努めている。健康教育においても、生徒の主体的な活動と学校・家庭との連携を通して、心身ともに健康で安全な生活を送るための自己管理能力の育成に取り組んでいる。

### 2　具体的な取組

(1)　学校保健委員会の充実

学校保健委員会は、家庭と連携し、生徒の健康課題を考える場となるよう工夫している。本校は「スマホやゲームの使用による生活習慣の乱れ」が課題であり、令和元年度は「スマホ・ゲームの利用について」をテーマに協議を行った。

第１回目は、生徒保健委員会（３年生）が本校の生活習慣に関する実態発表を行い、生徒、保護者、職員、学校三師を交えてグループ協議を実施した。第２回目では、１年生生徒と保護者を対象にスマホが与える心身への影響についての講話を実施した。さらに親子のグループ協議を行い、スマホやゲームの利用に関するルールを、生徒主体となって話し合うことができた。

【学校保健委員会】

(2)　保健教育の充実

健康に関する知識や実践的な態度の育成を目指し、専門的な知識をもつ外部人材を効果的に活用した授業の工夫に取り組んでいる。保健体育や特別活動では、学校医や学校薬剤師、町内の栄養教諭、歯科衛生士等、地域の関係機関から講師として専門家を招き実施している。専門的な立場から指導を受けることで、生徒の興味・関心を高め、知識の定着を図っている。

【学校薬剤師との連携】

また、生徒が心身の健康を自分で振り返るために、家庭学習ノートに貼付する学習の記録「はくさいシート」に心身バロメーター、朝食摂取、起床・就寝時刻の記入欄を取り入れた。記入内容は担任が毎日確認し、生徒への対応に活用している。さらに学期に１回「こころとからだの健康チェック」を実施し、全教職員で生徒の心身の健康状態の把握に努めている。

(3)　安全教育の充実

生徒が自ら安全な生活について課題意識をもち、日常生活において実践することができる力の育成に努めている。消防署や警察署と連携して、学期ごとに「地震」「不審者侵入」「火災」の避難訓練を実施している。また外部講師を活用した行事（交通安全教室、心肺蘇生法講習等）では、実技指導や体験活動を通して、主体的な行動につながるよう工夫をしている。

【交通安全教室】

教科においても、２年生社会科「身近な地域の調査」の単元では、生徒の居住地区に関する調査の中で「子どもを守る110番の家」の場所を確認し、安全に対する意識を高めている。

(4)　体育・スポーツ活動の充実

保健体育では、運動が好きであることが最も重要な素地と考え、様々な取組をしている。単元ごとに種目に対する好感度の変容を調査したり、学習した種目の魅力を自分の言葉でまとめる活動を取り入れたりした。また、生徒が自己目標に向けて学習課題を選択し到達評価をすることで、自身の成長を実感できるよう工夫した。さらに、運動に取り組む選手の立場だけでなく、コーチやマネージャー、運営スタッフ等、多様なスポーツへの関わり方を体感する場面を設定し、仲間と豊かにかかわり合うことができた。部活動においても、運動部による合同部活動を実施し、種目・チーム・学年を超えて高め合う姿が見られた。

【合同部活動】

(5)　生徒会活動の充実

自他の健康の保持増進や安全に生活する意識の向上を目指し、生徒が主体となる活動の活性化に努めている。保健委員会では、保健行事への参加や司会、清潔検査、放送やポスターによる啓発活動を行っている。また、生活委員会が実施する自転車点検は、生徒が安全に登下校するための自己管理につながっている。さらに、生徒からの提案をもとに、生活の中で気付いた友人のよい行動や努力している姿を紙に書き投函できる「よいことボックス」を設置した。生徒が互いを認め合い、よさを広める活動は、生徒の自己肯定感を高める機会となった。

### 3　まとめ

令和元年度全校生徒において、「早寝・早起き・朝ごはんが実践できた」生徒が47.3％から59.6％に増加、また「学校生活が充実している」生徒が53.6％から60.6％に増加した。さらには不登校・保健室登校ゼロ、欠席ゼロの日年間53日を達成した。このことから、生徒の望ましい生活習慣のために必要となる行動が改善され、自己管理能力が向上した成果により充実した学校生活を過ごすことができた結果と考える。

新型コロナウイルス感染症拡大により新しい生活様式が取り入れられ、より一層、自他の健康の保持増進や安全に生活する意識の向上が求められる。今後も健康教育を通して、生徒自ら考え、判断し、行動する力を育成できるよう全職員が共通認識をもって取り組んでいきたい。

（文責　養護教諭　島田　菜摘）

# 第72回関東甲信越静学校保健大会参加報告

那珂市立第三中学校　養護教諭　　茅根　直子

令和３年８月５日に水戸市において「子供の命と安全を守り、夢や可能性を育む学びの健康教育を目指して－コロナ禍における学校保健の在り方－」を主題に、第72回関東甲信越静学校保健大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、今大会は初のZoomによるオンライン開催(ライブ配信)となり、１都10県から約700名の参加がありました。ライブ配信はとてもスムーズで、どの分科会でも協議に新型コロナウイルス感染症に関する話題が加わり、充実した協議となりました。また、当日参加できなくても録画記録を視聴できる期間が約２週間あり、研修の機会が広がる良さも感じました。

特別講演では、「空気を読むを科学する－微表情から察する子供の感情と空気－」という演題で、空気を読むを科学する研究所の清水建二先生からお話をお聞きしました。微表情とは「意識的あるいは無意識的に自分の感情を抑えようとしているとき、感情を感じ始めたときや感情の強度が弱いときに、顔の一部あるいは全体に現れる表情」のことで、早いもので0.2～0.5秒しか表出しない一瞬の表情なのだそうです。いろいろな気持ちを抱えて保健室に来た子供達の本当のニーズを察知し、それに見合ったサポートをするために、微表情を見取る力を養護教諭として身につけていきたいと思いました。

班別研究協議会では、①学校経営と学校保健②健康教育③いのちの教育④学校歯科保健⑤学校環境衛生と安全教育の５つの班に分かれ、各班２つの実践提案による協議が行われました。茨城県からは、那珂市立瓜連小学校の羽金瑛美子教諭より「家庭や地域社会と連携し、児童生徒が自らの安全を確保する能力や態度を育てる安全教育の進め方」について提案がありました。

昨年度開催予定だった長野県での大会は中止となりましたが、ライブ配信という新しい形での開催は茨城県のすばらしい功績となりました。来年度の神奈川県での大会もオンライン開催が予定されており、移動や参集の制限があっても健康教育の充実のために研修を続けることができるという大きな足がかりとなったのではないでしょうか。

オンラインでつながり、すばらしい実践に触れる充実した研修をさせていただけたこと、大会開催に向けてご尽力いただいた事務局の先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。

学校現場から

# コロナ禍での救命講習会について

筑西広域市町村圏事務組合消防本部　警防課　　櫻井　文雄

新型コロナウイルスの影響により、消防が主催する様々な行事が中止や延期を余儀なくされております。しかし、命を守るために必要な知識と技術を身につけることを目的とした救命講習会は、できる限り開催する必要があります。また、コロナの影響で実際に急変された方を救助する際、感染のリスクがあることから、感染対策に留意した心肺蘇生法を多くの人に知ってもらう必要もあります。

先般、小学校の先生方を対象に、コロナ禍での救命講習会を開催することができました。この講習会で特にお伝えしたかったのは、感染対策の基本的な考えとして、すべての方に感染の疑いがあるものとして対応することです。具体的には、反応の確認や呼吸の確認の際、顔があまり近づきすぎないようにします。また、成人の心停止に対しては、人工呼吸を行なわず、胸骨圧迫とAEDの使用が推奨されています。（子どもの心停止に対しては、人工呼吸の技術を身につけていて、意思がある場合は実施するとされています）特に胸骨圧迫の際は、エアロゾルを発生させる可能性があるため注意が必要です。ハンカチやタオルなどで、鼻と口を覆うようにしてください。以上のことが、コロナの流行を踏まえた心肺蘇生法の基本的な考え方として、追加された内容になります。

コロナとの生活は、まだまだ続きそうです。私たち消防職員は、コロナ禍での講習会を安全に、そして意義のあるものとして開催できるように、感染対策に配慮しながら普及啓発活動を続けていこうと考えております。

きらり

# この夏、忘れることのない最高の経験！

笠間市立岩間第三小学校　養護教諭　　中村　陽子

コロナ禍で一年延期となり、今夏も開催が危ぶまれていた東京2020パラリンピック競技大会。2017年にNTO（国内競技役員）募集を知り、登録してから様々な研修を受け、2020年に車いすバスケットボール競技のTO（テーブル・オフィシャルズ）の担当となることが決まりました。緊急事態宣言中でもあり、このような状況下での開催には賛否両論あったのは理解していますが、私はこの大会の開催を心待ちにしていました。そして、大会は無事に開催され、世界最高峰といっても過言ではないこのパラリンピック競技大会に携わることができたのです。これは、私にとって生涯忘れることのない最高の経験となったことは間違いありません。

参加した選手のみなさんは、障害の程度、人種の違い等がありましたが、大会テーマである「多様性と調和」ということを肌で感じることができました。

また、試合中の熱気は本当に素晴らしく、できることなら有観客であってほしかったと思いました。同時に、私自身がこの舞台にいられることに感動しました。NTOとして派遣された16日間は、夢のように、あっという間に過ぎたような気がしています。

私が車いすバスケットボールに携わるきっかけとなった2019年の「いきいき茨城ゆめ大会（第19回全国障害者スポーツ大会）」は、台風直撃により直前で中止となってしまいました。もしもパラリンピック競技大会も中止となったら…と不安を抱えながらこの一年を過ごしてきましたので、開催されて本当に嬉しかったです。

趣味であるバスケットボールも、養護教諭という仕事も、長年続けていられるのは、それぞれの仲間との繋がりや互いを助け合う心、温かい言葉や励まし等があってのことだと実感しています。日々感謝の気持ちを忘れずに、これからも様々なことに、前向きにチャレンジしていけたらいいなと思っています。

# 法律と学校保健　Vol. 8

## 学校環境衛生検査

学校における環境衛生管理のために、学校保健安全法に定められています。学校薬剤師と連携し、検査の実施、指導助言を受けます。

（学校保健計画の策定等）

第五条　学校においては、児童生徒等及び職員の心身の健康の保持増進を図るため、児童生徒等及び職員の健康診断、環境衛生検査、児童生徒等に対する指導その他保健に関する事項について計画を策定し、これを実施しなければならない。

（学校環境衛生基準）

第六条　文部科学大臣は、学校における換気、採光、照明、保温、清潔保持その他環境衛生に係る事項について、児童生徒等及び職員の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準（以下この条において「学校環境衛生基準」という）を定めるものとする。

２　学校の設置者は、学校衛生基準に照らしてその設置する学校の適切な環境の維持に努めなければならない。

３　校長は、学校環境衛生検査基準に関し、適正を欠く事項があると認めた場合には、遅滞なく、その改善のために必要な措置を講じ、又は当該措置を講ずることができないときは、当該学校の設置者に対し、その旨を申し出るものとする。

※　学校保健安全法　昭和三十三年法律第五十六号

学校環境衛生基準

第１　教室等の環境に係る学校環境衛生検査基準

１　換気及び保温等

（1）換気　（2）温度　（3）相対湿度　（4）浮遊粉じん

（5）気流　（6）一酸化炭素　（7）二酸化炭素

（8）揮発性有機化合物　（9）ダニ又はダニアレルゲン

２　採光及び照明

（10）照度　（11）まぶしさ

３　騒音

（12）騒音レベル

これら12項目に分類し、基準が定められています。

今回は、１　換気及び保温等(1)～(3)の基準値を紹介します。

学校環境衛生基準

第１　教室等の環境に係る学校環境衛生基準

| | 検査項目 | 基準 |
|---|---|---|
| 換気及び保温等 | (1) 換気 | 換気の基準として、二酸化炭素は、1500ppm 以下であることが望ましい。 |
| | (2) 温度 | 17℃以上、28℃以下であることが望ましい。 |
| | (3) 相対湿度 | 30%以上、80%以下であることが望ましい。 |

※「学校保健安全法（昭和三十三年法律第五十六号）」第六条第一項の規定に基づき、学校環境衛生基準（平成二十一年文部科学省告示第六十号）の一部を改正する件（平成30年文部科学省告示第60号）公布平成30年3月30日

# 健 ～すこやかに～

## 食事は心の栄養

水戸市立吉沢小学校　栄養教諭　　山本　智香

「コロナが落ち着いたらゆっくり食事会をしたいね。」が合言葉のようになって１年以上が過ぎ、家族以外との会食はまだ現実的に難しい世の中が続いている。しかし、「食べること」はコロナが落ち着いてから再開されることではなく、生きるために毎日続いており、コロナから身を守るためにもしっかりと栄養を考えた食事をする必要がある。

社会人駆け出しの頃、「給食は餌ではありません。食事として提供してます。」と発言したことがあった。当時の中学校では時間に追われて「とにかくお腹を満たせればそれでよい」という給食の場面を見かけることがしばしばあった。

おなかを満たすために食べることは「餌」にすぎず、これは動物でもできる。しかし、人が作る「食事」は、どんな料理にもつくり手の想いが込められている。だから、「食事」は身体にも心にも栄養補給ができるのである。

心に栄養が満たされた子は、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」と自然に言っていたり、食材や料理のおいしさを敏感に感じとることができたり、毎回の食事が楽しみで仕方がないようだ。このような子どもたちになってほしいと常々思っている。

水戸市では１月の全国学校給食週間にちなんで、絵画･標語･作文の募集が行われる。「給食は前向きで黙って食べるもの」が当たり前となった昨年度の１年生の絵画は、一人で食べている作品が多かった。それでも、作品からは、おいしく楽しそうに食べている様子が伝わってきた。

また、標語では、「むかいあい　またいいたいよ　おいしいって」（２年生）、「おいしいね　だまっていても笑顔咲く」（４年生）など、コロナ禍を反映している作品の中にも、「前向き給食でも心の栄養は満たされているかもしれない」と感じることができた。

「きゅうしょくで　なにがでるかな　ゆめでみる」（１年生）のように、食に関心をもち、給食が大好きな子どもたちのために、AIにはできない「心の栄養を満たす食事」を提供していきたい。

## 事務局だより

◎　令和３年度　茨城県**「全国健康づくり推進学校表彰」**

**【最優秀校】**　○稲敷市立江戸崎小学校　　○大洗町立南中学校

以上２校は、日本学校保健会**「全国健康づくり推進学校表彰」**に推薦いたしました。

## 編集後記

「来年のことを言えば鬼が笑う」と諺にありますが、コロナ禍で、来月、来週、明日のことも予想できない日々を過ごしてきました。感染症対策が日常となる中、再びの休校期間を経て、「オンライン授業」など子供を取り巻く環境が変わってきています。子供の心身の健康課題は様々ありますが、毎朝登校し、外遊びを含め日中活動する学校は、成長期の子供たちの健康と生活リズムを保持するペースメーカー的存在であることを休校明けに実感しました。子供たちの今と未来のために、これからも日々の取組を大切に続けたいと思います。

さて、本年度の会報「学校保健」(第65巻)をお届けします。この会報誌が皆様の執務の参考や励ましとなりましたら幸いに存じます。ご多用の中、玉稿を賜りました皆様方に、編集委員一同、心から厚く御礼申し上げます。

**会報編集委員**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 枝川小 | 遠藤　愛美 | 水戸四中 | 黒澤　美香 |
| 陽光台小 | 大滝しのぶ | みなみ学園義務教育 | 五町　幸代 |
| 坂戸小 | 入江　康代 | 水戸桜ノ牧高常北校 | 西田　晃代 |
| 事務局 | 直江　克也 | 事務局 | 倉田　隆子 |


**茨城県学校保健会**
会長　鈴木　邦彦
〒310-0802　茨城県水戸市柵町1-3-1　水戸合同庁舎内
Tel　029(297)8220　E-mail　hokenkai@sunshine.ne.jp
（印刷）
山三印刷株式会社