

学校保健

THE SCHOOL HEALTH No. 184

(財)日本学校保健会

豊かな心を持ち
生涯を通して逞しく
生きる子どもの育成
—家庭・地域との連携を通して—
第40回全国学校保健研究大会の標語

養護教諭の実技講習

文部省体育局学校健康教育課教科調査官

出井美智子

児童生徒の心と体のよりよい成長と健康の増進に携わっている養護教諭は、保健室を中心に活動しています。

児童生徒の健康問題が多様化してきたといわれていますが、それに伴って養護教諭の役割も広がってきており、それぞれの健康問題に適切に対応できるよう昭和55年度から全国6地区で養護教諭実技講習会が始まりました。

この講習会では、いつどんな時に起るかわからない事故に備えての救急処置、効果的な保健指導ができるように指導資料の作成、保健室のデータを効率よく処理できるようパソコンの使用等を内容としています。これらのことについて講義を聴いたり、デモンストレーションで見るだけでなく、実際に自分でやってみる実習に重点をおいています。

日々進歩している科学技術に遅れないよう、この講習会の充実が望まれているところです。



平成2年度 北海道・東北ブロック養護教諭実技講習会風景

目次

心肺蘇生法の要点	… 2
保健情報処理と パソコンの活用	… 4
Q & A・事故への対応	… 5
北から南から 実技講習会へ参加して	… 6

心肺蘇生法の要点 (救急措置)

日本赤十字社和歌山県支部事業課長 五 前 昇

呼吸や心臓が突然停止するというようなことが発生した場合は、いかに早くこれを発見し、ただちに人工呼吸や心マッサージなどの対応処置を開始することができるかに生命がかかります。

基礎的知識としてこれだけは

◆ 発見者が、即、術者でありたい。

心肺機能が回復能力のあるうちに開始しなければならないという、極めて急を要する場合であるだけに、発見者が実技のできる人を迎えにいく間にも、僅かに残された蘇生への機会を逸することになりかねません。

養護や保健体育の先生だけでなく、でき得る限り全教科の先生方が、平素から実技を習熟しておくだけの備えが必要であることを痛感します。

◆ 知っていればやれるというものではない。

一見簡単な実技なので、だれでも一二度練習すればもうできると思い込んでしまいやすいのですが、この種の実技は予期せぬときに突然必要に迫られることになるものであるだけに、定期的に繰返し訓練を重ね、児童、生徒が“生か死か”というショッキングな場面に直面したときでも、正確な行動ができる備えが必要と思われます。

◆ 圧迫点について。

閉胸式心マッサージは、胸骨を沈下させることによって、心臓に圧を加えようとするものですが、誤って胸骨上部で圧迫すると胸骨を骨折させ、また剣状突起を強く圧迫すれば肝破裂を起こさせ、さらに胸骨からずれると肋骨骨折を生じさせるなどの危険を伴いますから、圧迫点を正確に求めることと、術者の手の置き方には充分注意をはらわねばなりません。

◆ 生体での練習は厳禁。

どんな場合でも、心マッサージの圧迫を生体で練習してはなりません。

しかし圧迫点の求め方や、手の置き方などについては、生体を対象として知っておくことができれば効果的です。

◆ 気道確保の重要性。

喉もとを緩め、顎先保持と頭部後屈をもってする気道確保は、重要な基本手技で、どんなに上手な人

工呼吸でも、気道が開通していなければ入りません。

ただし、頸椎損傷を疑われる場合は、頭部後屈を用いず、下顎挙上の方法をとらなければなりません。

基礎技術としての習得法は

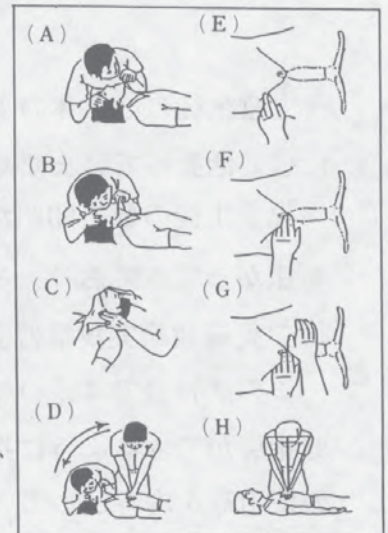
◆ 発見後にすすめていく手順

(1) 意識の確認と気道確保

(a)患者の耳元で大声で二、三度呼び、その反応によって意識を確かめます。(名前を呼ぶのが効果的)

(b)意識があれば体位、保温、安静を配慮します。

(c)意識がなければ喉元を緩め、図Aのように片手の手掌で額を押えると共に、別の手の人さし指と中指の2本を顎先に当て、引き上げるように顎先保持をしながら、頭部を後屈させた気道確保をします。



このあと呼吸を

していれば、昏睡

者の体位をとり、(b)の配慮をします。

(2) 呼吸の確認と人工呼吸

(a)図Aの形から患者の顔へ頬を近寄せ、呼吸音を聞きながら目で上腹部の動きをみて、呼吸の有無を確認します。

(b)呼吸停止している場合は、図Bのように人工呼吸を静かに大きく、連続して2回吹き込みます。

このあと心臓停止していなければ、人工呼吸のみを続行します。(人工呼吸については後述)

(3) 脈拍の確認と心肺蘇生法

(a)人工呼吸を2回連続して入れたあと、顎先保持の指を離して一旦喉もとけにあてた後、手前にならして図Cのように頸動脈で脈拍の有無を確認します。

(b)脈拍を感知できない場合、術者が1人のときは、

心マッサージを15回(1分間に80回~100回の速さ)入れたあと、図Dのように人工呼吸を2回、心マッサージ15回を繰り返します。(心マッサージについては後述)

なお、なるべく早く協力者を呼び、人工呼吸か心マッサージの何れかを分担できるようはかります。

- (c) 術者が2人のときは、心マッサージ5回(1分間に60回以上の速さ)に対し、人工呼吸を1回吹き込むことを繰り返します。

◆人工呼吸

- (1) 図Aのように気道確保をして、額を押えている手の指で鼻をつまみ、図Bのように口から呼吸を吹き込みます。
- (2) このとき、患者の胸がふくらむのを確認できるまで吹き込みます。
- (3) 最初の2回は、気道が開通しているかどうか、確認しながら静かに大きく連続しておこないます。
- (4) 人工呼吸のみの継続は、中学生以上に対しては5秒に1回の速さで、小学生は4秒に1回の速さで吹き込みます。

◆心マッサージ

- (1) 術者は患者の片側に膝をついて位置し、片手の人さし指と中指を揃えて図Eのように、中指の内側を第10肋骨の縁に沿って中央部へ移動させ、胸骨体下端部のくぼみに図Fのようにあて、人さし指を胸骨上に置きます。
- (2) 胸骨上の人さし指に接して、別の手の手掌基部を、胸骨体下半部の上に図Gのように置きます。
- (3) さらにその手の上にもうひとつの手を揃えて重ね、両肘を伸ばし、図Hのように上半身の体重を利用して、指先に力を入れることなく、手掌基部で垂直に体重をかけて胸骨を押し下げます。
- (4) 中学生以上に対しては4~5cm圧迫し、小学生

の場合は片手の手掌基部で2~3cm圧迫します。

- (5) 圧迫の速さは、中学生以上に対しては1分間に60回以上、小学生では1分間80回以上としますが、術者1人で心肺蘇生法をおこなうときは、前述のように速くします。

- (6) 心マッサージの圧迫の程度や速さについては、蘇生法練習用の人形を使用して、人工呼吸と共にリズムカルにできるよう訓練しておくことが大切です。

蘇生するまでの措置

- ◆心肺蘇生法をはじめたら、最初1分間ほど経過したとき、頸動脈で脈拍を確かめ、その後は2~3分おきに確認しながら続行します。

自発の脈拍が感知できたら心マッサージを中止し人工呼吸のみとします。

- ◆患者の体温を守るために、協力者を得て蘇生法を中断することなく、毛布などで保温します。濡れている体は手早く拭いて、毛布等でくるみ、保温しなければなりません。

- ◆心マッサージによって脳へ流れる血液量は、通常健康時の $\frac{1}{3}$ 程度といわれています。したがって救急車を呼ぶなどして、一刻も早く医師に渡せる方策を講じる必要があります。

なお、心マッサージを開始したら、できれば下肢を高く保つことが効果的です。

- ◆心肺蘇生法は、○有効な脈拍や自発呼吸が回復したとき、○他の術者に交代できるとき、○術者が危険や疲労のため蘇生法を続けられなくなったときのほかに、中断することなく継続することが必要です。

- ◆心肺機能が回復し、蘇生法を中止した場合でも、医師に渡すまでは充分観察を続け、再び呼吸停止や心停止が起これば、すぐ蘇生法を再開しなければなりません。

参考文献：日本赤十字社「蘇生法講習教本」

虎の門(7)

日本学校薬剤師会が学校校地をとりまく環境実態調査を全国的に実施した。この中に、学校内の清掃について、児童・生徒が毎日行っている割合は、教室91.8%、便所73.3%、校庭83.6%であって、あとは清掃業者、用務員、教師が行っていた。また都道府県別で見ると、児童・生徒が行う比率の高

い所は、秋田県、長野県、鹿児島県、栃木県で、低い所は、神奈川県、岡山県、大阪府、京都府、東京都などで、都市化の進んでいる所程低い傾向にある。身体の清潔・教室など学校環境の清潔が健康を保つ基本である。不潔で乱雑な環境を他に委ねるのではなく、自らの手できれいにしていく指導が

され、習慣がつけば汚すことも減るであろう。地球環境の関心が高まっている折、低学年の時から身の回りの環境について、自ら気づき、正しく評価する目を養い、家庭での習慣ともなれば、すばらしい環境を後世に残すことになると思う。

編集委員 杉下順一郎

保健情報処理とパソコンの活用

兵庫県西脇市立西脇小学校養護教諭 長谷川 ちゆ子

はじめに

8年前、中規模校から大規模校に転勤となって1年目、健康診断の統計や事後処理、健康に関する資料の作成に膨大な時間がかかることに衝撃を受けました。忙しさのあまり、次々に保健室に来る子ども達の心の健康面についても十分な対応ができず、健康管理面でも不安を感じました。大規模校だからこそ健康管理面をしっかりとしなければならないし、保健指導面も充実させなければならないと痛切に思いそれがパソコンとの出会いになりました。

ベーシックとの出会い

はじめはBASICを利用して、身長・体重・胸囲・座高のデータから平均や標準偏差、度数分布表、クラス別肥満度評価一覧表、机の適合号数表等を作成しました。一人の手作業では困難な仕事も簡単に処理ができ、学級担任が行う保健指導資料としても有効に活用できました。さらに、年度途中の発育データを追加することで、発育量も算出でき、健康上の問題等にすばやく対応できました。また、パソコンとの会話形式で作成した「肥満度の増減カード」や「お誕生カード」等は、子ども達との良いコミュニケーションづくりにも役立ちました。

しかし、それらのデータを蓄積して「前年度からの肥満度の増減を見る」とか、「視力低下の傾向にある児童を自動的に捜し出す」など個人の入学からのデータを使いたいと思っても、ベーシックでは難しいことがわかりました。

ちょうどその頃、神戸大学では大型のコンピュータで開発したデータベースをパソコンに移しかえる研究が進められていて、その研究のモデル校として協力することになりました。

データベースを使って

データベースを使うようになってからは、つぎのような処理が加わりました。

●各種記入票、記入用紙の印刷

学級名票や定期健康診断結果記入表を、健康診断がはじまる前に出力しています。発育測定記入票や、各科検診結果記入表には、前年度の健診結果や測定値が参考として出力されていますので、大変便利です。その結果、測定等の信頼性も高まり、さらに、発育量の情報を子どもたちに即座に与えることができます。

●個人向けの通知票

4月の測定結果だけでなく、前年度の値や増加量をつけ加えた通知票や、身長と体重のバランスの状

況を図示した通知票の発行が即座にできます。この通知表を全校児童に配布したところ、保護者からは「子どもの成長ぶりがよくわかった」「子ども自身が自分の体について関心を持つのに大変よい」「食事の面なども考えていきたい」など、意見がよせられ、個人の健康情報を手渡すことが、いかに大切であるかということがわかりました。

●統計処理や治療勧告書の発行

入力した結果から、各種統計や学級別一覧表ができます。疾患別の一覧表は、要管理児童をもれなく把握できます。さらに図のように自校の疾病のり患状況と全国のり患率と統計的な検定を加えた一覧表も出力でき、保健活動にフィードバックさせることができます。

●保健指導・保健学習への活用

身長や体重などのヒストグラムや、未処置歯保有者数の学級別分布グラフなどを作り、それらの資料を保健だよりに掲載したり、データベースから身長と体重の値だけを取り出して、個人の発育の記録を作成し、性教育の指導資料として活用しています。

おわりに

パソコンは、統計処理だけでなく、保健行事や保健管理、保健指導、保健学習など、学校保健活動の豊かな展開を支援する情報源として、その活用が期待できると思います。

子どもたちと“命の輝き”を共有しあう時間を、より多く作り出すためにも、この保健情報処理の研究を続けていきたいと思っています。

疾病異常被患状況

		1990年度			
項 目	計 (人)	本校 %	全国 %	比較	
裸 眼 視 力	受 検 人 数	811		/	
	0.9-0.7	49	6.04	8.87	
	0.6-0.3	42	5.17	7.33	
	0.2以下	28	3.45	4.39	
耳 ・ 鼻	難 聴	4	0.49	0.76	
	中 耳 炎	0	0.00	0.44	
	そ の 他 耳 疾 異 常	35	4.32	2.58	**
	副 鼻 腔 炎	36	4.44	0.97	**
	ア ド イ ド	0	0	-	

注) : * 5%水準で全国平均より有意に多い
 ** 1%水準で全国平均より有意に多い
 - 5%水準で全国平均より有意に少ない
 -- 1%水準で全国平均より有意に少ない

Q&A - 学校保健活性化のための -

Q 「学校保健」をすすめていく上で、さけて通れないのが事故の発生です。養護教諭として必要な実技と内容を教えてください。

A 東京都中央区立常盤小学校 大曾根 孝子

たのしい学校生活も、ある日突然、大きな事故が発生すると、周りの教師も驚きと不安で適切な処置がとれない状況になります。また、事故を起した児童も恐怖等で気持ちが不安定になることもあります。

このような時に養護教諭の冷静な態度や沉着な判断等テキパキとした指示が、周りの人を安定させます。

緊急時に事故の適確な判断と敏速な対応が必要となりますので、日頃から事故発生時の校内体制を確立し、職員会議等で周知徹底しておくことが大切なことです。

1 判断措置

学校では児童・生徒の予期しない傷病に遭遇するので養護教諭の適切な対応が期待されます。いかなる救急処置の場合でも、養護教諭の下記に示すような観点で適切な判断が要求されます。

● 適切な判断措置

- 救急車を要請する傷病か
- 保健室で健康観察し、自宅へ帰す傷病か
- 保健室で休養し学級へ復帰できる傷病か等を判断すること。

● 適切・適正な救急処置行動

止血法、消毒法、包帯法、蘇生法、保温法、体位法、搬送法、ショック対策等を行い傷病児を、今の状態より悪化させないで医師に引き渡し得ること。

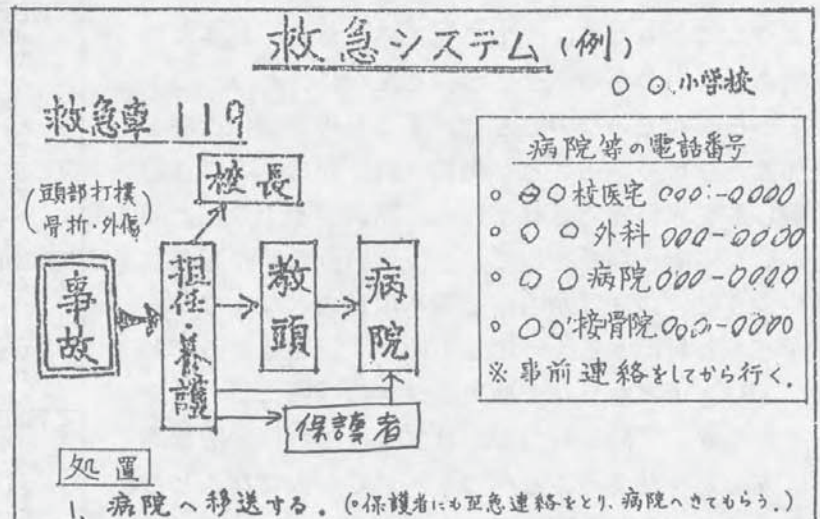
2 校内の救急体制づくり

養護教諭が児童・生徒の傷病の対応を円滑

に行うためには、養護教諭一人だけの活動では十分対応できません。保健部で「校内の救急体制」を検討し、その方針を定め、年度始め学校全職員の理解と協力を得ることが必要です。

① 「救急体制一覧表」の作成と周知徹底

※ 校内の目立つ場所に貼る(校長室、保健室、職員室、専科教室等)



救急車の呼び方

- 局番なしの 119 番
- 救急車をお願いしますとはっきり言う
- 学校名と所在地と電話
- 学校の目印は〇〇〇の近くと言う
- 傷病人の人数・性別・年齢・事故発生後の状態を簡潔に報告する
- 救急車の到着までの観察事項・処理事項を記録して(心にとめて)おき救急隊員に引き継ぐ。

② 救急車要請のめやす

1) 大出血、2) 意識不明、3) 呼吸停止、4) ショック状態などの場合救急車要請が必要です。

③ エイズ・B型肝炎の予防措置

血がついたらすぐ洗い流す。櫛、ブラシ、かみそりの借し貸りをしない等、注意します。

救急処置は養護教諭の専門性の期待される分野です。絶えず研修を深め力をつけましょう。

養護教諭不在時の救急体制も必要です。ここでは紙面の都合で省略しました。

参考文献: 「保健の救急事典」川崎憲一郎(東山書房)

北から南から

プロセスレコードをとって 心の健康に問題を持つ児童生徒の対応

和歌山市立雑賀小学校

八戸市立多賀台小学校

養護教諭 青木 京子

養護教諭 西塚 僚子

不安と期待の中で受講し、はや2ヵ月がたとうと
しています。いま、2学期が始まり、子どもたちの元
気な声が校庭に響きわたっていますが、さまざまな
訴えをもって保健室を訪れる子どもが後を断ちませ
ん。そんな子どもたちへ第一にすることは問診です。
この研修会に参加するにあたり、プロセスレコード
を作成し、山形大学の杉浦先生に批評・分析してい
ただきました。

いままでプロセスレコードをとって自己反省する
ようなこともなく、先生に見ていただき、基本項目
である「いつから、どこが、どんなに、どうして」
ですら尋ねていないことや、子どもの言葉に批評を
加えたりしていることを指摘され、問診への甘さと
難しさを思い知らされました。問診が不十分だと問
違った処置・判断をしてしまうという教えを忘れない
ように、いまは頭の中で基本項目をとえながら、
子どもと対話するようにしています。そうすること
により、子ども自身で病気やけがの原因に気付くこ
とができ、予防にもつながります。それに、触診等
は安心感を与えることができ、とても大切なことだ
といまさらながら感じています。

救急処置で教えていただいた人工呼吸、心マッサ
ージ・救出の仕方などをもう一度勉強しなおし、伝
達講習を行いました。これに満足することなく、
先生の教える「ひとりの人間を助けるのは、感情で
はなく行動(やろうという心の働き)である」を実
行できるよう、機会あるごとに技術と心の訓練を行
っていきたいと思っています。

また、やりにくい部分の包帯法ということで、三
角布やパンティーストッキングを使って教わりまし
たので、保健室に常備するだけでなく、救急バッグ
にも入れるようにしました。段ボールを使った応用
副子は、手軽に大きさも自由に作る事ができるので、
さっそく活用しています。

ともすれば、井の中の蛙となりがちな私にとって
この研修はとてもよい刺激となりました。明日から
の執務により役立てていきたいと思っています。

二学期早々の相談が登校拒否であった。青森教育
センター指導主事、奈良年永先生の具体的かつ適切
な対応の指導をよき指針としながら活用させていた
だいている。

神経症的な子ども、反抗的な子どもの症状の比較
と、診断的、支持的、評価的、解決的、共感的応答
をわかり易く事例で示してくれた。

1. 共感的応答例

Table with 2 columns: (教師) and (子ども). Rows include: 共感的質問, 受答, 繰返し, 明確化, 明確化 and 記憶再生・内観, 自己反省, 関連の分析・事実の構造, 反省と願望の確立, 態度.

面接相談にお
ける応答を単な
る技術的側面か
ら捕えるのでは
なくて、教師と
子どもの偽りの
ない人間的接触
あるいは「出合
いの関係」が基
盤になければなら
ない。イソップ
物語の太陽の
接し方で、旅人
は太陽の暖かさ
を感じ、自らマ
ントを脱いだ時
のように教師と
子どもの間に暖
かい人間関係が
確立されること
により、はじめ
て技術的な事が
生きてくる。と
奈良先生は訴え
ていることに共
感する。今日ま

2. 子どものやる気を育てる応答

- ① 子どもが話したら、最後まで聴くようにする。
② 話しやすいように、簡単なあいづちをうちながら聴くようにする。
③ 話の「内容」をわかろうとするよりも、「気持ち」をわかろうとつとめるようにする。
④ 子どもの気持ちが伝わってきたら、それを自分の気持ちであるかのように、言葉にして子どもに返してやるようにする。
⑤ 「あなたメッセージ」(教師の立場から、教師の価値観で子どもをきめつけ、責めたてる言い方)でなくて、「私メッセージ」(子どもに対する配慮と理解を伝える言い方)を送るようにする。

で「心」で心を動かすことのみにも重きを置き、それなりに解決してきた事は幸運といえよう。これを機会に技術面を身につけ対応して行きたい。

日本学校保健会だより

文部省体育局・学校健康教育課の人事異動



野崎 弘体育局長



吉田 茂大臣官房審議官



富岡賢治学校健康教育課長

当) 井上孝美氏は、兼任を解かれ生涯学習局担当のみとなりました。

また、学校健康教育課でも、人事異動があり8月1日付けで、課長に富岡 賢治氏(前生涯学習局青少年教育課長)、7月1日付けで、

房審議官の異動がありました。

体育局長に野崎 弘氏(前高等教育局私学部長)が就任され、大臣官房審議官(体育局担当)に吉田 茂氏(前大臣官房審議官大臣官房担当)が就任されました。

なお、前体育局長前畑 宏氏は、高等教育局長に栄転され、大臣官房審議官(体育局・生涯学習局担

なお、前学校健康教育課長石川 晋氏は、体育局体育課長に、前課長補佐藤井陽光氏は、高等教育局私学部私学行政課課長補佐にそれぞれ栄転されました。

また、学校健康教育課出井美智子専門員が10月1日付で、教科調査官に、梅田珠実専門職員が、7月1日付で専門員に昇任されました。

新刊ご案内

書名	判, P, 定価	内容	出版社
学校保健の動向	B5 P. 320 2,650円(本体2,573円)	学校保健の行政・健康状態・統計、わが国学校保健の動向を収録	東山書房

しおり名	定価	内容
きこえと学校生活	カラー 65円	難聴に関する指導委員会編(委員長田中帝京大教授)音とは? 難聴とは? 学童にみられる難聴の実態ヘッドホン難聴・ディスコ難聴、きこえの障害が学校生活・学習に与える影響。
学校におけるB型肝炎等対策の手引(教職員のために)	2色 55円	B型肝炎等の保健管理委員会編(委員長西岡日赤血液センター副所長)ウィルス肝炎の種類とその特徴、B型肝炎ウィルスの感染経路、指導法と予防法。

訃報

本会顧問 塚田治作氏(本会元理事長・元文部省体育局学校保健課長)には、平成2年9月4日逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

しおりは

- 梱包送料は実費請求いたします。
- 各しおり毎に最低30部(以上は10部単位)本会宛「はがき」で申込み。

〒105 東京都港区虎ノ門2丁目3番13号
財団法人 日本学校保健会
TEL 03 (501) 3785・0968

発行 (財)日本学校保健会 村瀬敏敏 千105 東京都港区虎ノ門2-3-13 第18森ビル 電話(501)3785・0968 振替口座 東京4-98761 頒価1部100円(送料共)

育ちざかりのひと粒!

歯・骨を丈夫に……



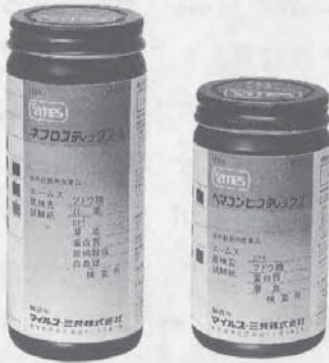
ゼリー状ドロップ剤

カワイイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井2丁目51番8号



学童の集団検診にお選びください。



尿中白血球反応をプラスしたエームスの尿検査試験紙

エームス尿検査試験紙(尿中pH・フツ糖・蛋白質・潜血検査用)

ヘマコンビスティックス

校外診察用医薬品

エームス尿検査試験紙(尿中フツ糖、比重、pH、潜血、蛋白質、尿酸値、白血球検査用)

ネフロスティックス-L

校外診察用医薬品

マイルス・三共株式会社

東京都中央区銀座1丁目9番7号 千104 ☎(03)567-5511

販売元:

三共株式会社

東京都中央区銀座2丁目7番12号 千104 ☎(03)562-0411

JULI488S



プール水等の殺菌・消毒剤 CALCIUM HYPOCHLORITE

トヨクロン[®]

トヨクロンは有効塩素70%の次亜塩素酸カルシウムです。グラニューラーとタブレットがあり、用途に応じて使い分けができます。

東ソー株式会社

ファインケミカル事業部
03-585-9581

目の健康と視力 その管理と指導

(財)日本学校保健会 編 ★A5・160頁・定価900円(千260)
視力についての正しい知識と適切な指導・管理が行えるよう、目のしくみや動き、近視予防等について平易に解説した手引書。

(財)日本学校保健会 編
★A5・86頁・定価820円(千210)
日常生活の中で大切な役割を果たす平衡機能および関係の深い乗物酔いについて平易に解説。

姿勢・運動・乗物酔いと平衡機能 — 学校生活とからだのバランス —

生き生きとした学校環境づくり
— 学校環境衛生活動事例集 —

(財)日本学校保健会 編 ★A5・128頁・定価1,080円(千210)
学校現場での各種環境衛生活動について図・資料を豊富に用いて実践事例を紹介、環境改善を推進するためのわかりやすい手引書。



第一法規 千107 東京都港区南青山2-11-17
☎(03)404-2251/FAX(03)479-1747

※定価は税込みです。

日本水道協会が、うがい器では初めて型式承認!

つ〇〇自動うがい器

水道管に直結できる うがい器・低学年向けのサイズもあります。

日本学校保健会 推せん品

サラヤ株式会社 ☎(06)797-2525

東京サラヤ株式会社 ☎(03)472-1521

〈本会報は、拠出金と、本会への(財)日本船舶振興会助成金により作成しました〉