

学校保健

平成18年3月

No. 261

(財)日本学校保健会ホームページアドレス
http://www.hokenkai.or.jp/

JAPANESE SOCIETY
OF
SCHOOL HEALTH

(財)日本学校保健会

栄えある表彰校82校を祝す

「平成17年度 21世紀・新しい時代の健康教育推進学校表彰によせて」

審査委員長 植松 治雄



最優秀校及び優秀校として受賞される児童生徒の皆さん、先生方、誠におめでとうございます。4回目を迎えます平成17年度は、全国から82校の推薦がありました。昨年9月から12月まで約4ヶ月にわたり、審査委員の先生方は、厳正に書類審査と学校訪問等を行い、また各学校の訪問に際しては、ご多忙の中、校長先生をはじめ各先生方に、熱心にご説明を頂きました。

審査結果につきましては、最優秀校7校と優秀校12校を、さらに優良校として63校を選定いたしました。受賞校におかれましては、今後とも、健康教育推進のモデル校として、これまでの成果を活かし、引き続き健康教育の充実発展に努められることをお願い申し上げます。

(財団法人 日本学校保健会会長)

目 次

栄えある表彰校82校を祝す	1
最優秀校7校による実践発表	2-8
優秀校・優良校一覧	9
審査を終えて	9
シリーズ④	
健康教育をささえる	
～学校保健学会の現場から～	10-11
海外ニュース	12
未成年者飲酒防止教育の	
手引きをどうぞ!	12
学校現場における思春期教育	
学校現場における性教育の取り組み	...13
虎ノ門・事務局だより	14

会報をよくするため、読者のご意見を求めています。FAXでお寄せください。

乞御回覧

校 長	教 頭	保健主事	養護教諭	学校栄養職員	PTA	会 長	副会長	

最優秀校7校による実践発表

最優秀校 埼玉県川口市立青木中央小学校

〈みんな なかよく たくましく〉

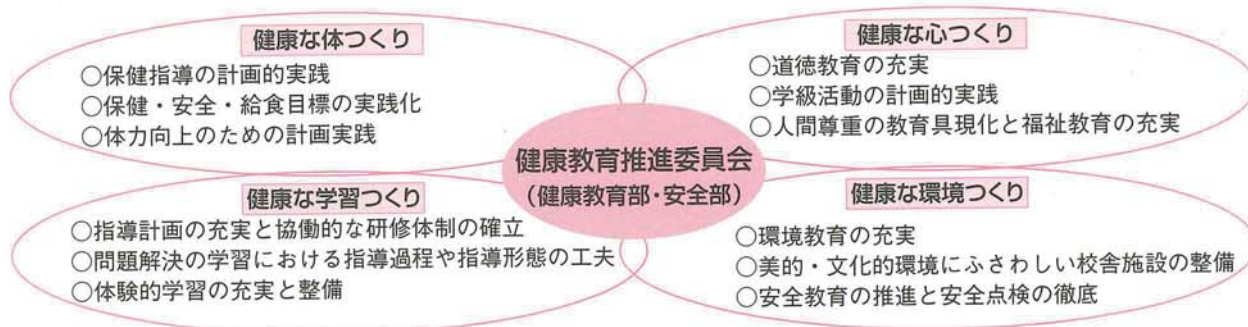
— 教育活動全体を通しての健康教育の実践 —

1. はじめに

本校は、荒川を挟み東京都に隣接する児童数752名、23学級、川口市の中心部にある大規模校である。昭和38年創立、健康教育を教育活動の中心とし、「知・徳・体」のバランスのとれた「すくすく伸びる青木中央小の子の育成」をめざし、「主体的に健康づくりに

取り組む、人間性豊かな児童の育成」を推進課題としている。さらに「みんな なかよく たくましく」をキャッチフレーズとして、全教職員で、教育活動全体を通して、長年にわたり健康教育に取り組んでいる。健康教育推進体制は、健康教育推進委員会が中心となり、学校保健活動はもとより、道徳、特活、その他全ての教科等、教育活動全般で推進している。

2. 健康教育の推進体制



3. 健康教育の実践

(1) 健康な体づくり

- ①重点課題 ・生活習慣病 ・う歯 ・歯周病
 ・礼儀 ・視力低下 ・体力
 ・人の和 ・食教育

②特徴的な活動

〈学校保健計画の作成と実施〉

- ・保健・安全・給食の各目標等を総合的に一つにまとめた学校保健計画の作成
- ・学校保健計画に基づく健康教育の実践

〈生活習慣病予防への工夫〉

- ・全児童の体脂肪測定
- ・生活習慣病予防教室「たけのこ」の実施
- ・健康集会
- ・6年青木っ子タイム (健康フェスティバル)
- ・きめ細やかな健康観察の実施 (自分自身・保護者・友だち・教員)
- ・児童保健委員会の取り組み

〈視力低下予防への工夫〉

- ・視力検査 (年2回)
- ・個別指導
- ・目の体操 (2週間)



学校保健3目標

〈むし歯・歯周病予防〉

- ・歯科検診と同時に個別指導・勧告・賞状授与 (年2回)
- ・歯ブラシ点検の実施
- ・ブラークテスト学期1回 (年1回 親子)

〈体力づくりの工夫〉

- ・おはよう全校運動
- ・すくすく活動
- ・のびのびタイム

〈食教育〉

- ・交流給食 (6年生と学校長、すくすくグループ、異学年、学年内) ・招待給食 (高齢者、職員)

(2) 健康な心づくり

- ・道徳の授業の充実
- ・「青木中央小の生活」の徹底
- ・生活目標の実践化
- ・性教育
- ・あいさつ運動
- ・保護者・地域への啓発
- ・各種おたよりの発行 (学校・学年・青木っ子・保健・理科)



体脂肪測定

(3) 健康な学習づくり

- ・基礎基本の徹底 ・個に応じた指導の充実
- ・問題解決的学習の実践
- ・指導過程・指導方法の工夫 ・体験的学習の充実
- ・小中連携による学力向上

**(4) 健康な環境づくり**

- ・清掃活動 ・安全教育 ・あいさつ通り
- ・フラワー通り ・学年園 ・一人一鉢栽培
- ・遊具
- ・体育設備・掲示コーナー（保健・給食・特活）
- ・児童各委員会新聞（保健・給食・園芸）

4. 家庭・地域社会との連携

- ・中央小まつり
- ・学校保健委員会（すくすく会議）

・親子清掃**・防犯パトロール・立哨指導**

- ・夏休み校庭清掃、カーテン洗濯、給食着の洗濯・繕い
- ・学校行事への協力・支援

5. おわりに

本校は、今日まで、長年にわたり教育活動全体を通しての健康教育を実践してきた。今後、さらに個に応じた効果的な健康教育の推進を図りつつ、知・徳・体のバランスのとれた児童の育成を図るために、教師・保護者・地域全体が一体となって取り組んでいきたい。

**最優秀校 愛知県安城市立里町小学校****すこやかな心と体をもつ子の育成**

— 人とのかかわりに焦点をあてて —

1. 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標である「意欲と思いやり」をもった子の育成は、体の健康とともに心の健康が重要であることを示している。その中でも人とのかかわりが上手にできる子どもをめざした。

2. 教育計画における健康教育の位置づけ

子どもの発達段階に応じ、教育活動全体を通して、健康教育を推進した。特に人とのかかわりに重点を置き、人とのかかわり方を学び、人とのかかわりに喜びを感じることができる場を、意図的、計画的に設定した教育計画を作成した。

3. 具体的な取り組み**(1) 授業**

年度の始めに『たのしい学校生活を送るためのアンケート（Q-U）』を行い、子どもの実態を把握し、めざす子ども像を決めた。その後、スキル学習（WHOが提唱する中から五つの項目を取り上げている）やエンカウンターやグループ活動などの人とのかかわりを考慮した活動を、教科や学級活動、道徳、総合的な学習に取り入れて、単元を構想し実践した。

例の一つに、入学して間もない1年生に、友達づく

りに問題があるという実態があったので、「あいさつ」や「仲間への入り方」などのスキル学習や楽しく心のふれあいができるエンカウンターなどを組み合わせた単元構想「友だち大好き」の授業を行った。実践後、学期ごとに「Q-U」を行い、前後の結果を比較し、改善すべき点は改善し、今後の課題とした。このような学習を継続することで、友達と上手にかかわることができるようになった。

(2) ふれあい活動

異学年とのかかわりの場として「児童集会」や「児童会行事」、ペア学年がかかわりを深める「なかよし広場」や「ペアランチ」といった活動を行った。「里小まつり」は「健康」をテーマに学級が趣向をこらし、子ども同士の交流の場としてだけでなく、保護者にも公開し、子どもの活動や学校の取り組みを知ってもらう機会になっている。「親子ふれあい学級」は親子で活動したり、健康についての学習をしたりしている。

どの場合も、エンカウンターを取り入れ、よいかわり方を学習する機会になっている。また、「振り返りカード」を書くことで、相手のすばらしさや自分の変容に気づくことができるようにしている。

(3) 家庭・地域との連携

学校保健委員会は必ずテーマを設定して開催し、健康教育を進める上で大きな役割を果たすことができ

た。「心の健康」をテーマにした全学級の授業参観や、PTA保健福祉委員会が、子どもとのかかわり方をさぐり、「言葉がけの仕方」のアンケート結果を発表する実践は学校保健委員会の話し合いの中から生まれてきた。つまり、家庭にまで、健康教育の成果が着実に出てきたと考える。

15年度から17年度の「Q-U」の結果を見ると学校生活満足群が増えている。欠席も減少している。不登校児童もゼロである。学校が楽しいと感じる子どもが増えた結果と考える。

今後も、教育活動全体を通してすこやかな心と体を

もつ子の育成に努めていきたい。



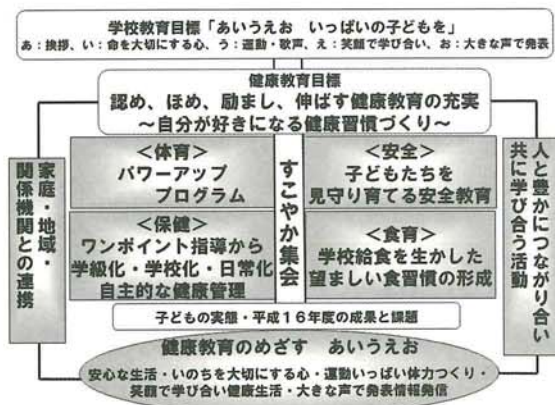
最優秀校 熊本県熊本市立本荘小学校

認め、ほめ、励まし、伸ばす 健康教育の充実

— 自分が好きになる健康習慣づくり —

1. 学校教育目標と健康教育

学校教育目標の具現化に迫るため、健康教育のめざす「あいいうえお」を体育・保健・食育・安全のキーワードに基づき、人と豊かにつながり合い共に学び合う活動と家庭・地域・関係機関との連携を中心に取り組んでいる。



2. 活動の実践

(1) 体育活動の推進

教科体育・すこやか集会における「パワーアッププログラム」により、個に応じた体力づくりへの支援とたくましい心身の育成を図った。すこやか集会で『アイデアいっぱい体力づくり』『本荘オリンピック』を開催したことで、運動の楽しさを味わうことができ、一人一人の具体的なめあてへの実践意欲を高めることができた。



チューブを引き上げ、筋力アップ!

(2) 保健活動の推進

「ワンポイントの保健指導から学級活動・児童集会・すこやか集会・日常化へ」と広がる活動を推進することで、意欲の継続や学びの共有化、家庭や地域への啓発・実践化につながった。また、健康観察板の活用は、健康状態を自分で把握する習慣づくりや自尊心の高揚、友達に対する思いやりの心を育てるために役立っている。

(3) 食育の推進

近隣校の学校栄養職員とのTT授業や食生活推進員との調理実習等において、食に起因する身近な問題を課題迫したことにより、体の発育・発達について自分の生活を振り返る機会となった。さらに、得た知識を授業参観等で保護者・地域に発信したことで、望ましい食生活への実践化が定着してきている。

(4) 安全活動の推進

すこやか集会で、遊び方や交通マナーについて振り返り、互いに学び合うことができた。また、地域の交通安全協会長さ



地域の協力

んのお話を通して、見守られる安心感と感謝の気持ちが高まった。さらに「地域の目で」「地域の声で」子どもたちを見守り育てる安全教育への取り組みとして『本荘っ子見守り隊』を編成し、下校時や校外学習時等で積極的に安全確保に協力をいただいている。

3. 今後の課題

今後とも実践意欲の継続性が課題であり、そのための支援や家庭・地域に広がる健康づくりのさらなる企画が必要である。

最優秀校 北九州市立門司海青小学校

やさしくたくましい子どもを育てる 心と体の健康教育

1. 学校経営方針と健康教育

学校教育目標

やさしく たくましい子どもの育成
めざす子ども像（行動目標）

進んで学ぶ子ども（よく学ぶ）

明るく元気な子ども（よく遊ぶ）

仲良く協力する子ども

（明るくあいさつ）

よく働き責任を持つ子ども

（黙って掃除）

上記の目標と子ども像をめざし、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う心と体の健康教育を推進している。全ての教育活動を通して、健康についての正しい知識を身に付けさせ、健康課題を自ら解決していく資質や能力、及び「生きる力」の基礎となる実践力や体力の育成を図っている。

生涯にわたって生きる力



2. 具体的な取組

(1) めざす子ども像「よく遊ぶ子」の育成

めざす子ども像「明るく元気な子ども（よく遊ぶ）」を育てるため、中休み、昼休みは全校児童が運動場で体を使って遊ぶようにしている。めざす子ども像を具体化した、低、中、高学年目標を設定し「生活のノート」として全児童に持たせ、自己評価をし、意欲化を図っている。

児童代表委員会で楽しく安全に遊ぶための方法について話し合い、遊ぶ場所を決めたり、全校縦わりグループでのドッジボール大会をしたりしている。体育委員会が遊び方の指導や遊び道具の準備をしたり、健康委員会が遊んだ後の衛生面について啓発したりしている。

(2) 「ピーターバルソン小児抑うつテスト」を通した心の健康教育

予防的・開発的な心の健康教育を目指し、子どもたちの内面的な悩みや、人間関係のつまずきの支援になるように、ピーターバルソン小児抑うつスクリーニングテスト（1、2年生は学校独自で作成）を年2回、平成13年度より継続的に実施している。教育相談週間を設定し、テスト結果をもとに、担任と養護教諭が児童と問題の解決へ向けた面談を行っている。継続的なデータをもとにした、長期間の心の状態が把握でき、問題の早期発見ができています。家庭内に原因があると思われる児童には、学期末懇談会で保護者と解決に向けた話し合いを行っている。5年間継続しているため、児童のわずかな心の変化も捉えることができ素早い対応ができています。

調査の結果をもとにしているため、保護者の納得も得やすく、家庭と連携した対応がとりやすくなっている。

また、担任は、集団指導として、他者理解や自己理解ができる構成的グループ・エンカウンターを取り入れた指導を行っている。ゲーム感覚でできるため、児童は楽しく心を開いて活動ができ、人間関係の改善が図られている。

(3) 学校保健安全委員会を中心とした家庭や地域との連携

保護者や地域の方も参加した学校保健安全委員会を年に3回開催し、学校の保健安全に関する取組や児童健康委員会の取組について協議している。学校医、学校歯科医、学校薬剤師が必ず出席し助言を行っている。

生活実態調査を行い、基本的生活習慣の定着について児童への指導や保護者への啓発を行っている。毎月の保健だよりはもとより、学校だよりも保健コーナーを設けている。

保護者が交通指導を行い、地域のスクールヘルパーが毎日の校内巡視をしている。

(4) その他の取組

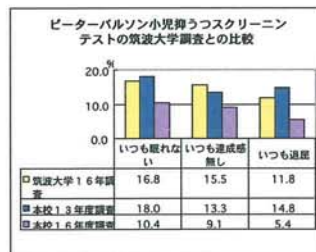
- ・健康カード「すこやか」の活用
- ・生活習慣病予防のための歯周病検査
- ・心の栄養「朝の10分間読書」
- ・健康教育の授業参観
- ・心やすらぐ花いっぱい为学校
- ・異学年交流給食
- ・不審者対応防犯教室

3. 主な成果と課題

心と体の健康教育を推進した結果、人間関係が改善し、学校が楽しいという子どもが増えた。「外遊びが好き」「みんなと遊ぶのが楽しい」という子どもも増えた。また、ピーターバルソン小児抑うつスクリーニングテストでは、抑うつ傾向が年を追うごとに低くなり心の安定が図られてきた。

授業にもやる気を見せ、学力も向上している。めざす子ども像「よく学び、よく遊ぶ、明るくあいさつ、黙って掃除」をする子が育っている。

今後、心と体のバランスのとれた「やさしくたくましい子どもの育成」を目指して、これらの取組の質の向上を図っていききたい。



最優秀校 山口県萩市立大井中学校

「体づくり 心づくり 自分づくり」

1. 学校経営方針と健康教育

本校では学校経営方針を「生徒一人ひとりとの関わりを大切にしたい学校づくり」として、しっかりと個々の生徒に関わるなかで「生きる力」を身につけさせていきたいと考えている。そこで、健康教育では「自らの健康課題を知ること」「人と人との関わりを通して自分の生活の仕方や生き方を考える活動」を仕組むことでその力がつけられるのではないかと考えた。

2. 具体的な取り組み

(1) 健康ファイル

健やかな体と豊かな心を育む中で、確かな学力ともいえる「自分の成長のための学習と振り返り」のファイルである。1年後にどんな自分になりたいかを考えそれを月毎に振り返るワークシートと、健康教育諸活動の記録等を綴じている。なりたい自分に向かって具体的な目標を健康診断結果や健康保持増進に必要な3要素から考え、それを自分で振り返っている。なりたい自分は1年生では比較的自分の身体や活動に関する内容が目立つが、学年をおうごとに内面的なものが多くなっている。月ごとのチェックでは、正直に自分を見つめ目標達成しようとしている様子が見える。

(2) 学校保健委員会

年に2回開催し、1回目は1学期末に学校医、保護者、生徒代表、学校関係者等で、2回目は全校生徒が参加し行っている。人と関わりながら、健康づくりへの自覚や実践意欲を高めるために、運営の主体は生徒 保健給食委員会である。校医別に分科会をもち、その後は全体で集まり、各担当生徒が



講話や指導内容の報告を行い、学びを全員で共有できるようにした。運営を全て任された生徒の感想には「司会は難しいけどやりがいがあった。一生懸命やることはやっぱりいいことだなあと思った。」と成長ぶりが現れていた。

(3) ブラッシング指導

学校歯科医の協力を得て実施し5年目となる。生徒自身が課題を持ちのぞめるように、歯科医との打合せや生徒に事前調査を行い、各学年の重点項目を設定し実施している。

(4) 性教育

生まれ育った地域を離れても自分を見失わずにしっかりと生きてほしいと願っている。そこで、正しい知識を持ちどのように自分らしく生きていくかを考えさせたいと、平成12年度より地域の専門家の協力を得ながら、3年生を対象として卒業前に集中した性教育を実施している。

3. 主な成果と課題

日々の活動の中で生徒一人ひとりの「こんな自分になりたい」という意識や実践意欲が高まり、互いのよさを認め合う様子も見られるようになった。一方、教職員は諸活動を通して生徒の課題がよりきめ細かに分かるようになり、学校教育活動全体で生徒をどのように育てていくかという意識が高まってきた。社会状況は刻々と変化するが、これからも一つひとつ丁寧に教職員が力を合わせて取り組んでいきたい。



最優秀校 東京都立九段高等学校

生徒が主体的に取り組む健康教育

1. 本校の概要

本校は大正13年、第一東京市立中学校として創立し、以来80年の歴史を刻み多彩な人材を各界に輩出してきた。「全人教育・生活教育」を教育理念とし、知・徳・体の三位一体教育を推進している。

2. 学校経営における健康教育

(1) 教育目標を受けて、学校経営方針では健康教育を三本の柱のひとつに位置付け、「体育祭・文化祭をはじめ、至大荘行事(游泳訓練)、健康教育週間・ボランティア活動を通して生徒の主体的な取り組みを

促し、全人教育の充実に努める。」としている。生徒が主体的に健康・安全管理および体力づくりに取り組むために、「学校保健計画」・「学校安全計画」の年間計画の下、全教職員の共通理解を深めて、健康・安全教育に組織的に取り組み、生涯を通して健康を保持増進する資質と能力の育成を行っている。

- (2) 健康教育を推進するために、保健部を中心とした全校的な組織体制を確立している。特に、平成13年度から心と体の健康づくりを目的として毎年実施している「健康教育週間」では、計画・実施するための生徒の組織として、既存の「保健委員会」に加え、「健康教育プロジェクト」を立ち上げて、主体的に取り組むよう指導している。また、保護者のプロジェクトチームを結成し、同窓会や地域関係機関との連携を強めて、これらが有機的に関われるよう工夫している。

3. 学校保健委員会

健康教育を推進するために、学校保健委員会では学校・家庭・地域及び関係機関の組織的な関わりを重視し、共にその役割を果たせるように配慮しながら、PDCAの視点から助言を頂いている。

特に、「健康教育週間」においては、委員である学校医や大学教授を「心と体のテーマ別講座」の講師として、保護者の代表を「健康教育プロジェクト」のリーダーとして、また、同窓会の代表を「異世代コミュニケーション」の助言者として、それぞれの立場で健

康教育に関わって頂いている。

4. 健康教育の実践例

- (1) 「健康教育週間」の実施（次ページ参照）
- (2) 体育祭や至大荘行事における健康教育と健康管理に関する指導
- (3) 心の健康づくりの取り組み
- ① エンカウンターを活用した新入生オリエンテーション
- ② ピアサポート体制（上級生による下級生の相談）
- ③ 保健部内の教育相談体制の確立
- ④ 精神科医による校内研修会や個別相談 など

5. 成果と課題

平成11年度から継続的に実施している健康実態調査で、以前は自分の健康状態が悪いと思っている生徒が東京都全体の統計よりも多かったが、健康教育の取り組みを通して全校生徒の健康状態が年々良くなってきた。今年度は、東京都全体の統計と比較しても健康状態が良いとする生徒の割合がさらに増えている。全校をあげて健康課題を明確にして取り組んだ結果として、生徒の健康に対する意識が高まり、本校の健康教育の目標に対する達成度はかなり高いと評価している。

明日を生きる礎となるのは健康である。今後とも、生徒に自らの健康を自ら創っていく力を育成する健康教育を推進していきたい。

平成17年度「健康教育週間」の概要

12月13日（火）

講演「アルコールについて考えよう」

参加者：1年生徒全員、保護者

演題①「自分の心の状態を知る」

講師：総武病院 臨床心理士

林 恵子先生

演題②「未成年者におよぼすアルコールの害」

講師：久里浜アルコール症

センター副院長 医学博士 樋口 進先生



性教育講座「性について話そう」

22講座

参加者：2年生徒全員

講師：日本助産師会 思春期相談員

助産師 長谷川喜久美先生 他21名



12月15日（木）

「心と体のテーマ別講座」 23講座

参加者：1学年生徒全員、2学年生徒全員、3学年生徒
希望者

ダンスセラピー／より美しい声を手に入れよう／美しい動きとパフォーマンス／頭の良くなる栄養学／初めてのenjoybics／健康をつくる歩き方／ストレッチで体ほぐし／体の歪み直しでスタイルアップ／マンスリービクス／ツボ健康法／音楽療法／アロマセラピー／“うつ病”って何？／こころの病の早期発見／“対人関係”を考える／心理テスト／ストレスと上手につきあおう／デートDVってなに？／心肺蘇生法とAED／医薬品の正しい使い方／きれいな歯を保つために／コンタクトレンズから目を守る／生活習慣病の予防法

講師：学校歯科医 中村泰士先生 他24名（医師・薬剤師・助産師・保健師・臨床心理士・大学教授 など）



ツボ健康法



健康をつくる歩き方



初めてのenjoybics

12月15日 (木)**保護者・都民対象講座**

保護者対象講座「心と体を癒すリフレクソロジー」

講師：マギ フジタ ヒーリング・スクール インストラクター 鶴見美智子先生

12月16日 (金)

セッション「異世代コミュニケーション」

—生徒の本音、保護者の本音—

参加者：1学年生徒全員、2学年生徒全員、保護者

助言者：菊友会理事長 尾羽澤正敏氏 他30名

**12月17日 (土)**都民対象講演会「子どもたちをニートさせないために」
—ニートを生み出した現状と未来—

講師：東京大学社会科学研究所 助教授 玄田有史先生

最優秀校 国立大学法人 愛媛大学教育学部附属養護学校

心やわらかく 意思つよく 夢大きな学校づくり

—子ども一人ひとりを大切にした健康教育—

1. 学校経営方針と健康教育

松山市中心部にある教育環境に恵まれた私たちの学校は、小・中・高等部あわせて60名定員の小さな養護学校である。教職員は36名。生活訓練棟『みかんの家』を有する本校では、『たくましく生きぬく力をしなやかに』という教育目標を掲げ、家庭・地域の教育力と連携しながら、発達保障に取り組んでいる。健康教育においては、子ども一人ひとりのニーズに応えるために、個や集団への支援の最適化を目指して実践してきた。また、2005年度みどりの愛護国土交通大臣賞を受賞した。

2. 教育課程と研究組織

今年度は「子どものニーズにこたえる学校であるために」という研究主題を掲げ、その実現をめざして家庭や関係機関との支援体制を構築すること、そして特に自閉症児への支援の最適化を図る実践研究をスタートさせた。研究部では、障害児のからだづくりを見直すために、2005年度は体育的行事の見直しに着手し、運動会の構造化に取り組んだ。その結果、開会行事や演技種目がわかりやすいものとなり、子どもたちは生き生きし、保護者にも好評であった。

3. 具体的な取り組み**(1) 健康管理と地域医療ネットワークの構築**

保健カルテの作成、個別の肥満指導、てんかん児の服薬指導等、校内の健康管理システムに力点を置き、救急体制を整えている。また、子どもに関わる学校と地域医療ネットワークの構築や連携・協力体制づくりに努めている。主治医と学校とのコーディネーターの役割を養護教諭がつとめ、子どもを核にしたケース会議やカンファレンスを開催している。

(2) 小規模校のよさを生かした学校保健委員会

小規模のよさを生かし、地域や保護者と密着した学校保健委員会を開催している。2005年度は、福祉施設の栄養士と連携をはかりながら、小規模校ならではのアットホームな調理実習を取り入れた学校保健委員会を開催した。

(3) 自閉症児の支援の最適化をめざす保健室の構造化

自閉症の子どもにわかりやすい保健室支援を考え、保健室の構造化を試みた。自閉症児が見通しを持ちやすい健康診断の方法や応急手当、保健指導等に努めている。

(4) 保健研究の推進

毎年、研究組織の中に保健研究を位置づけ、健康教育に関する研究を推進している。2005年度は、医療機関との連携・協力について研究した。

(5) 教室・保健室から地域へ広がる歯磨き指導

毎日、全校で統一された歯磨き順番カードを使い、教室、保健室で一入ひとり丁寧な歯磨き指導を実施している。障害児の歯科治療の困難な点に着目し、昨年度は障害者歯科ネットワーク会議を開催した。

(6) 全校一斉グループ別性に関する指導の実施

毎学期に1回、性に関する指導を発達段階別のグループ指導を実施。全教員が各グループに分かれ、縦割りグループで実施している。

(7) 元気な体づくり ～毎日の朝の運動～

子どもの実態や障害の特性に応じた「朝の運動」の時間を設けている。また、必要に応じて大学教員・担任・保健室が連携して個別の運動プログラムを作り、運動指導をしている。

4. 今後の課題

校内組織の中における保健部の位置づけや学級における健康教育の時間の確保、医療機関との連携等、本校に残された課題は多い。



平成17年度 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校被表彰校一覧(優秀校・優良校)

平成17年度(第4回)の21世紀・新しい時代の健康教育推進学校表彰式は、平成18年2月16日、日本医師会館(東京都)で行われました。栄えある表彰を受けられた学校は、先に実践発表いただいた最優秀校7校と下記の優秀校及び優良校の82校です。おめでとうございます。

優 秀 校

岩手県 一戸町立宇別小学校	群馬県 高崎市立東部小学校	山口県 長門市立向陽小学校
山形県 西川町立睦合小学校	埼玉県 越谷市立大沢北小学校	香川県 宇多津町立宇多津小学校
群馬県 吉岡町立明治小学校	大阪府 府立泉北養護学校	香川県 高松第一高等学校
群馬県 高崎市立新高尾小学校	岡山県 和気町立和気中学校	高知県 高知市立泉野小学校

優 良 校

北海道旭川市立台場小学校	山梨県笛吹市立境川小学校	島根県立松江農林高等学校
青森県七戸町立七戸小学校	新潟県新潟市立関屋中学校	岡山県備前市立香登小学校
青森県立青森北高等学校	富山県立石動高等学校	山口県下関市立下関商業高等学校
岩手県二戸市立石切所小学校	富山県砺波市立庄川小学校	香川県三木町立三木中学校
岩手県前沢町立白鳥小学校	富山県富山市立山田小学校	福岡県豊前市立宇島小学校
山形県山形市立金井中学校	石川県小松市立栗津小学校	福岡県小郡市立味坂小学校
山形県長井市立豊田小学校	長野県岡谷市立長地小学校	佐賀県立武雄青陵高等学校
福島県大玉村立大玉中学校	岐阜県瑞浪市立釜戸小学校	長崎県五島市立翁頭中学校
福島県郡山市立赤木小学校	岐阜県大垣市立宇留生小学校	長崎県長崎市立銭座小学校
茨城県岩瀬町立南飯田小学校	岐阜県岐阜市立木之本小学校	長崎県長崎市立茂木小学校
栃木県真岡市立大内中学校	静岡県浜松市立都田中学校	熊本県立矢部高等学校
栃木県茂木町立須藤小学校	静岡県浜松市立横山小学校	熊本県苓北町立富岡小学校
埼玉県熊谷市立熊谷南小学校	愛知県大口町立大口北部中学校	鹿児島県鹿児島市立石谷小学校
千葉県八千代市立八千代台東第二小学校	愛知県小牧市立小木小学校	沖縄県本部町立崎本部小学校
千葉県四街道市立南小学校	滋賀県近江八幡市立武佐小学校	横浜市立恩田小学校
東京都文京区立第五中学校	滋賀県竜王町立竜王西小学校	名古屋市立八事東小学校
東京都北区立紅葉中学校	京都府大山崎町立第二大山崎小学校	京都市立西京高等学校
東京都世田谷区立八幡小学校	大阪府岸和田市立東葛城小学校	京都市立皆山中学校
東京都豊島区立南池袋小学校	兵庫県姫路市立城東小学校	神戸市立井吹東小学校
神奈川県茅ヶ崎市立鶴嶺中学校	奈良県高取町立育成小学校	広島市立可部小学校
神奈川県南足柄市立福沢小学校	和歌山県海南市立北野上小学校	さいたま市立尾間木小学校

審 査 を 終 え て

審査委員会小委員長 吉田 瑩一郎

本年度の審査対象校は、昨年同様82校であったが、どの校種においてもすぐれた活動を展開し、健康づくりに成果を挙げている学校が多く、最優秀校に異例ともいえる7校(14・15年度各3校、16年度4校)を選考した。とりわけ、高等学校と養護学校からの最優秀校は初めての快挙であり、待望久しいものであった。

審査は、当然のこと乍ら活動状況調査票に基づく「Ⅰ. 学校経営における健康教育」と「Ⅱ. 特徴的な活動」について行った。前段のⅠでは、学校経営における健康づくり活動推進の基本的な事項(健康づくりの位置づけ、学校保健計画、推進体制、学校医・学校歯科医・学校

薬剤師の活動状況、学校保健委員会など)を、後段のⅡでは、児童生徒の健康課題とその克服に必要な指導活動計画とその展開、学校・地域社会との連携、評価などに注目することとした。

本年度の審査を通して特に感じたことは、ⅠとⅡの活動のバランスがとれた学校が多かったこと、保健主事(主任)・養護教諭の活動が充実していたこと、学校保健計画や学校保健委員会に工夫が見られたことなどである。そして、何よりも、その学校に学ぶ子どもたちが輝いていたことである。

シリーズ ④

「健康教育をささえる～学校保健学会の現場から～」

学会活動と健康教育

茨城大学教育学部教授 瀧澤 利行

1. 日本学校保健学会と健康教育

(財)日本学校保健会は、日本における学校保健活動の推進団体として最も代表的な事業体である。その活動は調査研究、普及、情報提供など多岐にわたっている。一方、日本には健康教育を研究対象とするいくつかの学会が存在しており、それぞれの独自の活動を展開している。今回は、それら学会活動における健康教育の現状を概観したい。

日本学校保健学会(現理事長・實成文彦香川大学医学部教授)は、日本における学校保健を研究する学術団体として最大の規模を誇っている。その設立は昭和29年(1954年)であり、既に設立50年を過ぎた歴史ある学会である。(財)日本学校保健会とも密接な関係を保っており、学会におけるシンポジウムや、(財)日本学校保健会での各種委員会での会員の活動も盛んである。日本学校保健学会の会員や学会企画における主要な研究課題の一つが「学校における健康教育」であることは言をまたない。

ただし、日本学校保健学会における健康教育に関する研究が、設立当初から活発だったわけでは必ずしもない。いうまでもなく、健康教育は戦前から学校衛生(学校保健)の重要な内容であると考えられていたから、研究はなされていたが、当初それはあくまでも研究課題の一つに過ぎなかった。年次学会で健康教育が取り上げられたのは第3回(名古屋大学)であり、しかもHealth Educationと欧文で表示されたテーマである。昭和39年(1964年)にまとめられた10年間の研究発表(森本稔氏による)の内容からみても、保健学習などの健康教育の発表は10%弱であった。ただし、昭和37年(1962年)に小倉学氏によって提唱されたいわゆる「5領域私案」は後の学校における保健教育の研究に大きな影響をあたえた。

2. 学校健康教育研究の展開

学校における健康教育(保健教育)が学会のシンポジウムや特別講演などのテーマとして頻繁に取り上げられるようになるのは、1970年代に入ってからである。その理由は必ずしも特定できないが、1970年代までの日本学校保健学会の研究テーマの主流は、発育発達や健康診断、疾病予防、学校環境衛生、精神保健など学校保健管理に属する内容で

あり、それらの主導的な研究者は、戦前に医学部で医学教育を受け、戦後に大学医学部において衛生学や公衆衛生学を研究・教育したり、また教育学部において教鞭をとったりした医学者であった場合が多いことは確かである。その後、戦後に大学および大学院において、そうした先達に学びながら、保健体育学の一環として学校保健を修め、教育学などの動向を視野に入れながら保健教育を自らの専門領域とする研究者が学会で精力的に活動するようになったことが、学校における健康教育を学校保健における主要テーマにしていく上で少なからぬ力となっていったと考えられる。とはいえ、いわゆる学術論文として審査を経た論文は少なく、その時点で活発に論陣を張っていた研究者による論説が特集として学会誌に掲載される状況であった。

ところで、教科教育学や保健体育学の一環として学校保健教育の研究を進めていった人々にとって大きな力となったのは、自らの指導を受けた大学の卒業生が国公私立の小、中、高等学校の教員となって赴任したことにより、卒業生におけるさまざまな保健授業や保健指導の実践を対象として調査や研究授業が行われたことである。

昭和54年(1979年)から行われた日本学校保健学会共同研究「保健学習の実態」、さらにそれを継承した同じく共同研究「保健教育」は、日本学校保健学会における主要な研究課題として健康教育が位置づけられたことを象徴する内容となった。学会共同研究「保健教育」ではA班、B班の2班に分かれ、前者が保健科の学力、教育課程編成、保健科の授業方法に関する原理的研究を担い、後者は小学校における保健教育の研究を行った。そして、この研究を契機として、学会では、恒常的に健康教育、保健教育についてのシンポジウムやフォーラムが設けられるようになっていく。

3. 研究の方向性

日本学校保健学会における近年の研究動向は、大きく3つに分けることができる。1つは、保健科の授業の目標や授業方法、授業展開のあり方などに関する研究であり、教科教育学としての保健科教育学の確立に向かう方向性である。この方向性は、個々の健康事象についての教育的効果を検証

するよりは現象としての授業の成立とそれを成り立たせる教育内容としての教材のあり方を課題としていく傾向をもっている。

いま1つは、喫煙防止や薬物乱用防止、性、エイズ、栄養、運動などの個々の健康課題に即してその内容の具体化を方法としての授業や教育によって図る方向性であり、健康の実現を教育という過程によって図ることを健康教育の目的としている。

そして第3の方向性は、そうした具体的な学校での健康教育のあり方を方向づける上で意味をもつと考えられる歴史や国際的教育動向を把握し、これに検討を加えるような研究の基盤形成的役割を指向している。優れた授業自体の成立と展開を教育過程の核心ととらえる立場をとる場合、その研究は、授業の現象的側面とその解釈論を重視するのに対し、教育的過程による健康課題の実現を重視する立場は、介入的研究を基本とする研究デザインを立案することが多い傾向にある。ただし、重要な点は、研究上のスタイルよりも、対象とする児童生徒に授業なり指導なりの過程を通してどのような知性と行為の統合的形成を図るかが問われているといえ、知識や認識、あるいは行為、行動といった機能主義的目的論に終始することは研究に一定の制約をもたらすことになる。

4. 今後の学会活動と学校健康教育

これまで日本学校保健学会を中心とした健康教育の研究をみてきたが、同学会以外にも学校における健康教育に関しては、日本健康教育学会、日本公衆衛生学会などでも学会発表や論文発表がなされている。両学会とも、どちらかといえば地域健康教育や職域健康教育の研究蓄積が豊かであり、学校における健康教育に関しては日本学校保健学会との交流によって、創発的に研究開拓をしていくことができる余地がある。今後、多くの学会が学会横断的に学校における健康教育について議論する場がもとめられる。

5. 健康教育の国際的視点

最後に国際的視点から1点だけ触れておきたい。IUHPE (International Union for Health Promotion and Education) に象徴される健康教育の国際的な研究推進に、学校現場の養護教諭が積極的に学校保健における養護教諭を中心とした健康教育活動を報告しながら関わって、一定の評価を得つつある。こうした、世界に向けた発信がまた国際的な新しい交流と知的興奮をもたらすことをも銘記しなければならない。

(財)日本学校保健会より刊行物のお知らせ

「学校保健委員会実践事例集」	定価	1,000円
「歯・口の健康と食べる機能Ⅱ」	定価	250円
「望ましい生活習慣づくり」	定価	2,000円
(改訂版)	(税込み定価)	

「児童生徒の健康診断マニュアル」 3月下旬発行予定
(改訂版) (価格未定)



購入申込先 (財)日本学校保健会 担当 原田 購入問い合わせ TEL 03-3501-3785
申込方法 FAX 03-3592-3898 ・インターネット注文 <http://www.hokenkai.or.jp/>



子どもの『靴原病』を防ぎましょう

Point 4 JES環境効果

地球の健康も考え、使用済みの靴底を回収して、新しい上履きに作り直す「上履きのリサイクル」システムを完成しました。

Point 3 JES吸圧効果

カカト部分の衝撃吸収材は大きなデルタ形状。着地時の破壊的衝撃を吸収分散します。

Point 1 JES呼吸効果

靴底の通気孔は、足の発汗による蒸気や湿気を放出します。

Point 2 JES教育効果

つま先が広く5本の指が自由に動かせるゆったり設計の靴型

足に合わない小さなクツや先の細いクツを履いていると足指が変形したり爪が痛くなったりします。

子ども達は、一日に5～7時間も、学校内で上履きを履いて生活しています。

子どもの靴原病を予防するために上履きを見直して下さい。

JESシューズは、足を科学することから生まれたスクールシューズです。



日本教育シューズ協議会
本部事務局/〒703-8258 岡山市西川原1丁目11番6-1号
TEL.086-272-5463 FAX086-273-9439
<http://www.jes.gr.jp/>

海 外 ニ ュ ー ス

ラオスの学校

ラオスはメコン川沿いの国で、中国、ベトナム、タイ、カンボジアと国境を接する内陸の共和国。国民の65.4%が仏教徒でそのほとんどが低地に住むラオ族、山岳民族はアミニズム等の固有の宗教をもっている。昨年11月、訪れたとき、雲がとてもきれいだったことが印象に残っている。今思うとそれはつまり空、空気がきれいだからだ。人々は優しく、ゆったりしていて、子供達にカメラを向けるとはにかんだ笑顔を作ってくれた。今回は国の機関や女性団体の方々に会う機会があったが、産業を発達させようと努力している。素朴な美しさも変わっていくのだろう。

小学校は5年、中学校と高校が各3年ずつ、そして大学準備のための学校が2年あり、ラオスはもとより、ベトナム、中国、日本や欧米の大学へ奨学金を受けての勉強もできる。大学は4年間。



首都ルアンパバーンの小学校を訪れたが、給食、保健室は勿論手を洗う施設もない。必要なときはトイレで洗うそうだ。休み時間になると子供達は手に1,000キップ(約10円)のお札を握り締め、校庭に飛び出した。校庭にはパンやアイスクリームの屋台ができ、子供達は並んで買っている。校庭で食べる子あり、歩きながらアイスクリームをほうばる子あり。賑やかに数枚のお札を握って出歩く子供達から離れて、一人教室でお弁当を食べる子供がいた。よく見ると、竹籠に詰められたもち米を手で千切って食べている。おかずとは見るとバナナの葉に包んであった小さな干し肉だけだった。

子供達に「日本に行ってみたい人？」と尋ねると殆どの子がキラキラ輝く目をして手を上げた。北ラオスの村では、学校も少なく「日本円で100万円あれば、学校を作ってやれる…」と話す在日ラオス大使夫人の言葉に心が揺れた。(酒井 美代子)

冊子のご紹介

未成年者飲酒防止教育の手引きをどうぞ！

元国立公衆衛生院長

高石 昌弘

学校の健康教育活動のなかで喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育が重視され始めてから久しくなりますが、喫煙・薬物乱用防止教育に較べると未成年者飲酒防止教育は、やや低調な感じが否めません。

成人に対しては適正飲酒が推奨されていますが、未成年者に対するアルコールの健康影響が一般に理解されていないことと、アルコールについての社会的な規制の甘さがその理由だと思われます。従来、学校の教師等にとって大切なアルコールと健康の関連性を多角的に論じた参考書が少なかったことも、現実的な教育の展開を遅らせていた一因かもしれません。

今回、アルコール健康医学協会から出版されたハンドブック「アルコールと健康」には酒の歴史から始まり、アルコールと健康の関連性についての科学的データに基づく分かりやすい解説が満載されています。そして、とりわけ未成年者飲酒防止については、学校現場の貴

重な経験を材料とした実践内容が豊富に盛り込まれていますのでぜひ、学校保健関係者の一読をお奨めしたいとおもいます。

ハンドブック『アルコールと健康』

監修／東京大学名誉教授 平山宗宏

慶応義塾大学名誉教授 石井裕正

元国立公衆衛生院長 高石昌弘

発行／社団法人アルコール健康医学協会



■定価 3,500円(税込)

■購入方法

(社)アルコール健康医学協会にFAX
でお申し込みいただくか、ホームページ
を利用してお申し込みください。

FAX : (03)5802-8763

URL : <http://www.arukenkyo.or.jp/>

学校現場における性教育の取り組み

～「保護者向け・思春期教育講習会」についての実施結果から～

ここ数年、性教育に取り組む一部の学校で、学習指導要項を逸脱した指導や不適切な事例があり、マスコミや国会で問題視されています。このため文部科学省では委員会を設けて性教育の実態調査を実施、その結果を昨年末に公表しました。現在、実践事例集などの作成を検討しています。

また昨年7月には、「中央教育審議会教育課程部会」に「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」から、性の問題について、学校において「子どもの性行為は適切でない」との基本的な考え方で指導内容を今後とも検討すべきという旨の報告があり、これにあわせて「保護者や地域の理解を十分に得ること」なども留意点として合意されています。

このような背景には、保護者の健康教育への関心の中で「思春期の体の変化について」が高いという現状があるものと思われます。

一昨年、日本学校保健会では、企画会社から、学校現場において思春期が始まる頃の子どもたちを抱える保護者に向けた「ハッピー『始・春・期』プログラム」作成の相談を受け、本会としてもこの趣旨に賛同し、監修に加わったものです。

このプログラムは、成長著しい子どもの心・体の変化についてまず保護者が基本的なことを理解し、子どもたちの悩みや疑問に答えることができることをねらいとして作成しました。昨年4月の配布以来多くの学校でご活用いただいています。

今回このプログラムについて企画会社において、アンケートを実施しましたのでその結果の一部を紹介します。

思春期の子どもを持つ保護者を対象にした講習会 実施校へのアンケート結果

アンケート実施概要

2005年8月中旬までに申し込みのあった約1500校に講習実施後に回答をいただくようアンケートを依頼。9月上旬までにFAXにて回答を得た209校について集計した。

講習会をどのようなときに実施しているか

宿泊行事前の保護者説明会(47%)、参観日の保護者会(22%)、その他、PTA総会や相談に来た保護者への個別指導などにも利用している。

講習にはどのくらい時間をかけているか

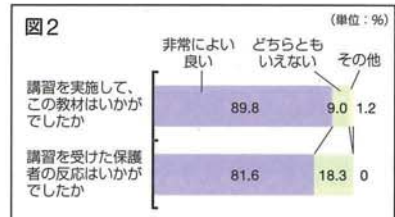
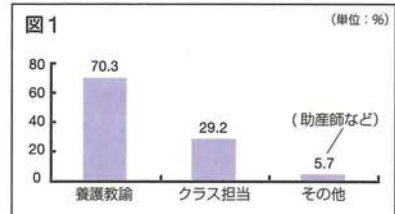
講習にかけた時間は平均26分。養護教諭用指導ガイドは20分用と45分用があるため、学校ごと使える時間に合わせてうまく講習しているようである。

講習はだれが しているか(図1)

講習は養護教諭が行っている学校が多い。

実施した先生の教材への 評価と保護者の反応に ついて(図2)

9割が「良い教材だ」と評価。プログラムを実施し、評価した先生が他校の先生にも紹介した例も見られる。保護者の評価も高いと感じている先生が多い。



実施した養護教諭の方々からの声(一部)

保護者から初経などの報告や悩みなど遠慮なく保健室に持ち込まれるケースが多くなった。保護者から感謝のお手紙などを頂いている。

男のお子さんを持つ母親も子どもへの理解が深まったようだ。子どもと、また保護者でも話すきっかけになったという声も多く聞かれた。

ウィスパー

本テキスト：日本学校保健会監修

「ハッピー『始・春・期』プログラム」保護者用教材

18年度も無料で差し上げます。

学校の保護者会や宿泊学習前の保護者説明会など保護者が集まる場で、養護教諭や担任の先生から保護者に子どもの心と体について講習する際の「保護者用教材セット」を無料でご提供します。

講習の対象

小学校4～6年生の保護者

セットの内容

- ① テキスト「思春期の子どものココロとカラダ... 子どもに教える、そのときに...」(B5版カラー24P)
- ② 実施する先生方のための指導ガイド1枚
- ③ ポスター(B1判カラー1枚)
- ④ 別冊付録(B5版カラー12P)

※教材と一緒にお配りいただける生理用ナプキンのサンプルもご用意しています。

「ハッピー始春期プログラム」のお申し込みは...

学校・団体名/ご担当者のお名前/郵便番号/所在地/お電話番号/対象人数(テキスト必要部数)/使用機会/使用時期を明記の上、下記にお申し込み下さい。(※申し込みは学校団体に限らせていただきます。)

お申し込み・お問合せ先

ウィスパー ハッピー「始・春・期」プログラム事務局
「学校保健」係
※祝日を除く月～金曜日/午前10時～午後5時まで
電話：03-3549-1684 FAX：03-3549-1685
E-mail：info@whisper-shishunki.com
URL：http://www.whisper-shishunki.com



テキスト

「思春期の子どものココロとカラダ... 子どもに教える、そのときに...」
内容：ホルモンの働きと変化/体の基礎作り/心の変化とストレス/男の子と女の子の体と心 Q&A/月経時のケア/性犯罪から身を守るなど。
医学監修：堀口雅子(産婦人科医)

虎ノ門 (82)

旅立ちに！

春の足音が聞こえる3月は、1年の区切りの月でもあり、別れの月でもあります。

近年、児童生徒を取り巻く社会環境や生活様式が大きく変化し、次世代を担う子どもたちの心身の健康課題は複雑化・深刻化しています。とりわけ、子どもたちが加害者や被害者になる事件が相次ぎ発生していることに心を痛め、心の教育の重要性を感じています。

本校では、小中学校が連携して校区の健康課題（心の健康教育）の解決に向けて、児童生徒の自尊心を高め、対人関係を円滑にするためにコミュニケーションスキルを実践しています。テーマは、「つなごう 手と手 心と心を！」です。保健室での健

康相談活動は、養護教諭が複数で対応し子どもたちに寄り添い支援し、また学校保健委員会は小中学校合同で開催し豊かな人間関係づくりの輪を広げ、そして1年間通じてコミュニケーションスキルのモデルを担任に提示し実践してきました。

私に関わった保健室（相談室）登校のA君も今年卒業です。3年前の入学当初、喋ることもしなかった彼は、今、友だちに自分の意見を堂々と話すまでになり、中学校生活の中でいっぱいエネルギーを蓄え、まさに羽ばたこうとしている姿は、たくましくさえ感じるまでに成長しています。

私は、そのような旅立つ3年生一人ひとりに気持ちをこめて卒業メッセージ（成長の記録）を準備しています。みんなが輝いて生きていく未来のため！

〔会報「学校保健」編集委員会委員〕
〔浜松市立中郡中学校 養護教諭 渡辺千津子〕

事 務 局 便 り

前号(260号)の本欄の記事(「私の学校では、あるいは、私たちの地域では、この様に健康教育を推進しています。」という事例がありましたら、是非紹介記事を事務局までお送りください。)に対し、2月16日に静岡県内の小学校の養護教諭(保健主事)より、おたよりをいただきました。

編集方針のひとつに挙げています、発行者と読者の

意思が通じたことについて大変うれしく思います。今後ともこの様なキャッチボールが続けられればと期待しています。なお、この紹介は、次号(6月号)に載せたいと計画しています。本年度も御愛読ありがとうございます。

会報「学校保健」編集委員長 林 眞示

会報「学校保健」260号(平成18年1月) 訂正とお詫びについて

会報「学校保健」260号(平成18年1月)において掲載した、新春座談会「学校における食育のこれから」の出席者の職名の一部に誤りがありましたので、下記のように訂正させていただきます。関係する皆様には、謹んでお詫び申し上げます。

記

訂正箇所 2ページ 出席者の上から4行目及び6行目

(誤)

「みなかみ町立月夜野中学校栄養教諭 松本ふさ江」
「東京都医師会理事 山田正興」



(正)

「みなかみ町立月夜野中学校栄養教諭 松本ふさ江」
「東京都医師会学校医委員会副委員長 山田正興」



トマトの苗木プレゼントのお知らせ



カゴメ株式会社の御協力により、昨年同様トマトの苗木をプレゼントします。小学校を対象に、トマトの苗木を育て、収穫して食べてもらい、にがてな野菜を克服するという趣旨で企画しました。

1校につきトマトの苗96本又は48本をお送りします。FAXで、①学校名②担当者名③住所④電話番号⑤FAX番号⑥希望苗数(96本又は48本)をご記入の上、下記までお申込みください。各校へのお届けは、4月中旬から5月中旬の予定です。数に限りがありますので、お申込み多数の場合は先着順とさせていただきます。当選校には、事務局よりFAXにてお届け日をお知らせします。

F A X : 03-5148-2152 カゴメ「トマト苗プレゼント」学校保健係
お問合せ : 0120-047-831 (受付9:30~17:00 土・日・祝日を除く)

スポーツ環境により起こる皮膚トラブルにどう対処すべきか——
スポーツを愛する人に贈る、皮膚のガイドブック!

スポーツと皮膚

アスリートの皮膚トラブルの対策とスキンケア

著 上田 由紀子

国立スポーツ科学センター・ニュー上田クリニック

B5判・108頁・4色刷/定価4,725円(税込)

紫外線、暑さ寒さ、あるいは風や水など、アスリートは競技環境によって皮膚のトラブルを起こしやすく、それらは直接的に選手のパフォーマンスに影響を及ぼす。

本書は、スポーツの競技環境に起因する皮膚トラブルについて、その具体的な対策から予防までを、アスリートの皮膚診療に長年携わってきた著者が専門医の立場からわかりやすく解説した実践ガイド。

治療薬の選び方、スポーツ現場での応急手当、また選手も注目するスキンケアの実践などについて詳細かつ具体的にアドバイス。

スポーツドクターはもとより、選手の指導にあたる医療スタッフにも必読の1冊。



本書を推薦します!

学校生活で、スポーツの役割は非常に大きいものです。そのスポーツにさまざまな健康上の障害はつきものですが、皮膚という臓器にもトラブルは多々起こり得ます。選手にとっても表面に見える皮膚のトラブルは起こって欲しくないし、生じてしまったら少しでも早く治したいものです。

この「スポーツと皮膚」は、皮膚と疾患をスポーツというもう一つ別の面からみて、症状、原因、治療など、少し専門的過ぎるくらいに詳しく書かれてあります。学校で授業や部活動として運動をする際に起こり得るトラブルについても、この本のどこかに書かれているでしょう。さらに、全編が書き下ろしであることは、感服に値します。ですます調の文は容易に読むことができ、学校で運動を指導する方々、保健・養護教諭の方々など、皮膚科医以外の医師・医療とは無縁なスポーツ関係者、さらには一般の方々にも興味深く読んでいただけます。手近において一度目を通してくと便利な本です。

日野治子 (関東中央病院皮膚科部長)

文光堂

<http://www.bunkodo.co.jp> 〒113-0033 東京都文京区本郷7-2-7 tel.03-3813-5478/fax.03-3813-7241

なぜ、子どもはお酒を飲んじゃいけないんだろう…?

この疑問にお答えします!!

未成年者とアルコール

成長期の脳への影響について
企画 キリンビール

監修 独立行政法人 国立病院機構
久里浜アルコール症センター 副院長 樋口 進
医療法人社 けのび 原田幸男
KONUMA記念東京薬物乱用予防センター 所長

■お申し込み方法……
ご希望の方は学校名、ご担当者名、郵便番号、住所、電話番号、希望理由やご意見(任意)を記載の上、FAX、Eメール、郵便のいずれかで事務局までお申し込みください。

■お申し込み先……
〒103-0027 東京都中央区日本橋3-3-9 毎日EVRシステム内
キリン「未成年者とアルコール」事務局

Fax.03-5202-6066 Eメール:kenkou@evr.co.jp

■お問い合わせ先 Tel.03-3275-0099

ビデオ教材
1本
無料進呈!

活用のための
手引き書が
付属しています。



シックハウスの
原因物質を
簡単チェック!

室内に置くだけ!

ホルムアルデヒドを
検出すると黄色に変色!

ホルムアルデヒドテストストリップ



関東化学株式会社

試薬事業本部 試薬部 TEL:(03)3663-7631

インターネットでも
商品の情報をご覧いただけます。
<http://www.kanto.co.jp/siyaku>

カワイ肝油ドロップ

発育期に欠かせないビタミンが凝縮されたカワイ肝油ドロップは、「わんぱく」を応援します。



カワイ肝油ドロップ C (医薬品)



カワイ肝油ドロップ M (医薬品)



製造 河合製薬株式会社

販売 河合薬業株式会社

東京都中野区中野6-3-5
TEL:03-3365-1156(代)

大塚製薬



抽選で10校様へ
ポカリスエット500ml
ペットボトル1ケースを
無料進呈します。

(財)日本学校保健会推薦

学校名、住所、TEL、ご担当者名、担当職、学校でのポカリスエットの活用方法
をご記入の上、下記「健康と料理社ポカリスエットプレゼント係」宛てにハガキ
でご応募ください。※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。【応募
締切】平成18年4月末日【応募に関するお問合せ】健康と料理社 102-0075
東京都千代田区三番町24林三番町ビル4F TEL 03-5275-6838 / 担当 河西

【商品に関するお問合せ】大塚製薬株式会社 TEL 03-3293-6111 <http://otsuka.co.jp/poc/>



歯は、笑顔の主役です。

お口の恋人
LOTTE

キシリトールガム



歯の健康に、キシリトールの力。

厚生労働省許可 保健機能食品(特定保健用食品) むし歯のない社会へ
(財)日本学校保健会推薦 (社)日本学校歯科医会推薦 ガムをかんだ後は紙に包んでくずかごへ。

しっかり届く。
きれいに磨ける。

くらしに夢をひろげる
LION

先端丸形カット



「先端丸形カット」の毛先で、
生え替わり期の高さが不揃いの歯も
きれいに磨けます。



ライオン
こども
ハブラシ
〈6才～12才用〉



推薦 日本学校保健会