

学校保健

平成19年1月

No. 265

(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

年頭所感

期待される学校保健へ

(財)日本学校保健会 会長 植松 治雄



新年、明けましておめでとうございます。

昨年は、「いじめ・自殺」など心痛い事件が続発し、また60年ぶりという教育基本法の改正、教育再生会議の設置など、教育論議の慌しい1年であったように思われます。

「いじめ」や「自殺」では、教育再生会議等でも議論されました。その中で、学校における「心」や「体」の健康教育の推進役として、普段から子どもたちと接し、相談等に当たっておられる養護教諭をはじめ学校現場の生の声が反映していなかったように思います。

このことから保護者を含め一般社会において、養護教諭の日常の活動や役割、ひいては私たち学校保健に携わる者の活動も広く理解していただく必要性を感じました。

本会はこれまで学校保健の普及に務めてきましたが、さらに本会の活動内容や学校現場での皆様の活動を多くの方々に周知していただけるように、今後は広報活動にも力を入れていこうと考えております。子どもの心と体の健やかな成長のために社会から期待される学校保健にしていければと思っています。皆様にはますますのご指導、ご協力をお願いいたします。

主な紙面

新春座談会………27
家庭と地域での健康教育のすすめ

HIVエイズアフリカと日本の類似点………14
全国学校保健研究大会………10
読者ページ………8

いじめ・自殺 子どもたちを 緊急提言 死なせない!

私の提言

牟田 悌三

私の提言はだまかに述べて次の4つです。

- ①子どもの声を聴くチャイルドラインの拡充を
- ②子どもたち自身にルールづくりの機会を
- ③外遊びの場がない子どものためのプレーパークづくりを
- ④文部科学省として、子ども専門のソーシャルワーカー制度の確立を

以前、私は中教審でいじめについて相談電話の提言をしましたが、議論の中でみなさんは「電話の数を増やせばいい」という結論に落ち着かせようとされました。ところが、「いまの子どもをどうするか」を考えた場合、単

に相談電話の数を増やすだけでは解決につながりません。子どもたちの声を聴く耳のある「受け手」の養成が必要ですし、その人たちの数を増やすことで多くの子どもたちを受け止めてあげられるのです。

メディアの弊害などこういう現代社会をつくってしまった大人が自分たちの責任を十分に反省し、いま大人自身（の生き方）が変わらなければならないと思います。大人が変わり、子どもが変わる。私は、「人間は一人ひとり違うんだ。違いがあるから面白いんだ。その違いをお互いに認め合ったり感じあったりすることで信頼関係をつくることができるんだ。人間一人じゃ生きられないんだ」と言える大人社会になればと思っています。子どもはそんな大人をしっかりと見ていますよ。(NPO法人チャイルドライン支援センター代表理事)

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	

今号には家庭・地域との連携企画、別刷「未来への架け橋」を差し込んでいます。健康教育の推進に広くPTA(保護者会)役員他、保護者や地域の方々までご覧いただけるようご配慮ください。

新春座談会

家庭と地域での
健康教育のすすめ

出席者(順不同・敬称略)

日本PTA全国協議会専務理事

木村 滋洸

池袋保健所長崎健康相談所保健師

今枝真理子

東京都中野区立立谷小学校学校医

山田 正興

静岡県浜松市立東部中学校養護教諭

渡辺千津子

日本学校保健会専務理事

内藤 昭三

<コーディネーター>

茨城大学教育学部教授

瀧澤 利行

●瀧澤 昨年は、子どもが被害にあったり、また加害者になったりする事件が多発しました。児童生徒の心身の健康問題は、学校保健だけで解決できるものではなく、家庭・地域との緊密な連携・協力が不可欠ということはこれまでも言われてきたことです。就寝時間の変化やメディアとの関係など、子どもたちの現状が変わってきていることを踏まえ、かつてのたくましい、みずみずしい子どもを蘇らせるために、今年はどういうことを目指していくかを話し合っていきたいと思っています。

子どもを取り巻く問題にはだいたい4つの柱があるように思います。一つはメディアの変化による影響、一つは食や生活習慣の問題、そして自己肯定感の低下やコミュニケーションスキルの低下など心の問題、最後に子どもを対象とした犯罪対策です。

メディアの影響と子どもの生活

●瀧澤 まずメディアの問題ですが、本日は日本PTA全国協議会専務理事・木村滋洸先生にお越しいただいておりますので、まずは保護者の立場からお話を伺いたいと思います。

●木村 家庭内でのテレビの影響は、これまで常に言われてきたことですが、最近はメール機能つき携帯電話(以下メール)が問題になっています。時間を忘れ、寝食を忘れてメールをし続ける子

もが増えていきます。寝不足は朝食欠食にもつながりますし、健康のうえでよいサイクルにはなりません。健康状態が悪いがゆえのイライラが、校内暴力などに現れてくるのではないかと思います。また、最近の子はケンカまでメール内で行っています。これは睡眠時間が少なくなることよりも危険だと思います。持たせないということは現実的に無理なので、やはりルールを決めて使うと



瀧澤利行先生

ということが大事だと思います。

●**瀧澤** 携帯電話は今、高校ではほとんどの生徒が持っているのでしょうね。どの程度の普及率なのでしょうか。

●**木村** 中学生では7割、小学生は3割が持っているというデータがあります。

基本的には学校へは持っていかないことになっています。

●**渡辺** 私の学校では、生徒指導上、持って来ないことが原則です。でも、今後さらに防犯の観点も、なかなか難しい問題を含んでいると思います。

●**木村** 登下校が心配で、親がGPSつき携帯を持たせているような場合がありますね。親は防犯上持たせたいと思い、学校は秩序の乱れを心配して持ってこさせたくない。そのうちこの両者の矛盾を話し合う場が出てくると思います。

●**瀧澤** 山田先生は普段、学校の子どもたちに接する機会をお持ちですが、メディアとの関係で最近の子どもの変化をどうとらえていますか。

●**山田** 私たちは子どもたちと接するとき、表情を読み取りながら診察をするのですが、最近、目線の合わない子どもがいます。メディアや電子ツールの影響で、人と人が会って話すという機会が減ったからではないでしょうか。

一方で、体格はよくなってきているけれど、心の成長がまだ危ういという子どもが増えているように思います。

昨年夏に、東京都の養護教諭研究会がメディア

についての調査を行っています。長時間テレビや携帯電話に接している子どもは、睡眠時間が短い、「学校が楽しくない」と感じているなどの問題を抱えています。これは子どものみならず、日本人全体が受けているメディアの影響だと思います。

慶応大学の渡辺久子先生は、最近のお母さんは授乳をするとき、赤ちゃんの顔を見ずにテレビを見ているなど、明らかにアタッチメントが不足していると指摘しています。そこからいろいろな問題が発生しているのではないかと思います。保健所の乳幼児健診でも、親子の間がギクシャクしているように感じることもあるのではないかと思います。そういう子どもが大きくなってきて、学校でさまざまな現象が起きているのではないかと、そんな根の深さを感じます。

●**木村** 今の子どもたちはテレビゲームやコンピュータゲームで育ってきています。1つの部屋に5、6人が集まっても、みんなバラバラのゲームをしていることも多いのです。大勢



木村滋光先生

が集まってもけんかになることも少ないかもしれません。変化の原因はどこにあるのでしょうか。テレビでもゲームの中でもインターネットのサイトでも、性や暴力は氾濫しています。メディアへの訴えかけもしていますが、規制は難しいようです。やはり今のところ自己管理で防御するしかありません。法律である程度取り締まってくれるといいのですが。

高まる性教育の重要性

●**瀧澤** 今、性の問題が出ましたが、今枝先生は性について地域の家庭からさまざまな相談を受けられると思いますが、最近の傾向はどうでしょうか。

●**今枝** 以前の保健所は、小・中学校の子どもたちやその保護者と接することはほとんどありませんでした。平成6年に豊島区にエイズ知ろう館ができ、その後中学校の総合的な学習の時間をきっかけにゲストティーチャーとして学校教育に関わることができるようになりました。その中で、養

護教諭の先生方と連携しながら性感染症の予防や自分のことを大切にしてほしいというメッセージを伝えています。今は中学校とだけではなく、小学校との連携も少しずつ進んでいます。

また、平成16年の夏に、中学3年生を対象に「中学生の生活と性に関する意識調査」を行いました。その結果、子どもたちの自己肯定感と危険な性体験へのリスクとの相関関係が見られました。自己肯定感の高い子どもは、性の問題だけではなく、

飲酒・喫煙にも手を染めにくく、朝食欠食もないなど、自分の体を大切にする傾向がありました。そして、家庭、学校、友人間の関係の良い子どもは自己肯定感が高いという結果がでました。つまり、性感染症の予防には、その知識を提供することはもちろんですが、今後は、子どもの自己肯定感を高める関わりをしていくことも必要です。

●山田 性教育は保健所、学校、学校医がうまく連携を取るということがキーポイントだと思います。私の地域でも、平成10年から3年間、エイズ教育の指定を受け、小学校4校、中学校1校、都立高校1校で連携し、学校医、地域の保健所の先生と協力して行ってきましたが、その中でエイズ感染者の実体験を子どもたちに話すという試みが行われました。医療関係者が話す以上のインパクトがあったようです。

●渡辺 私は去年の2学期早々、性の指導にケーススタディを取り入れ、ある性に関する事例を示して、子どもたち自身に考えてもらう試みを行いました。この指導の目的は、性教育は生教育であり、「自分だったらどうする」ということを子どもに考えさせ、これからに備え、健やかに生きていくために、他人事ではなく自分のこととして捉えてもらいたいと思い指導しました。



今枝眞理子先生

●今枝 今や中学生でも異性とつき合うことは珍しくないようです。そのうえ、つき合ったらずぐ手を握ったり、キスをしなければいけないと思うってしまう風潮があるようです。実際に児童・生徒の性の実態調査によると、高校生になると初めてのキス・初交体験が急激に増加するというデータもあります。以前ある中学校の3年生にアンケートしたところ「受験生だから異性と付き合いたいとは思わない」と解答する生徒が何人もいました。そういう生徒が受験が終わった時に周囲に流されてしまわないか心配です。いかに子どもたちが性の問題を自分の問題としてとらえ、自ら考え・行動していく力をつけていくことが大切です。私たちも学校でエイズ予防教育を行う際には、当事者のビデオを見せたりグ

ループ学習を取り入れています。

●瀧澤 メディア側が発信する中身も問題なのではないでしょうか。露骨な性表現のある番組もひと頃自制していたようですが、また最近午後9時くらいの早い時間に出てくるようになりましたね。

●渡辺 雑誌でもかなり露骨な性に関する記事等が出ています。テレビと違い、意外と大人は知らずに子どもだけで見ている場合が多いので、子どもにしっかりと正しい知識を身につけさせて、正しく判断ができるようにしていかなければいけないと思います。

●山田 子どもがどうというより、むしろ保護者がちゃんとした性教育を受けてこなかったのが問題だと思います。性の問題を語らせても、しどろもどろになってしまうのです。何をミニマムスタンダードにするか学校での性教育も揺れています。千葉大学の武田敏先生が「性教育は、全体で行う場合もあるが、少人数で参加型にしていかないと実効は期待できないのではないか」というご意見を出されています。学校の中で、養護教諭や保健体育教諭、または学校医の中でも産婦人科の医師が教壇に立って講義する場合はあると思いますが、これからは少人数の児童生徒を対象にして、もしくは、一人ひとりの子どもに合った性教育をしていかななくてはならないと思います。

●木村 しかし、私には娘がおりますが、現実には娘と性の話をオープンにできるかといったら、これは難しいですね。決して親として性教育を放棄するわけじゃありませんが、やはり先生方や学校医の方にきちんとかかわっていただけるとありがたいと思います。

●山田 学校で行う場合でも、公開型にして保護者も参加できるような形にするといいのではありませんか。今子どもたちがどんな知識を身につけているかわかるし、家でも話のきっかけにしやすいと思います。中学くらいになったら、性教育のすすめ方をまず学校から保護者に説明してはどうでしょうか。

●今枝 お母さんたちからも、「私には性教育はできない。学校で行ってほしい」という意見が出ています。学校が行い、さらに地域の保健所などもサポートしていくのがよいのではないかと思います。北村邦夫先生を中心に行った平成14年度の「男女の生活と意識に関する調査」や豊島区の調

査からも、親子の会話が多いほど子どもの初交開始年齢を遅らせ、自己肯定感を高めるという結果もでています。親御さんには子どもと日頃のコミュニケーションをたくさんとっていただいて、性の専門的な教育は学校や地域に委ねてもいいのではないのでしょうか。

●渡辺 先ほども話しましたが、私は、性教育は生教育だと考えますので、人として心身を大切に

するとか、男女の正しいあり方を学ぶものだと思います。小学校低学年から「体を清潔に」等の分野から学習していきます。以前勤めた小学校で、学校参観日に全学年で性の指導を行う企画をしたことがあります。そうすることで、家庭において性に関することを子どもと話し合うきっかけができたと思います。学校と家庭が連携・連動し子どもを育てることが望ましいと思います。

親の意識が子どもを壊す？

●瀧澤 ところで学校では朝から夕方まで子どもを見ているのですが、養護教諭のお立場から、現在の家庭や地域での生活で何か変化を感じますか？

●渡辺 今、文部科学省で「早寝、早起き、朝ごはん」のスローガンを掲げています。私の学校では、朝ごはんをまったく食べないという子は数%はいますが、食べているそのメニューが問題です。また、ごはんを家族揃って食べているかどうかも課題です。個(孤)食は年々多くなっていますね。

●木村 「早寝、早起き、朝ごはん」は基本ですね。親自身もこの習慣を守りながら、地道にやっていくしかないでしょうね。ただ、受験期など、どうしても基本を守れないときもあります。

●渡辺 保健室から中学生の生活をみると、睡眠時間には、すごい個人差があります。もっとも、眠りが深い浅いなどのタイプの違い等もありますから、一概には言えませんが、就寝時間は全体的には遅くなっていると思われます。

●瀧澤 子どもの生活時間がずれることによって医学的に起こってくる問題はありますか。

●山田 特に小さい子どもの睡眠不足が問題になっています。お風呂はパパに任せたいと、赤ちゃんの頃からお父さんの夜帰宅を待って入浴するということで就寝時間が遅くなってしまう場合があ

ります。必然的に子どもは早起きができずにメラトニンシャワーを浴びることが少なくなって、医学的にも不健康になります。特に脳の成長が妨げられるのです。小さい頃から生活リズムをしっかりつけていかないといけません。

山田正興先生

ん。また、深夜のファミリーレストランで小さな子どもを連れた家族連れに会うのには驚きますね。ある意味で虐待といってもいいくらいです。子どもと大人の時間は区別すべきです。こういうことは、親になる以前の若い人にあらかじめ指導しておくほうがいいのではないのでしょうか。

●木村 居酒屋チェーンの店で、複数の家族が小さい子を連れて宴会をしているのを見たことがありますから、レストランならまだいいほうだと錯覚してしまいますね。

●瀧澤 もちろん、たまの家族でのイベントとして行く分にはいいと思いますが、日常的に子どもを遊興に連れ歩くというのは、3、40年前には考えられなかったことです。



山田正興先生

大切なのは親子のコミュニケーション

●瀧澤 では、その中で不足が指摘されているコミュニケーションの取り方など、人間的つながりに不可欠な能力を、これからの子どもたちはどのように身につけていけばよいのでしょうか。

●渡辺 中学生ともなると、横の関係が密になり人間関係のトラブルが増えてきます。以前の子

もたちはトラブルを自分たちの力で解決していましたが、今の子どもたちはなかなか解決できないことの方が多いと思います。また、自分のことを決められない子も多くなっています。従って、こちらがその子どもの持ち味を褒め、時間をかけて関わっていく必要があります。



渡辺千津子先生

養護教諭は子どもの心、体、命すべてに関わることができる学校の中で唯一の教員です。養護教諭が行う健康相談活動の基本は、子どもの気持ちを受け止める豊かな感性と傾聴だと考えます。そして、個別に細やかに対応する

のはもちろんですが、今の子どもはコミュニケーション能力が低いので、集団でスキルを学ぶ機会を学級活動や総合的な学習の時間等で行う必要があります。また、学校保健委員会では、テーマを決めて出席者参加型にする方法も有効です。

●瀧澤 親子のコミュニケーションについては保護者として何かアドバイスはありますか。

●木村 親子で過ごす時間をなるべく作るのだと思います。昔は食事時にテレビはありませんでした。個室もマイテレビもなくし、暗くなれば同じ部屋でいっしょに寝る、というように、意識的

に親子が集う場を作り出さなければいけません。

●瀧澤 とはいえ、現代では親自身が自分の時間を持てなくなっています。父親の勤務時間が家族と過ごす時間を生み出すことを阻んでいるのも問題でしょう。「昔」を取り戻すことは無理ですが、意識だけでも高く持つと違って来るでしょう。

●木村 お父さんもお母さんも、「食わせてやっている」「家族のために忙しい思いをしている」という意識は捨ててほしいですね。

●今枝 保健師としては、母親自身がなかなか自分の子育てに自信を持てない社会なのだな、と感じています。そこで保健所としては、子どもだけでなく母親のサポートを充実させる事も大事だと考えています。家庭の中心である母親が安定していると、子どもも安定し家族間のコミュニケーションがスムーズになっていくと思います。

●瀧澤 世の中が変わっていく中で、親がどう生きていくかが大事ですね。時間を十分取って子どもとよい生活習慣を共有すると学校も生きいきとし、地域社会も活性化するのだと思います。

子どもの安全は誰が守る？

●瀧澤 昨年話題になることが多かった登下校の安全についてですが、子どもを取り巻く生活環境がこれだけ変わっていますから、当然安全対策も変わらざるを得ないでしょうね。

●木村 安全対策は、PTA、行政、学校、地域ともに取り組もうという気運は高まっていると思います。いろいろな形の実践されていて、有効性もあると思うのですが、各種機関が頑張っている一方で、深夜に近い時間の塾通いなど、子どもを夜間に外出させざるを得ない現実があるのは見逃せません。塾帰りにコンビニエンスストアにたむろする子どもたちが後を絶たないのであれば、何のために大人が安全対策を講じているのかわからなくなってしまいます。

●山田 私の地域では、小学校のPTA連合会が「子ども110番」というステッカーを作って地域の家庭や商店に貼らせてもらっています。これは何かあったときに、子どもが駆け込めることができる家だという意思表示です。これを昨年度、地域の診療所や歯科医院、調剤薬局470カ所にも貼ることに

しました。私は是非コンビニエンスストアにも協力していただければ、と考えています。地域で子どもたちを見ているというアピールが大事です。

また、低学年の児童が下校する午後2時前後に、シルバー世代の方に比較的目立つ服装で戸外にさりげなく出てもらうように依頼しています。この程度のことはお金をかけずに行うことができますし、犯罪に対してはけっこうな抑止力になります。

●木村 そのように大勢の方に守ってもらっているということを、親子で話し合って感謝しないといけないと思いますね。

●今枝 豊島区では登録制で電子メールによる「安心安全情報」を配信しています。

●山田 私の地域でもPTAの8割が登録しているようですね。不審者情報の一斉配信ができますし、学校では、例えば移動教室の帰途のバスが遅れている、などの連絡にもメールを使っています。

●瀧澤 メディアやインターネットは活用次第で毒にも薬にもなるということですね。実際の現場では直接触れ合いながらの指導がなされたうえで

のことが望ましいと思います。

☆ ☆ ☆

●瀧澤 最後に、現在、学校には何が求められ、学校と親はどのように向き合うべきか、お考えをお聞かせいただけないでしょうか。

●内藤 私は皆さんの中でも一番の年長者なので言わせていただきますが、生活様式が変わったということは本当に切実に感じますね。私は子を育て上げて、今は孫を見っていますが、たった二世代間でも大変な変化です。我々は「教育勅語」を重んじるような時代に育ち、このような理念が絶対でしたが、今の人たちが「絶対」と感じているのは「自由」なんですね。WHOで提唱している「健康」には、「心の健康」「体の健康」と並んで「社会的健康」があるのですが、今の人たち全員に、他者を思いやるような「社会的健康観」が果たしてあるのかどうか、疑問に思います。

●瀧澤 今日、皆さんがお話してくださった「現代社会の有様」はまさに内藤先生のご懸念を象徴しているかと思います。自由を謳歌する反面、自分を律することの重要性が忘れられていますね。

●渡辺 子どもたちが育つ過程の中を、建物にたとえば、家庭は土台だと思います。幼い頃から愛情豊かな育児が重要です。その土台があってこそ、幼児教育・学校教育が生き、地域社会へとつながると思います。連携して取り組みたいですね。

●山田 学校は地域にとってもコミュニティの場だと思います。皆が参加できるような仕組みがあるといいですね。地域の核となってほしいと思います。児童生徒の多様な健康問題に対応していくには、もう眼科、耳鼻科、内科だけの学校医では限界があります。文部科学省がすすめている学校地域保健連携事業として、各科の専門医が学校・地域と連携して健康教育を推進する動きが出来ればいいと思います。

また、中学生と保育園児など、異世代交流ができるような仕組みがあるといいですね。別に直接触れ合わなくても、文通でもいいじゃないですか。そうしたところから得られる学びが、ひいては少子化問題に光を投げかけるように思います。

私は文部科学省の提唱するスローガンに少々つけ加えたいと思っています。「早寝、早起き、朝ごはん、テレビを消して外遊び」です。できることから始めればいいと思います。

もう一つ、日本人の子どもに対する感覚を聞きたいのですが、私はある欧米の人に「日本ではなぜ将来を担うべき子どもから美術館などの文化施設の入館料を取るのか？」と問われました。日本はそういうところが子どもに冷たいですね。それとは裏腹に、企業は子どもたちにゲームソフトを売りつけ、産業を大きくしています。コンビニエンスストアで誰でも低俗な雑誌が買えたり、街じゅうにタバコの自動販売機があるのもおかしいです。大人が経済効率や便利さを追求しすぎた弊害だと思います。子どもは自衛することはできないのですから、大人が子どもの目線に立って守っていかなければいけないと思います。

●今枝 学校も日々「地域に開かれた学校」を目指していることと思います。しかし、保健所も学校もお互いに何をやっているのかわかりにくい部分がたくさんあります。これからは学校も保健所も積極的に連携をとっていけたらと思います。虐待や多くの健康問題等、問題も多岐にわたっているので、今後は学校だけではなく、地域をも含めた関わりで家庭を支えていければよいと思っています。保健所の中にはさまざまな職種の専門職がおりますので、是非活用して頂ければと思います。

●木村 PTAというと保護者の団体と思われがちですが、あくまで「ペアレンツ&ティーチャー・アソシエーション」です。PとTの間には垣根があってもいいけれど、お互いの努力で限りなく低くしていきたいと思っています。

●瀧澤 最後に内藤先生、一言お願いいたします。

●内藤 総合的な窓口は学校保健会が担いますので、これからますます充実し展開するために、本日出たお話を日本学校保健会でも発展させていきたいと思っています。

ペンジュラム現象という言葉があります。

「振り子現象」ですね。物事は戻っていくということです。戦後50年以上が経ち、今は振り子が振り切った潮時ではないかと感じています。学校を発信基地としてそれぞれの機関がお互い協力していつてほしいと思います。



内藤昭三専務理事

アフリカで初めてエイズの実態を見たのは2005年のザンビアだった。JICA（国際協力機構）のHIV/エイズ対策コースの一環として、HIV感染の被害が最も深刻なサハラ以南のアフリカ圏のザンビアで、政府～NGOレベルのエイズ対策事業について視察を行った。アフリカは日本にとって地理的にも心理的にも遠い。しかし、実はエイズについては日本と共通する点が多い「遠くて近い国」である。

その共通点とは、まずHIV感染が性行為によって起きている点である。ヨーロッパ圏や中央アジア圏では性行為よりも薬物の静脈注射針による感染が主な感染ルート（その後、その恋人や配偶者が感染するという経緯を辿りやすい）であるのに対し、アフリカでは異性間での性行為が感染経路の中心である。日本では主に同性間によるHIV感染が問題になっているが、異性間の感染も年々広がり始めている。ここで注目したのは、異性間の感染の場合女性の方が感染のリスクが高くなる点である。実際にアフリカでは女性の感染者が男性よりも約10%多く、感染妊婦から生まれる子どもの感染（母子感染）も非常に深刻である。HIVクリニックは投薬治療のための女性で溢れていた。何故女性のリス



HIV/エイズはアフリカの問題？ いえ、あなたと私のテーマです

エイズ予防財団
研修・研究課

矢永 由里子

クが高いか。それは女性の身体上の構造も一因であるが、同時に男性に対しセーファーセックスを主張しづらい男女の力関係も深く関係している。そしてご存知だろうか。わが国の異性間性行為によるHIV感染者では、既に2004年に10代後半と20代前半の女性感染者累計数が同じ年代の男性を上回ったことを。私は男女の力関係もアフリカと類似する点を鑑みた時、ここにアフリカ型のHIV感染の兆しを感じざるを得ない。数年前から若い女性のクラミジア感染の急激な拡大に対し「HIV感染の温床になりかねない」と警鐘されていたが、HIV感染者の統計がすでにそれを証明しつつある。

今、私たちはエイズの問題とどう向き合えば良いだろうか。「14歳の母」というドラマで『命の大切さ』が前面に出ているが、「その前」に、「自分の身体を大切に、守る」という基本的な部分を押さえる必要があるのではないだろうか。そしてそのためには、HIVを含む性感染症や望まぬ妊娠を、まずは自分のため、そして大切に思う相手のためにどうすれば守ることができるかを知り、それを実行することが求められているのではないだろうか。エイズはそのことを私たち一人ひとりに問いかけているように思える。

HIV/エイズ 予防 研修 啓発のお知らせ

エイズ予防財団では予防・啓発研修などを幅広く行っています。関心のある方は、エイズ予防情報ネット <http://api-net.jfap.or.jp/> をご覧いただくか、直接エイズ予防財団までお問い合わせください。連絡先 03-5259-1811
なお、ご希望がありましたら啓発資料などのパンフレットも配布しています。

無料
プレゼント

【内容】 受験期の生理に関するQ&Aコーナー、先輩の成功体験談等
【監修】 堀口雅子(虎の門病院産婦人科嘱託医)

【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・必要部数を明記の上、FAX、ハガキまたはインターネットからお申込下さい。 <http://happywhisper.com/juken/reg.html>
リーフレットとナプキンサンプルを無料でプレゼントいたします。

(FAX、ハガキ〆切り:2007年2月末日、インターネット〆切り:2007年2月17日)

【お申し込み・お問合せ先】 ウィスパー受験.com 事務局 担当:中村、中谷

〒104-0045 東京都中央区築地 2-7-12 15 山京ビル 6 階 TEL:03-3549-1684 FAX:03-3549-1685



いじめ・自殺 緊急提言

子どもたちを 死なせない！

養護教諭としての使命

安藤 節子

今、全国各地でいじめやいじめによると思われる子どもたちの自殺が相次いでいます。愛知県の西尾市で、中学2年生の男子生徒が同級生にお金を取られ、「今日持っていくお金がありません」と、庭の柿の木に首をつって、自らの命を絶ってから12年が経ちました。あの事件の教訓は何だったのでしょうか。「いじめを受けているとは、言いたくない。親や先生に話した後の報復が怖いから。しかも、いじめを受けている自分は惨めだ。自分のプライドが傷つく。いじめられていることに対して、つらくて死んでしまいたいと思うが、こんな惨めな自分は、生まれてこなければ良かった。自分は何の役にも立っていないから死んだ方がいい。」12年前、中学生と話し合った事を思い出します。その時、家族の人間関係の希薄さや自己肯定感情の低い子どもたちが多いことに驚きました。あれ以来、いのちの大切さや人間は生きているだけで価値があるのだと

いうことを、学校教育の中で伝えていくことは、養護教諭の使命であると考えようになりました。性教育や学級活動の時間に、また学年集会や学校保健委員会等、学校教育活動の様々な場面で訴え続けてきました。もちろん保健室では全面的に子どもの側に立って、その子どもを受け入れてきました。いじめられている子が「いじめられている」ということを訴えなければ、いじめのない集団を作るしかありません。今の日本の社会は、子どもが安心して、ぬくもりを感じながら、ゆったりとした気持ちで心身を成長させる場が少ないようです。それゆえ、ストレスを抱えた子どもたちは、色々な方法で、そのストレスを発散しています。しかし、いじめられている子もいじめている子も、今まさに成長し続けている子どもたちです。その成長を見守り、しっかり支えていくのが教師や親の役目ではないでしょうか。

「生まれてきてくれてありがとう。地球上に生命のもとが生まれたのが約38億年前、あなたに引き継がれてきたそのいのちを、どうか未来につなげていってください。」養護教諭として子どもたちに贈る切実な言葉です。
(全国養護教諭連絡協議会会長)

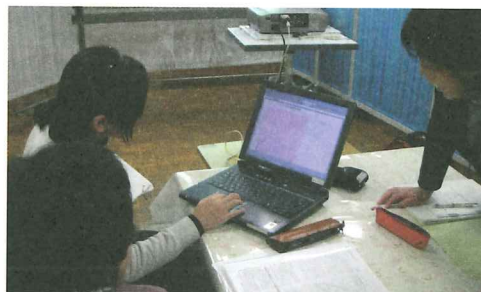
お先にデモ用で…… 使ってみました。

学校保健 健康管理支援PCソフト

11月16日、このソフトの開発にあたり、群馬県・大泉町養護教諭部会（小学校）の方々にデモ用ソフトを使用してもらいました。

——このソフトを実際に使ってみてどうでしたか？

- ◎いままで肥満度のみの計算は、計算式を入れてエクセルでやっていた。成長曲線・肥満度曲線は手書きだったので、大変便利です。
- ◎いままでのデータをコピー、貼り付けできるので、二度打ちする必要がなく助かります。
- ◎データを管理し、個別指導をするには大変よいと思います。



パーセンタイル発育曲線・肥満曲線が簡単に描ける

(財)日本学校保健会推薦 **学校保健 健康管理支援PCソフト**

大勢の子供たちの 個別ファイルを管理

氏名、性別、生年月日、計測データとして身長と体重（どちらか一方でも可）の計測年月日とそのときの計測値を入力。あとは処理したい項目のボタンを押すだけです。



著作者／加藤則子（国立保健医療科学院研修企画部長）
村田光範（東京女子医科大学名誉教授）

定価：2,700円
(送料・税込)

販売委託（申込先）／勝美印刷(株)
<http://www.shobix.co.jp/paru/>
Tel：03-5991-3741
担当者：小谷、根岸
E-Mail：negishi@shobix.co.jp
★本会HPでも委託先へリンクしています。(1月中頃開設予定)

生涯を通じて、心豊かにたくましく生きる力をはぐくむ健康教育の推進

～心身の健康づくりに主体的に取り組む子どもの育成～

第56回全国学校保健研究大会 ～島根・松江市～

11月9日(木)・10日(金)の両日、島根県松江市において、全国各地より約1,400名の学校保健・安全関係者が一堂に会し、第56回全国学校保健研究大会が開催されました。

1日目は、開会式に引き続き、学校保健及び学校安全文部科学大臣表彰式(写真下)が挙行されました。表彰の栄に浴された143名の個人、30団体の方々に対し、会場からは大きな拍手が送られました。多年にわたる学校保健・学校安全の充実発展に寄与された御功績に対し、あらためて敬意を表するものであります。

表彰式に続く高校生の清々しい合唱の余韻に浸る中で、「子どもが危ない!～」メディア漬け」が子どもを蝕む～」と題して、NPO法人「子どもとメディア」代表清川輝基氏の記念講演が行われました。豊富な研究データ、脳科学分野での研究成果、各地での実践等をもとに、乳幼児期から

のTV・インターネットなどの電子メディアへの長時間の接触が、いかに子どもへ悪影響を与えているか、学校・家庭においてメ



大会は松江城のすぐ近くで行われました

ディアリテラシー教育が必要であることなどについて、貴重な映像資料を交えながら、わかりやすく話していただきました。

2日目は、各分野において日本を代表する講師の先生方をお迎えし、10課題について課題別研究協議会が行われました。各課題別毎に学校保健・学校安全に係る優れた研究実践が発表され、活発な協議がなされました。最後に、講師の先生より最新の情報提供や今後の方向性について講義があり、参加者にとっては、大変有意義な協議会となりました。

大会終了後、多くの参加者の方から「大変参考になった」「講演がすばらしかった」等々の声を寄せていただき、本大会の成果が全国各地の学校現場でより一層生かされ、健康教育の充実が図られるものと確信いたしました。



JES 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、足の発汗による熱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/>

21世紀の健康

平成19年度全国及び各地区ブロック大会日程 (平成19年1月現在)

事業予定		
4月20日(金)	全国学校保健会事務担当者連絡会	東京都
5月13日(日)	第58回指定都市学校保健協議会	福岡県北九州市
7月12日(木)	第29回近畿学校保健連絡協議会	兵庫県神戸市
8月2日(木)、3日(金)	平成19年度全国養護教諭研究大会	栃木県宇都宮市
8月2日(木)、3日(金)	第50回全国学校保健主事研究協議会	岡山県倉敷市
8月6日(月)、7日(火)	第7回九州地区健康教育研究大会	宮崎県宮崎市
8月9日(木)	第47回北陸三県学校保健研究協議会	富山県富山市
8月9日(木)、10日(金)	第40回東北学校保健大会兼第43回岩手県学校健康教育研究大会	岩手県盛岡市
8月23日(木)	第58回関東甲信越静学校保健大会	群馬県高崎市
8月23日(木)、24日(金)	第53回中国地区学校保健研究協議大会	岡山県岡山市
10月18日(木)、19日(金)	第71回全国学校歯科保健研究大会	福岡県福岡市
10月28日(日)	第28回東海ブロック学校保健研究大会	岐阜県下呂市
11月8日(木)、9日(金)	第57回全国学校保健研究大会	香川県高松市
11月9日(金)	平成19年度全国学校保健協議大会	香川県高松市
11月19日(月)、20日(火)	平成19年度学校環境衛生・薬事衛生研究協議会	大阪府大阪市
平成20年2月	平成19年度学校保健センター事業報告会	東京都文京区
平成20年2月	平成19年度健康教育推進学校表彰式	東京都文京区
平成20年2月	全国養護教諭連絡協議会第13回研究協議会	東京都港区

いじめ・自殺 緊急提言

子どもたちを 死なせない！

急がばまわれ

鈴木 美智子

いじめ自殺連鎖は、今世紀初期最大の教育危機である。昨年11月、教育再生会議が重要な緊急提言をしている。学校は子どもにいじめは犯罪、いじめを訴えやすい場所や仕組みを設ける。懲戒基準を示し毅然と指導する。教員はいじめを受けている子にあなたを必要としている人が必ずいると指導する。教委は指導不十分教師に懲戒処分を適用する。学校全体のサポートで学級を支援する。いじめを隠さず組織で介入する。いじめを生まない素地作りをする。病理志向のスクールカウンセラー増員ではなく、学校教職員が一丸となって生徒指導に立ち向かう事を示唆している。

いじめ防止の教育カウンセリングのアプローチには2つある。1つは個別的支援であり、子どもと教師のリレーション、子どもの側に立つスキル、的確なアセスメントと戦略、組織的介

入により行われる。もう1つは集団的支援で担任の学級経営である。都留文科大の川村茂雄教授はQ Uテスト結果、教師と子どもの関係が友達感覚のなれ合い学級ではいじめが多発し、頼りない教師が陥りやすいと分析する。(11/24毎日)担任の学級土壌づくりは重要でテスト結果、不満足な子どもを発見し、学級経営や個別指導に生かす生徒指導を併行した学級経営が大切である。ルール違反に対する指導、好ましくない行動には"No"と立ちのどかな教師の姿勢が求め直されている。転ばぬ先の杖にピアヘルパー養成もある。小学生からピアヘルパー(仲間を助ける人)や、ピアヘルパー(助けられる人)を交互に体験すれば、人を思いやる心や態度が身につく。

治療的介入より組織、仕組み、土壌づくり、恒常的な予防対策など、「急がばまわれ」の危機介入が基本と考える。全教員が教育カウンセラーの資質を開発し、スキルアップを継続する。教育カウンセラー研修には、日本教育カウンセラー協会(國分康孝会長)もある。

(九州女子大生涯学習研究センター非常勤講師)

キシリトール後期出張講座

生活習慣から歯の健康

主催／(財)日本学校保健会 協力／(株)ロッテ



埼玉県熊谷市立秦小学校では12月6日、「楽しく学ぼう虫歯予防」(講師／尾崎哲則・日本大学歯学部医療人間科学教室教授)

と題し、キシリトール「後期出張講座」を実施した。対象は同校の6年生33名、当日は配布されたチェックテストを記入、スクリーン上に映される咀嚼の仕組みなどの講義を受け、「咀嚼判定ガム」を使って、噛むことの大切さを学んだ。

「咀嚼判定ガム」は、混ざり合うと紫になる赤と青の二色のガムを噛む。まだらの残り具合で咀嚼の不十分さが目で見てわかるというもの。児童たちは30回、60回と二回に分けてガムを噛み、親知らずの発達や噛み合わせの具合でそれぞれに個人差がでることを確かめた。

当日の講師を務めた尾崎教授は、生活習慣と歯の健康を結びつけ、生活習慣の形成が大事と説く。生活意識が良いほうへ変わり、目的意識も持つように

啓発映像は、Jリーグや全国高校野球大会、都市部の街頭ビジョンでも放映される予定。ポスターは高等学校等に配布されます。

●啓発映像部門

北海道函館中部高等学校放送局(北海道)

山陽女子高等学校放送部(岡山)

文部科学省平成18年度薬物乱用防止広報

啓発映像・ポスター優秀作品発表

●啓発ポスター部門(原画)



福島県立光南高等学校2年

長谷川 希



京都府立峰山高等学校1年

西馬ひかる

なる。教授が配布したチェックテストも子どもたちの生活状況を踏まえた内容となっている。前期の講座から二ヵ月間続けられた給食後のガムは、歯の清掃、キシリトールの歯の再石灰化効果があることを促すとともに、歯の健康に対する意識づけにもなった。

いじめ・自殺
緊急提言子どもたちを
死なせない！

勇気を出して

上迫田 健二

学校は、将来の社会を担う子どもたちが、自主的活動を目指して、集団の中で人との関わり方を学んだり、自己の基礎学力を伸長させたりする明るくどの子にとっても心の居場所のある所であります。その学校で、学びをやめ、友達と生活することに恐怖を感じたり、生きていくことに不安を持ったりする子どもがいるとすれば、それは、きわめて重大かつ喫緊の解決すべき問題です。

もし、いじめの兆し等に気づいたら、いじめをする子どもに対して、きちんと指導しましょう。人をいじめることは、卑劣な行為で、一生自分の苦い思い出として心の重荷となり、結局は自分の心を傷つけることでもあると。また、子どもが周囲でいじめがあることに気づいた時

には、他と力を合わせて止めたり、誰かに知らせたり相談したりしていじめを止めさせることの指導を周知しましょう。

いじめられている子には、その子どもの苦しい思いや人に言えない心情を察し、例えば、「あなたは毎日確実に成長している」ということ、そして、その延長線上にあなたの「明るい未来がある」ということ、「そんな自分を家族や親戚、先生方が温かく見守っていること」など、またあなた自身、社会でも必要とされている人であること等を強調したり、今、苦しいと思っていることを「言葉にすること」、そして誰かに話すこと。「友達」、「両親」、「親戚の方」、「学校の先生」等、誰かが心の内を受け止めてくれること等時間をかけて伝えましょう。

そして、「思っているだけでは、先に進まない。勇気を出して、1歩でも半歩でも足を踏み出そう。さあ話してみよう。そうすれば何かが変わるよ。勇気を出して」というメッセージを届けましょう。(さいたま市立仲本小学校校長)

平成18年

健康教育推進学校表彰校決定

今年度もたくさんのご応募ありがとうございました。

速報

最優秀校 8校

岩手県 一戸町立一戸南小学校
 岩手県 二戸市立金田一中学校
 群馬県 中之条町立中之条小学校
 群馬県 県立前橋高等養護学校
 埼玉県 川口市立領家小学校
 東京都 文京区立明化小学校
 香川県 県立高松南高等学校
 熊本県 熊本市立出水南小学校

優秀校 10校

山形県 山形市立楯山小学校
 栃木県 茂木町立須藤小学校
 群馬県 高崎市立北小学校
 東京都 多摩市立北貝取小学校
 石川県 小松市立国府中学校
 愛知県 常滑市立鬼崎南小学校
 愛知県 豊田市立竜神中学校
 岡山県 備前市立伊部小学校
 岡山県 浅口市立寄島中学校
 福岡県 北九州市立北小倉小学校

優良校 67校

青森県 六戸町立大曲小学校
 青森県 平川市立平賀東小学校
 青森県 県立八戸西高等学校
 秋田県 横手市立睦合小学校
 山形県 東根市立小田島小学校
 山形県 鶴岡市立櫛引西小学校
 福島県 喜多方市立松山小学校

福島県 福島大学附属養護学校
 茨城県 下妻市立豊加美小学校
 栃木県 矢板市立矢板中学校
 埼玉県 越谷市立大袋北小学校
 埼玉県 羽生市立川俣小学校
 千葉県 柏市立増尾西小学校
 千葉県 長柄町立水上小学校
 千葉県 四街道市立千代田中学校
 東京都 中野区立谷戸小学校
 東京都 豊島区立池袋第二小学校
 東京都 都立足立東高等学校
 神奈川県 松田町立松田小学校
 神奈川県 南足柄市立北足柄中学校
 新潟県 新潟市立早通南小学校
 新潟県 新潟市立小新中学校
 新潟県 新潟市立濁川中学校
 富山県 黒部市立荻生小学校
 富山県 射水市立下村小学校
 富山県 南砺市立井口中学校
 長野県 上田市立真田中学校
 岐阜県 岐阜市立木之本小学校
 静岡県 袋井市立山名小学校
 愛知県 東栄町立東栄小学校
 滋賀県 高月町立富永小学校
 京都府 八幡市立八幡第三小学校
 大阪府 羽曳野市立駒ヶ谷小学校
 大阪府 府立福井高等学校
 兵庫県 姫路市立旭陽小学校

兵庫県 西宮市立塩瀬中学校
 奈良県 奈良市立帯解小学校
 和歌山県 かつらぎ町立笠田小学校
 鳥取県 鳥取市立鹿野小学校
 岡山県 赤磐市立山陽東小学校
 山口県 長門市立通小学校
 山口県 美祢市立厚保小学校
 山口県 防府市立右田中学校
 香川県 高松市立牟礼中学校
 香川県 東かがわ市立本町小学校
 福岡県 宇美町立井野小学校
 福岡県 県立八女高等学校
 佐賀県 みやき町立三根東小学校
 佐賀県 鹿島市立古枝小学校
 佐賀県 鹿島市立東部中学校
 長崎県 時津町立時津北小学校
 長崎県 長崎市立銭座小学校
 長崎県 長崎市立横尾中学校
 熊本県 長洲町立清里小学校
 大分県 豊後高田市立三浦小学校
 鹿児島県 枕崎市立金山小学校
 沖縄県 那覇市立天妃小学校
 沖縄県 伊是名村立伊是名中学校
 沖縄県 県立真和志高等学校
 愛知県 名古屋市立振甫中学校
 京都府 京都市立正親小学校
 京都府 京都市立北野中学校
 兵庫県 神戸市立明親小学校
 広島県 広島市立古市小学校
 広島県 広島市立可部小学校
 埼玉県 さいたま市立岸町小学校
 埼玉県 さいたま市立植水中学校

注意！ノロウイルス

サラヤ株式会社／協力・情報提供
TEL06-6797-2525 <http://www.saraya.com/>

嘔吐物、排泄物等を介した二次感染の予防のために

下痢や嘔吐がある場合、ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎*1が疑われます。したがって嘔吐物や排泄物を処理することで介助者自身が、二次感染を受けないよう十分に注意するとともに周囲への汚染拡大を防ぐため迅速、確実に行うことが必要です。

ノロウイルスは食品から感染するだけでなく、人から人へ感染する場合があります。また、感染力が強く、少量のウイルスでも感染しますので注意が必要です。

*1・・・感染性胃腸炎とは、細菌、ウイルス、寄生虫などによって引き起こされる胃腸炎のことです。このうちウイルス性の感染性胃腸炎には、ノロウイルス、ロタウイルスによるものが多く、ほかにアデノウイルス、アストロウイルス、サポウイルスなどによるものがあります。

ノロウイルスとは

従来小型球形ウイルス（SRSV）またはノーウォーク様ウイルスと呼ばれていました。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に多いといわれていますが、それ以外の季節でもみられます。

症状

- 体内にウイルスが入ってから、24～48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生。時には発熱、頭痛、筋肉痛を伴います。
- 症状は、1～3日続きますが、後遺症は残りません。
- まれに、1日あたり20回以上の下痢症状を呈し、脱水状態になることもあります。
- 自覚症状がなくなってもウイルスの排泄が続くことがあります。

汚染（感染）の原因

- カキなどの二枚貝
- 感染した調理従事者からの二次汚染
- 感染者の嘔吐物や便

特徴

- ヒトの腸管内のみで増殖し、感染力が強く、少量（10～100個）でも発症します。
- 食品からだけでなく、接触や空気などを介して経口感染することがあります。
- ノロウイルスに一度感染した患者でも、繰り返し発症・感染します。



©SARAYA CO., LTD.



がくほ倶楽部
ブログ風ページ

書き込み感覚でなんでも気軽に寄せ
ください。日頃の想いや趣味、旅行記
等々なんでも募集します。ご意見・ご感想
も。職種を問わず、このページを通じて
話の輪、趣味の輪が広がれば本望です。

幼稚園における学校保健について 全国の仲間と一緒に考えています

奈良教育大学附属幼稚園・養護教諭 山口 智佳子

ある日の保健室での子どもとの会話です。

子ども：「せんせー、こけたよ〜。」

養 教：「ヒリヒリする？チクチクする？」

子ども：「そんな音はしないけど痛い。」

養 教：「・・・」

子どもっておもしろい！子どもってかわいい！と思う瞬間でもあります。

毎日、子どもたちやその保護者が、親子で「こころもからだもすこやかに」
過ごしてほしいという願いをもってかかわっていますが、試行錯誤の連続で、
幼稚園における学校保健（幼児期の健康診断の意義・養護教諭の役割・専門
性など）について探っているところです。

「幼稚園に保健室の先生っているんですか？」とよくたずねられることがあり
ます。この言葉のように、幼稚園に配置されている養護教諭の数は全国的に
みても非常に少なく、国公立を合わせて、配置率約2パーセントほどです。

2003年10月より「yoyoproject II 幼稚園養護教諭のホームページ」
(<http://www.eonet.ne.jp/~yoyoproject-2003/>)を立ち上げており、その中の掲示
板では、全国の仲間と一緒に、幼稚園における学校保健や子どものよりよい
成長を促す支援について考えていけるように情報交換をおこなっているところ
です。

給食だより

平成18年 11月 1日
練馬区立八坂中学校 校長 高島 勇二
管理栄養士 飯島 敬子

11月の給食目標は「感謝して食事をしようです。」

給食はいろいろな人が関わりで作られています。

自然の恵みや作ってくれた方々の感謝の気持ちを

たれずに、自分の健康を考えた食べ方をしましょう。

また、地球上には、豊かな国と信じられないような

食の乏しい国が共に存在しています。

食べものは限られています。

食べものを無駄にしないために、私たちひとりひとりができる

ことを考えてみましょう。そして、給食以外にも、家での食べ

残しや、ごみについて調べたり家族で話し合ったりしてみましょう。

～今日の献立から～ 11月10日(金)で残す～

我が家の自慢料理応募用紙

年 組 氏名 ユー・コ・可奈

○お料理名 鶏のつくね丼 (特選 焼き丼)

○食材料 鶏もも肉 卵 しゅう油 味噌

(しょうが しょうゆ しょう油)

鶏もも肉と卵を調味料で下ゆでに

(しょうが)はゆでておく。

卵は 100℃で10分

とても人気があるのは「クラスへのお便り」から 11月、10月

「ハムとチーズのオムレツ風」 本島さん

～朝食にもありそうです～

我が家の自慢料理で、3年1組の本島さんが、卵の中に

チーズを入れてオムレツを作るというヒントを教えてくださいました。

中学生は、最も成長の著しい時期です。チーズには、

成長に必要な不可欠なカルシウム、たんぱく質をはじめ、

ビタミン類もたくさん含まれています。栄養満点のオムレツ

です。トマトやアボカドを召し上がれ！

ハムとチーズのオムレツ風

(材料) (人数) (作り方)

チーズ 25g ①卵・油・

ハム 20g ②ハム・チーズを炒め、

タマネギ 20g ③タマネギ・油を炒め、

卵 1.7 ④②と③を混ぜ、

しょう油 5g ⑤チーズ・ハム・タマネギを

卵 1.7 ⑥⑤を混ぜ、

しょう油 5g ⑦⑥を混ぜ、

ハム・チーズを炒め、

トマトやアボカドを召し上がれ！

鶏のつくね丼

鶏もも肉と卵を調味料で下ゆでに

(しょうが)はゆでておく。

卵は 100℃で10分

鶏もも肉と卵を調味料で下ゆでに

(しょうが)はゆでておく。

卵は 100℃で10分

鶏もも肉と卵を調味料で下ゆでに

(しょうが)はゆでておく。

卵は 100℃で10分

鶏もも肉と卵を調味料で下ゆでに

(しょうが)はゆでておく。

なんでも掲示板
保健だよりや給食だより、学校・地域でのイベン
ト写真などにコメントを添えて送って下さい。

東京都練馬区立八坂中学校
学校栄養士 飯島 敬子

本校では、「生徒・保護者参加型の学校給食」とし
て、いろいろな実践を行っています。給食だよりは
生徒用、保護者用に月2回の発行で、「我が家の自慢
料理募集」など工夫しています。家庭や地域の理解と
協力があることはじめて子どもたちに望ましい食習慣
が身につけられるのではないのでしょうか。

寄稿はお葉書、お手紙、メールで…
〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-3-17
虎ノ門2丁目タワー6F
(財)日本学校保健会
「学校保健」がくほ倶楽部係
E-mail:kankyo@hokenkai.or.jp

ただいま選考中！

PCソフトキャラクターの名付け
に総数400件を超える応募がありました。考えてくれたすべての子どもたちに感謝！これからも学校や養護の
先生たちを通じて子どもたちとふれあえる企画をつくっていききたいと考えて
います。今回のPCソフト当選校は製品の発送をもって代えさせていただきます。
当選校の先生、しっかり使いこなして下さいね！



虎ノ門 (86)

～南アフリカの国々にふれて～

昨夏、南アフリカ南部を観光した。

ケープタウン空港から市街地へ行く高速道路はとても快適だったが、その周辺は廃材を寄せ集めたバラックが続いていた。一方、最高級のデラックスなホテルが多く、ヨーロッパの人たちの避暑地として人気があるといわれ、貧富の差が激しいことを実感した。

ジンバブエに入ると使われている紙幣は全く信用がなく、旅行中、今使われているお金は急に数日後までしか使えませんということになった。

その原因は、ジンバブエは優秀な農産物輸出国であったが、20世紀末政府は強制土地収用政策を開始し、白人農園主は土地を追われ、黒人農民に土地を配分した。しかし輸出できる農作物を作る農業技術のノウハウを何も教えてもらえないまま土地だけ与えられたので、土地利用の効率が下がり、GNPは下降の一途をたどっ

た。そのためインフレは進み、経済は極度に悪化。2006年4月には第二次世界大戦後としてはワーストのインフレ率1000%となって、貨幣価値が下がり続けている。教育や指導がいかに大切かを思い知らされた。

ボツワナではチョベ国立公園でサファリを楽しんだ。動物の群れにはとてもかわいい子どもがいて、いずれもみんなで守っている風景に出会った。動物たちの種を守る本能だろうが、人間界はどうしたことだろう。命の大切さ、弱いものを守ることが忘れ去られている。担当学校にA4にプリントした親子連れの動物の写真を十数枚プレゼントしたら、「動物たちも子どもを大切に育てています」とコメントして、きれいにレイアウトして廊下に展示して下さった。

NPO子どもとメディア代表の清川輝基氏は「メディアが子どもを蝕んでいる」という。我が家でもテレビを消して食事をすることにした。会話が弾み食事が楽しくなっている。メディアと上手に付き合うことが求められている。

(編集委員 白石 美智子)

編 集 後 記

★テレビニュースの一場面。マイクが並んだテーブル席から大人たちがおもむろに立ち上がり、揃って一斉に頭を下げる。会社社長、病院長、知事、そして学校長。それぞれの事情は違っても、この構図はいつごろから始まったのでしょうか。

昨年、学校長がそんな画面に映るときは、ほとんどが「いじめ」でした。安倍新内閣の下に組織された教育再生会議では「いじめ問題への緊急提言」がまとめられ、公表されました（H18年11月29日）。これについては、委員の間でも意見の隔たりがあったと聞いています。しかし、その内容を見る限り、健康教育・学校保健や養護教諭などの役割の視点での議論はなかったように思えます。

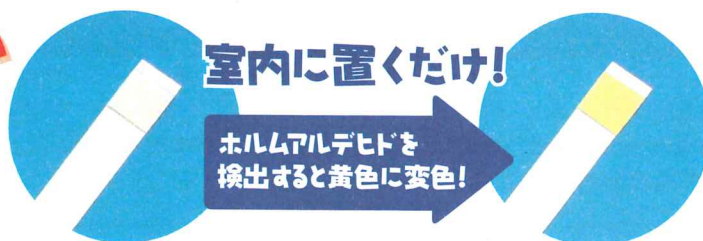
★今号別刷取材で馬場医師から伺った話。診察した喘息の患者で、塾などに週八回も通っている子どもがいました。そこで保護者を諭し、週四回に減らすと、喘息が治ったとのこと。ストレスからの喘息でした。

★今年の新春座談会は、「家庭と地域の健康教育のすすめ」。自分のストレスからいじめをする子どももいます。学校も家庭も学力ばかりでなく、今のような豊かな時代だからこそ子どもの心と体にもっと関心を持ってもらいたいものです。

本誌でも「いじめ・自殺」に際し、四名の方々に「緊急提言」として原稿を頂きました。緊急提言とは少し大げさですが、子どもたちのすぐ傍にいる方々からの声としてお読みくださればと思います。

(編集委員長 林 眞示)

**シックハウスの
原因物質を
簡単チェック!**



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19年2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/>




お口の達人
LOTTE

XYLITOL
(SUGARLESS) キシリトールガム (ミント)

むし歯のない社会へ。
ロッテ キシリトールガム

XYLITOL®

厚生労働省許可 保健機能食品(特定保健用食品)
(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さへ。



学校保健用品総合メーカー ■■■商品はお近くの販売代理店よりお求めいただけます■■■
<http://www.sanwa303.co.jp/>

先生のアイデアから生まれた「伸縮式つい立」(財)日本学校保健会推薦商品

《エキスパンダースクリーン》
127~187cmに高さを自由に変えられ、移動と収納に配慮しました

- お部屋に合わせて選べる4色のパステルカラー
- 触れても汚れがつきにくい防汚加工済
- 普通に洗えるウォッシュャブル対応布

カタログを送付致します

●保健室設備品
●健康診断器具
●救急処置器具
●衛生材料 等
総ページ数
【416ページ】

0120-827-303 FAX 03-5607-7812
【お問合せ】株式会社 三和製作所 医療事業部

私たちはめくもりのあるモノづくりを目指しています 人が使うモノだから、優しくありたい…
人が使うモノだったら、温かみを感じて欲しい… 使う人のために…と、私たちは常に考えます