

学校保健

JAPANESE SOCIETY
OF
SCHOOL HEALTH

平成26年3月

No. 305

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



(公財)日本学校保健会

平成25年度健康教育推進学校表彰式を開催 さらなる健康教育の推進に向け 同時開催：日本学校保健会事業報告会



最優秀校の実践発表



最優秀校の皆様

日本学校保健会では平成26年2月20日、日本医師会館(東京都文京区)で、平成25年度健康教育推進学校表彰式および事業報告会を開催しました。(関連記事2~4ページ)

主な誌面

特集 平成25年度健康教育推進学校表彰校一覧 4
児童生徒の心の健康 5
震災からこれまでの状況、これからの課題 5
シリーズ健康教育をささえる 45
健康教育の拡がり 8
8
9

健康教育推進学校表彰校の実践 12
東京都立羽村特別支援学校 10
健康教育推進学校表彰校の実践 13
横浜市立白野中央高等特別支援学校 11

学校保健会ニュース 登録会員急増中!

学校保健会ニュースは日本学校保健会が学校教職員、学校保健関係者向けに発行するメールマガジンです。登録会員の皆様には、さまざまな調査報告や公開講座に関する最新ニュース、感染症予防の知識など、今役立つ情報をお届けします。費用は一切かかりません。

※詳しくは、学校保健会ニュースホームページへ→ <http://gakkohokenkainews.jp/>

学校保健会ニュースのご登録は、

今すぐご登録ください。



学校保健ポータルサイトから
<http://gakkohoken.jp>



学校欠席者情報収集システム
入力画面から
<https://school.953862.net/demo/demo>



学校保健会ニュース
ホームページから
<http://gakkohokenkainews.jp>



登録はカンタン!
スマホなら、
QRコードから直接登録→



回覧

校長	教頭	保健主事	養護教諭	保健委員	PTA会長	学校医	学校歯科医	学校薬剤師

【お知らせ】「学校保健」は年6回(奇数月)の発行です。学校保健委員会の参考に学校医等の方へもご回覧ください。

平成25年度

— 最優秀校紹介 —

公益財団法人日本学校保健会
健康教育推進学校表彰

自ら学び自ら考える健康教育の創造

～歯・口の健康から心・体の健康へ～
「心も体も歯も キラリ」

埼玉県羽生市立新郷第一小学校



「心をひとつに チーム新一」を合言葉に、学校三師会はもとより、学校・家庭・地域が連携して地域学校保健委員会を開催しています。健康集会や手作り紙芝居、親子弁当の日など、児童が主役となって実践しています。

伝統の業前マラソンを核として、すすんで心と体をきたえる子どもを育てる

～健康のトライアングルの
相乗的な取り組みを通して～

愛知県西尾市立一色南部小学校



開校以来 41 年間、学校周辺の道路をコースに朝の駆け足（業前マラソン）を実施しています。この伝統を守りながら、「体力の向上」「生活習慣の確立」「食習慣の定着」の3つのプロジェクトを組み、健康のトライアングルととらえ健康教育を推進しています。

しなやかな心で、生き生きと学習し、 元気よく運動する子

～学校と家庭・地域が
ともに取り組む健康教育～

埼玉県川口市立柳崎小学校



学校保健委員会・地域安全対策会議を柱とし、学校・家庭・地域・専門機関等が一体となって、「自分の身は自分で守る（自助）」「他の人々の健康安全にも配慮する（共助）」ことができる資質や能力の育成に努めています。

社会に出て通用する、主体的に 自己の健康管理を行う生徒の育成

～朝の健康観察と地域学校保健委員会の
取組を通して～

熊本県美里町立砥用中学校



本校は、教育目標「社会に出て通用する力を身につけた生徒の育成」を掲げ、健康観察に重点を置いた取組を推進しています。また、地域学校保健委員会と連携し、幼・保、小、中の成長過程にあわせた支援を行っています。

生徒の自尊感情を高め 可能性をのぼす健康教育

熊本県立大津高等学校



教室環境を整えることで学習効果を高めるSSK-P（学習環境整備プラン）、WYSH方式を活用したところを育ていのちを大切にする教育、生徒保健委員によるピアエデュケーションなど本校独自の健康教育に学校全体で組織的に取り組んでいます。

健康で自立的な生活習慣を 身につけた児童生徒の育成 ～手洗いの取組を通じた、 健康教育の推進～

愛知県立半田養護学校



手洗いの取組をととして、児童生徒一人一人が健康への意識を高めることができた。今後はこの取組を、家庭や地域とも連携して習慣化するとともに、食習慣や衛生に関する意識も併せて高めていきたいと考えている。

これら最優秀校と優秀校の実践をまとめた実践集「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践―第12集―」を本会より発行(3月予定)します。ご活用ください。

地域に根ざした独自性のある活動を評価

審査を終えて

審査委員会小委員長 村田 光範



今年度の応募校は小学校56校、中学校18校、高等学校5校、特別支援学校3校の計82校でした。いまだに県外で避難生活を送っておられる方々も多いと聞いている福島県からも応募がありました。

毎年度同じですが、重要なので審査の手順を説明します。年度始めに健康教育推進学校審査委員会を開き、この事業の実施要領についての確認をします。実施要領にしたがって応募された学校について小委員会委員が応募書類の審査(一次審査)を行います。小学校は小規模校、中規模校、大規模校、これに中学校、高等学校+特別支援学校の5つのグループに分け、一次審査はグループごとに固定した複数の委員が実施要領に記載してある項目ごとに5段階評価を行います。応募校のおよそ20%を目安に評価点の高い順に訪問学校(2次審査)を決め、書類審査を担当した委員が複数で学校を訪問し

て、学校での実際の活動などを見せていただきます。この学校訪問結果を踏まえて、独自性があり、しかも地域への広がりをもった普遍性のある健康教育を行っている学校を小委員会全委員が十分な時間をかけて検討します。その結果今年度は小学校3校、中学校1校、高等学校1校、特別支援学校1校が最優秀校になりました。これらの学校は別に紹介されていますので、ここでは個別の評価を控えますが、共通していえることは、当初に述べたようにそれぞれの学校が独自性を発揮しながら、地域に根付いた広がりを持つ健康教育を展開していることです。また、今年度は日本コカコーラ株式会社の支援を受けて、特色のある健康教育活動をしている学校が対象になる特別協賛社賞が2校に授与されることになりました。

来年度からは小学校、中学校、高等学校、特別支援学校を対象に応募学校数の枠が増えることになりました。

今後ともこの事業がますます盛んになるように、皆様のご協力をお願いいたします。

こころとからだ 健康で生きていく力の育成に向け

平成25年度 健康教育推進学校表彰校

- 最優秀校 6校**
 - 埼玉県 羽生市立新郷第一小学校
 - 愛知県 西尾市立一色南部小学校
 - 埼玉県 川口市立柳崎小学校
 - 熊本県 美里町立砥用中学校
 - 熊本県 熊本県立大津高等学校
 - 愛知県 愛知県立半田養護学校
- 優秀校 10校**
 - 山形県 遊佐町立藤岡小学校
 - 福島県 会津若松市立大戸小学校
 - 茨城県 大洗町立大貫小学校
 - 熊本市 熊本市立五福小学校
 - 千葉県 市川市立市川小学校
 - さいたま市 さいたま市立岸町小学校
 - 愛知県 岡崎市立河合中学校
 - 熊本市 熊本市立花陵中学校
 - 青森県 青森県立五所川原農林高等学校
 - 岡山県 岡山県立倉敷琴浦高等支援学校
- 特別協賛社賞 2校**
 - 福島県 会津若松市立大戸小学校
 - 熊本市 熊本市立五福小学校
- 優良校 66校**
 - 青森県 六ヶ所村立泊小学校
 - 岩手県 紫波町立長岡小学校
 - 岩手県 二戸市立福岡小学校
 - 山形県 河北町立北谷地小学校
 - 福島県 川俣町立富田小学校
 - 茨城県 高萩市立秋山小学校

- 栃木県 下野市立祇園小学校
- 群馬県 高崎市立久留馬小学校
- 埼玉県 春日部市立内牧小学校
- 千葉県 松戸市立八ヶ崎第二小学校
- 千葉県 印西市立西の原小学校
- 東京都 八王子市立恩方第二小学校
- 東京都 杉並区立桃井第一小学校
- 東京都 豊島区立豊成小学校
- 東京都 世田谷区立東玉川小学校
- 富山県 入善町立ひばり野小学校
- 富山県 小矢部市立大谷小学校
- 石川県 金沢市立諸江町小学校
- 石川県 加賀市立山中小学校
- 石川県 小松市立向本折小学校
- 山梨県 山梨市立岩手小学校
- 長野県 松川町立松川東小学校
- 長野県 飯山市立飯山小学校
- 岐阜県 各務原市立川島小学校
- 静岡県 伊豆市立修善寺東小学校
- 静岡県 浜松市立花川小学校
- 愛知県 清須市立古城小学校
- 京都府 南丹市立川辺小学校
- 京都府 舞鶴市立福井小学校
- 大阪府 和泉市立北松尾小学校
- 兵庫県 芦屋市立宮川小学校
- 奈良県 三宅町立三宅小学校
- 岡山県 瀬戸内市立牛窓西小学校
- 広島県 福山市立新涯小学校

- 山口県 岩国市立玖珂中央小学校
- 香川県 三豊市立大野小学校
- 香川県 さぬき市立志度小学校
- 香川県 坂出市立金山小学校
- 福岡県 飯塚市立築市小学校
- 長崎県 佐世保市立相浦西小学校
- 鹿児島県 伊仙町立伊仙小学校
- 名古屋市 名古屋市立大磯小学校
- 京都市 京都市立朱雀第六小学校
- 京都市 京都市立大塚小学校
- 神戸市 神戸市立神の谷小学校
- 北九州市 北九州市立南丘小学校
- 岡山市 岡山市立高島小学校
- 青森県 青森市立筒井中学校
- 岩手県 二戸市立浄法寺中学校
- 山形県 尾花沢市立尾花沢中学校
- 茨城県 日立市立立王中学校
- 栃木県 下野市立国分寺中学校
- 群馬県 藤岡市立小野中学校
- 群馬県 沼田市立薄根中学校
- 東京都 文京区立第六中学校
- 山梨県 大月市立猿橋中学校
- 静岡県 藤枝市立大洲中学校
- 島根県 松江市立鹿島中学校
- 山口県 光市立光井中学校
- 大分県 豊後大野市立大野中学校
- 神戸市 神戸市立西落合中学校
- 新潟市 新潟市立内野中学校
- 大阪府 大阪府立箕面高等学校
- 岡山県 岡山県立岡山一宮高等学校
- 広島県 広島県立大柿高等学校
- 東京都 東京都立大泉特別支援学校

平成26年度全国及び各地区ブロック大会日程予定(平成26年2月10日現在)

※日程、場所等はあくまで現在の予定ですので、主催者の都合により変更することがあります。

開催日	大会名	開催地
5月25日(日)	第65回指定都市学校保健協議会	神奈川県横浜市
7月24日(木)	第36回近畿学校保健連絡協議会	京都府京都市
7月31日(木)～8月1日(金)	第57回全国学校保健主事研究協議会	東京都渋谷区
8月3日(日)～5日(火)	第13回九州地区健康教育研究大会	宮崎県宮崎市
8月4日(月)～5日(火)	第47回東北学校保健大会	宮城県仙台市
8月7日(木)～8日(金)	平成26年度全国養護教諭研究大会	大分県大分市
8月21日(木)	第65回関東甲信越静学校保健大会	千葉県千葉市
8月21日(木)	第59回中国地区学校保健研究協議会	広島県広島市
10月2日(木)～3日(金)	平成26年度学校環境衛生・薬事衛生研究協議会	岡山県岡山市
10月5日(日)	第35回東海ブロック学校保健研究大会	岐阜県瑞浪市
10月23日(木)～24日(金)	第78回全国学校歯科保健研究大会	島根県松江市
11月6日(木)	第64回全国学校歯科医協議会	石川県金沢市
11月6日(木)	第64回全国学校薬剤師大会	石川県金沢市
11月6日(木)～7日(金)	第64回全国学校保健研究大会	石川県金沢市
11月7日(金)	第45回全国学校保健会中央大会	石川県金沢市
11月8日(土)	第45回全国学校保健・学校医大会	石川県金沢市
11月30日(日)	第63回北海道学校保健研究大会石狩(恵庭)大会	北海道恵庭市
平成27年2月19日(木)	平成26年度日本学校保健会事業報告会	東京都文京区
2月19日(木)	平成26年度健康教育推進学校表彰式	東京都文京区
2月20日(金)	全国養護教諭連絡協議会第20回研究協議会	東京都港区

平成25年度

特集 児童生徒の心の健康 V

震災からこれまでの状況、これからの課題

福島県教育センター 指導主事 喜多見 久美

東日本大震災と原子力発電所事故に伴い、全国各地の皆様には様々な形でご支援を頂いておりますことに、この場をお借りいたしまして心より御礼を申し上げます。

私は県教育センター指導主事として、研修等を

通して様々な立場の先生方からお話を聞く中で伺い知る子どもたちの様子や学校の状況、そこから見えてきた今後の課題について以下に述べたいと思います。

はじめに

2011年3月11日に起こった東日本大震災による地震、津波、そして原子力発電所事故の被害により、当県の子どもたちは、いまだ厳しい状況に置かれている。

原子力発電所事故の影響で、2014年2月現在、11市町村の全域またはその一部が避難指示区域に指定されており、小学校20校、中学校11校、高校9校が移転先で学校を再開しているが、小学校7校、中学校3校においては未だ再開できない臨時休業の状況が続いている。子どもたちは、震災による心の傷、親しい人やものとの別れ、故郷の

喪失、生活環境の変化などに対処しながら日々を精一杯過ごしている。『平成24年度非常災害時の子どもの心のケアに関する調査』¹⁾においても、継続中のストレスを反映しやすい「一般的な心身不良の症状」を呈していると思われる子どもの割合が当県において高いという報告があり、地震と津波による災害に加え、放射線被害と関連する諸々のストレスが関与している可能性が考えられ、引き続き子どもの心の健康状態を慎重に観察し、ケアにあたることの必要性が示唆されている。

震災からこれまでの状況

震災直後の日常生活もままならない中、各学校では、児童生徒の安否確認、避難所の支援、施設の確保や整備、転出入児童生徒への対応等、様々な問題に対処しながら、学校の再開に向けた準備に奔走し、比較的早い時期に再開することができた学校が多かった。当時子どもたちは、未曾有の大震災や避難生活など今まで経験したことのない非日常からくる緊張感、さらに余震への恐怖、失ったものや友人との別離に対する深い悲しみを感じつつも、学校が再開し、友人や教職員と再会できたことを心から喜んでいた。学校再開後は放射線の問題に直面し、運動制限や施設の制約など、過酷な環境で生活する状況があったが、そんな中でも「みんな精一杯頑張っている。大変なのは自分だけではない。我慢は仕方がない。」と、極端に自己を抑制しながら、健気に頑張る様子が見られた。

その後、心理面のみならず、運動制限や避難生活に伴う様々な生活環境の変化により、不定愁訴の出現や体力の低下、肥満など身体面にも変化が表れ、極度のストレスの中で学校生活を送っていた様子も推察される。

行政や学校、保護者、地域が一体となって、1日も早い教育活動の平常化に努め、2年目以降は除染

も進んで屋外での運動も可能になり、学校生活もほぼ震災前の日常に戻りつつあった。行事や様々な活動が、子どもたちの気持ちの安定に繋がっていった。徐々に落ち着きを取り戻し、素直な明るい表情でのびのびと生活することができるようになっていった。男子は思い切り活動できる場所があること、女子は友人と会話ができることがうれしいと話していた。



も進んで屋外での運動も可能になり、学校生活もほぼ震災前の日常に戻りつつあった。行事や様々な活動が、子どもたちの気持ちの安定に繋がっていった。徐々に落ち着きを取り戻し、素直な明るい表情でのびのびと生活することができるようになっていった。男子は思い切り活動できる場所があること、女子は友人と会話ができることがうれしいと話していた。

一方、震災から3年目に入ると、子どもたちの心情的な落ち込みも気に掛かるようになった。特に中学校や高校では、感情の起伏が大きい生徒や欠席が目立つ生徒も増えているような印象もある。人間関係や環境の変化によるストレス、将来に対する漠然とした不安といった様々な要素が時間の経過とともに改めて浮かんできているように思われる。思春期の子どもたちは特に、厳しい現実を次第に直視できるようになってきたのかもし

れない。そして、避難が続いている地域では、その直面する現実の厳しさを受け止めるはずの家庭環境が一変している状況もある。

ある先生はこう話す。「地域では3世代同居の家庭が多かったのだが、避難後は親子の2世代核家族や単身赴任の生活に変わり、家族が分断された。多くの生徒が狭い借り上げアパートや仮設住宅から1時間近くバスに揺られて登下校する。親も新たな生活や仕事に四苦八苦しており、親子関係においても変化が生じている。異常な日々が日常化しており、そのギャップがじわじわと子どもを苦しめているように思う。長期化する避難生活のもとで生徒たちと向き合うことの難しさを改めて実

感している。生徒たちには未来がある。『将来の夢に向かって、少しでも明るい希望を持って生活してほしい。』そう願い、日々の教育活動に取り組んでいる。」



子どもの心の安定には、周囲の大人の支援が欠かせないが、保護者自身も様々な環境の変化の中で、計り知れない不安と苦悩を抱えている。同時に、自ら被災しながら、震災直後より絶えず子どもたちのために奮闘している教職員の疲労の蓄積も憂慮されるところである。

これからの課題

今後の見通しがまるで見えない中、1日も早い復興が望まれるが、その一方で、居住地区への帰還や移住等、度重なる環境の変化は、子どもたちにとって新たなストレスになることも予想される。小学生は慣れた友人と離れ離れになることへの不安、中学生、高校生は今後の進路に対する戸惑い、新たな人間関係への不安等が生じることが懸念される。また、被害の程度や置かれている状況に応じて個々人の意識に差が生じており、一律の対応では難しい状況もある。校内支援体制においても、月日が経つごとに校内の教職員も入れ替わり、生徒理解に対する意識のずれも生じやすくなる。

今まで各学校においては、子どもたちの心のケアの充実に向け、教職員が一丸となってきめ細かい健康観察や、こまめな声かけを心がける等、日々子どもたちとの関わりを丁寧に行ってきた。今後はより個に応じた対応が求められることから、学校内で子どもたちの情報を可能な範囲で共有し、子どもたちの不安に早期に対処していくこと、学校医やスクールカウンセラー、地域の専門機関との連携と知識の獲得に努め、今まで以上に子ども

たちの潜在的なストレスに目を向けた健康観察、保健指導や健康相談を充実させていくことが一層重要になってくるのではないかと考える。

次に、子どもに安心感を与え、日常を取り戻すためには保護者の協力が不可欠であることから、連携した支援の必要性やその具体的方法について、保護者に対して積極的に啓発し、協力を求めていることが必要である。さらに居住地が分散してしまった地域においては、学校が子どもたちだけでなく、保護者同士をつなぐ地域コミュニティの中核としての大きな役割を担っていることから、地域との連携や協働も一層欠かせないものになってくるであろう。

最後に、震災後の混乱から秩序ある学校生活を取り戻し、日々の教育の実践とさらなる課題に挑み続けている教職員の意欲を高めていけるような、教職員に対するサポートも必要であると考えられる。外部の専門家の活用など、教職員が抱え込まない支援体制の確立と、社会的資源の活用について、さらなる周知を図っていく必要があるように思う。

おわりに

今年は、震災から3年目となり、当時卒業式ができなかった小学6年生が、中学校で初めての卒業式を迎える。そして、当時震災発生の数時間前に中学校の卒業式を終えた高校3年生がこの春舎を巣立ち羽ばたいていく。

子どもたちは、毎日学校に通い、授業や活動、また友人や教職員との関わりを通して、それぞれのペースで、ゆっくりと確実に成長している。未曾有の大災害を経験し、様々な困難に直面しながらも、一方で子どもたちは、当たり前の日常に感謝し、「命の重みを知った」「人との関わりを大切にしたい」「復興に貢献したい」と被災体験を

しなやかに受け止める側面も持っている。

特別な何かではなく、当たり前の日常を大切にしながら、子どもたちの夢や希望の実現に向けて、「生きる力」を着実に育てていけるよう、子どもたち一人一人に寄り添った支援を継続していきたいと思う。

今後とも、皆様の変らぬご支援とご協力をお願いいたします。

(参考文献)

1)文部科学省:平成24年度非常災害時の子どもの心のケアに関する調査報告書,2013

全国の栄養教諭・学校栄養職員が開発した

災害時給食用非常食「救給カレー」を紹介します！



～ライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの「いのちをつなぐ」非常食～

★★救給カレーに託した栄養教諭・学校栄養職員のねがい

- ◆アレルギー特定原材料等27品目すべてを使用していない。
- ◆成長期の子どもたちのために安全で、おいしく栄養のバランスを考えた内容。ごはんが入っていて、温めずそのまま食べることができ、国産原料にこだわった給食でも人気のカレーライス。
- ◆容器はそのまま食器として活用できる。



救給カレーの問合せ先
 公益財団法人 学校給食研究改善協会
 〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目12番地
 サワノポリビル 7階
 TEL 03-3357-6755 FAX 03-3357-6756

公益社団法人
 全国学校栄養士協議会 開発
 公益財団法人
 学校給食研究改善協会 認定

学校保健ポータルサイトからのお知らせ <http://www.gakkohoken.jp/>



コラム欄特別寄稿

被災地の子どもたちの現状とこれから —医療現場からみた子どものこころ—

東日本大震災から3年目を迎え、これからも子どもたちの心に関しては様々な課題が懸念されています。学校保健ポータルサイトでは、国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科の医師で震災直後から宮城県石巻市でのこころのケア診療活動を行ってきた岩垂喜貴先生に寄稿をいただきました。

次回コラム欄掲載予定

二酸化塩素による空間除菌と感染症予防(仮題)

昨今、ウイルス感染予防を名目とする空間除菌製品が量販店やドラッグストア、カタログ販売などで出回っています。主な感染経路が空気感染ではなく、飛沫感染のインフルエンザなどのウイルスの予防には意味があるのでしょうか。気管支など人体への影響は？ 薬剤の専門家が解説します。



足トラブルの予防・軽減は“足育”から JES足育プログラム

1. 足に適合する学校シューズの研究開発

■ 幅の選べる「JES-001」(中・高用)



Wide Middle Narrow

2. 足と靴に関する基礎知識の理解

■ 研修会の開催・講師派遣・資料提供



3. 自分の足を知る(計測・体験)

■ 簡易足計測器

■ 重心動揺計



お問い合わせは、 **JES** 足元からの健康教育“足育” 日本教育シューズ協議会

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-3-4
TEL.03-3862-8684 FAX.03-3862-8632

シリーズ 45

「健康教育をささえる」～学校歯科医の現場から～

社団法人日本学校歯科医会

健康教育の拡がり

「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進委員会」副委員長

東京都中野区立緑野中学校学校歯科医 田中 英一

「自分が通っていた小学校は歯みがき検定があって、うるさくて嫌だったのを覚えています。今は歯が丈夫で、そのおかげかなと思っています。」診療室に定期健診でみえた小学生のお母さんの話です。もちろん、お子さんの口の中も健康です。学校保健の拡がりを感じました。

中学校の学校歯科医として20数年になります。就任したてのころは、医療の延長線上で健康診断を行っていました。むし歯は見逃さないぞといった気持ちで、大勢の生徒の口の中を診て、「早く治療しないとだめだぞ!」と話をしていました。数年ほどして、初めて学校歯科医の大会に参加したのですが、その時のメインテーマが「21世紀の歯科保健－生涯に通じる確かな健康観の育成をめざして－」でした。自分がそれまで一生懸命取り組んできたことだけでは、疾病を少なくすることにはつながっても、学校保健の目標にはたどり着かないのではと考え直す機会となりました。その後、少しずつ健康教育にも取り組みはじめました。

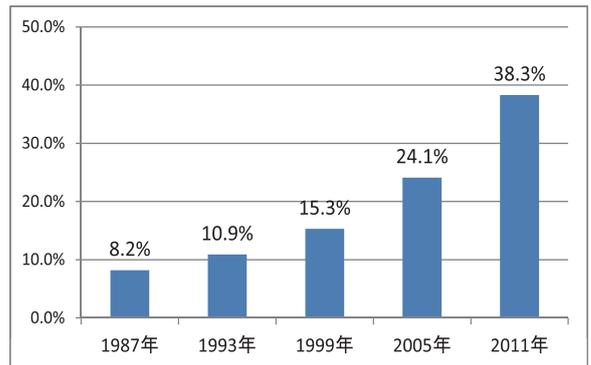


図1 8020達成者の推移（歯科疾患実態調査から）

きらかになってきています。さらなる向上には、まさに「生涯に通じる確かな健康観」が必要となり、その基盤づくりこそ学校における「歯科健康教育」の大きな役割であり、口の健康にとどまらず、生涯にわたって心身ともに健康を維持することにもつながると考えています。（図2）

児童生徒がこの時期に健康を獲得するだけでな

国民に広く知られるところとなった「8020運動」、直近の調査では、80～84歳で20本歯が残っている方の割合が38.3%となりました（図1）。この国民運動がはじまった平成元年（1989年）には、この達成者が7%であったことを考えると高齢者の口の健康状態も大きく改善されてきていることがわかります。多くの歯を残すことは「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」である健康寿命の伸延に大きく関わっていることもあ

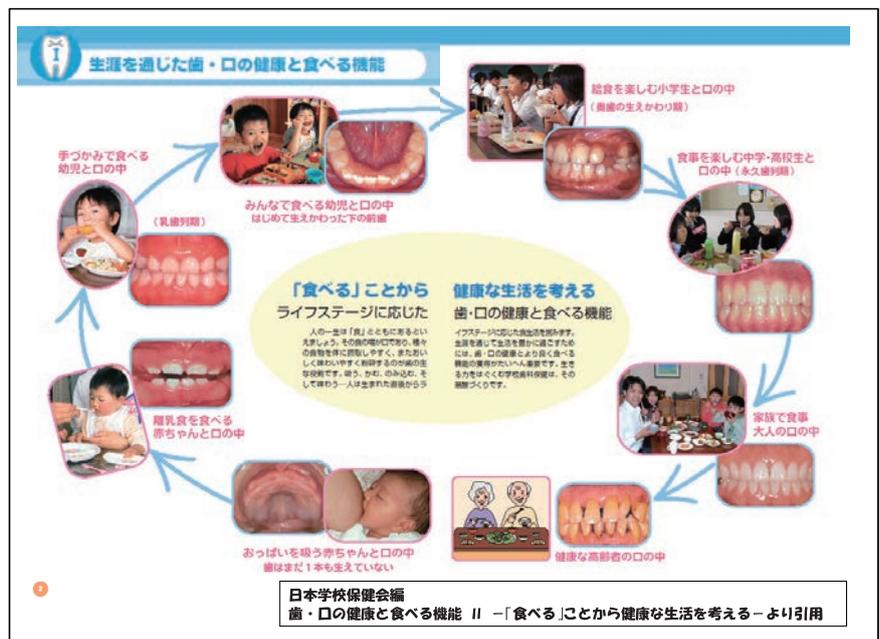


図2 生涯を通じた歯・口の健康と食べる機能

く、健康でいようとする気持ちを持ってもらうことで、自らが生涯にわたって健康な生活をおくる力の基礎を育むことが、我々が取り組むべき方向であると感じています。

学校歯科保健の代表的な指標である12歳児の永久歯一人当たり平均むし歯数の推移をみると、平成元年には4.30本であったのが、昨年は1.02本に著しく減少しています（図3）。学校での取組が大きな成果を上げていることがわかります。しかしこのことが、生涯にわたる健康づくりにつながっているのかどうか学校歯科医として不安になることもあります。

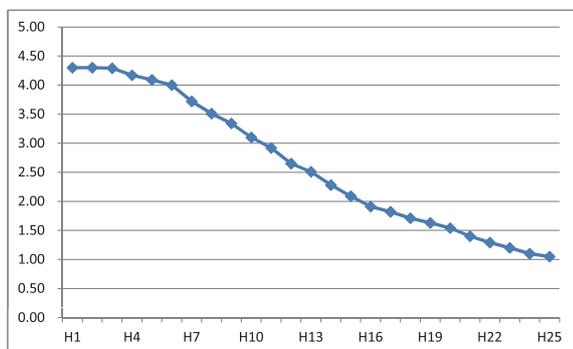


図3 12歳児の永久歯一人当たり平均むし歯数

子どもに関わる悲しい報道に接して、学校で関わった生徒が成人になって、どんな健康行動を実践しているのだろうと考えてしまいます。子育て真っ最中のお母さん方は、10数年前には中学校に在籍していて、学校歯科医が関わっていたはずです。そして、今、私の前にいるその子どもたちは心身とも健康なのでしょうか。

少しでも将来の健康づくりにつながって欲しい、できれば次世代にも、こんな想いをもちながら、歯科健康教育に取り組んできました。最近で



図4 ミニレクチャーの様子

は、定期健康診断で口の中を診る前に、パネルを使ったミニレクチャーを行っています（図4）。1年生は「噛む力」、2年生は「歯磨き」、3年生は「むし歯とpH」です。「今日の朝ご飯何を食べた」それを聞いて「パンと比べたらどっちが噛み応えある」など、一方的な情報提供にならないように、生徒と双方向の講義となるよう、またできるだけ具体的な話をと心がけています。しかしながら、事後アンケートによると、健康行動や意識に変化がみられた生徒は少なく、難しさを痛感しています。

「学校歯科保健のねらい」は、自分の歯や口の健康状態に興味を持ち、歯や口の健康上の問題を自分で考え、対処できるような行動や生活習慣を身につけることにあると言えます。これは歯科健診だけでは達成できず、学習つまり健康教育によって培われるものです。歯と口の健康教育は、学校歯科医が児童生徒のために積極的に取り組んでいくべき領域ではないでしょうか。特に、題材とする口と歯は、生徒自身が自ら見て気づくことができ、健康行動の成果を知ることができるなどの特徴を持っていることを、もっと活用しなければと感じています。

●パッシブガスタンブ販売●

シックスクール測定のご案内 (室内環境検査)

公定法で全国どこでも簡単に測定可能。

検査項目	アルデヒド用：	ホルムアルデヒド・アセトアルデヒド
	VOCs用：	トルエン・キシレン・p-ジクロロベンゼン・イソペンゼン・スレン



パッシブ法/拡散方式の
検査を安心価格にてご提供。

検査料金 アルデヒド用VOCs用ともに ¥5,355.-

◆お申込 公益財団法人日本学校保健会

TEL03-6273-3919 <http://www.hokenkai.or.jp/>

◆検査機関 一般財団法人 東京顕微鏡院

健康教育推進学校表彰校の実践¹²進んで健康づくりのできる子どもの育成を目指して
～地域と連携した健康づくりの推進～

平成 24 年度最優秀校 東京都立羽村特別支援学校

1. 本校の概要

本校は、東京都北西部に位置した小学部から高等部まである知的障害特別支援学校です。近年、児童・生徒数の増加傾向がみられ、卒業後も日常生活上での支援が必要な場合から、一般企業への就労を目指す生徒までと障害の状態や発達段階に幅が見られるようになってきています。



2. 健康教育における課題

本校の児童・生徒には、障害に起因した活動性の低さ、感覚の過敏さ、新たな人や場面への苦手意識、時間の経過の推測が困難などの傾向がみられることから、様々な健康・安全指導上の課題を生じやすい傾向があります。この実態を踏まえ、日常の保健・安全指導や健診結果、学校保健委員会での意見、保護者アンケートをもとに保健計画策定に際し、本校の児童・生徒には次のような課

題があることを認識しました。

- (1) 生活習慣病予防指導が必要な児童・生徒が多い。
- (2) 歯みがきに支援が必要。高等部では、とくに歯周疾患の割合が高い。
- (3) 検診が苦手な子どもが多い。
- (4) 卒業後の健康管理が難しい。

3. 課題解決に向けた取組

本校に在学する児童・生徒は、自分自身の健康・安全を維持するための技能や意識をスモールステップで繰り返し指導することで、高めていくことができます。そこで、全校で健康教育を推進できるように、保健給食部が中心となり、各学部、分掌等との連携を図りました。また、年間指導計画に、発達段階や年齢に応じた指導内容を位置づけ、以下のような課題に応じた指導を実践しました。

(1) 基本的な生活習慣の定着に向けて

ア 指導の手引きの作成・活用

手洗い、うがい、歯みがき、食事など健康に生活する上で必要な基本的な生活習慣の獲得・定着に関する指導の充実を図るため、学校独自の指導の手引きを作成し、小・中学部で活用して

います。このチェック表をもとに保護者と共通理解を図り、家庭・学校での一貫性のある指導に役立てています。

イ 生活習慣病の予防に向けて

肥満度30%以上の児童・生徒を対象に希望者を募り、生活習慣病予防にむけた個別面談を実施しています。保護者、担任、養護教諭、学校栄養職員が共に対応策を考える機会をもつことで、保護者の理解を深め、家庭と連携した対応の充実を目指しています。

(2) 歯と口の健康づくり

歯みがき習慣の定着に向け、校内で統一した手順書や「歯みがきソング」「仕上げみがきソング」を作成し実態に応じて活用しています。また年2

回の歯科検診に加え、学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭と連携し、発達段階に応じた歯科指導を実施しています。高等部では、歯肉炎の簡易検査や顕微鏡でプラークを見るなど体験的な学習を通して毎日の歯みがきへの意識の向上が見られました。教員にも適切で効果的な仕上げみがきの研修を行いました。

(3) 見通しを持って検診を受けるために

検診の事前学習で、児童・生徒に検診の際に気をつけることを整理して視覚的に伝えたり、手順カードを活用し、見通しをもたせたりする工夫を行っています。また事前に検診で用いる器具を貸し出したり、実態に応じて保健室で検診の練習を行ったりしました。

(4) 卒業後の健康管理に向けて

高等部では、健康な生活習慣の定着と自主的実践力の向上を目指し、東京都教育委員会が作成した健康ノートを本校高等部の実態に合わせて再編成し、「健康・安全」に関する指導の充実を図りました。

(5) 保護者・地域関係機関との連携

特別支援学校における健康課題の解決に向けては、保護者の理解・協力が不可欠なことから、年3回の学校保健委員会においては、保護者、学校医・学校歯科医、学校薬剤師、保健所・就労先の方、放課後活動施設の方、地域の小中高等学校にも参加を呼びかけ、共に、健康課題の共通理解と課題解決に向けた協議・検討を行っています。

4. まとめ

課題解決に向けた取組を通して、教職員・子どもたちに健康への意識の向上が見られるようになってきました。こうした変化が見られるようになってきたのも保護者、学校医、地域関係機関の

協力のおかげだと実感しています。学校だけでは取り組めなかったこれらの取組を今後も学校・家庭、地域のネットワークを大切にしながら充実させていきたいと思えます。

くすりと、もっと仲良くなれる。

「Daiichi Sankyo くすりミュージアム」のご案内

開館時間／午前10時～午後6時(入館は、閉館30分前迄)

休館日／月曜、年末年始

※月曜が祝日・振替休日の場合は開館、翌日休館

入館料／無料

ホームページ／<http://kusuri-museum.com>

問合せ先／Tel:03-6225-1133

e-mail:kusuri.museum@daiichisankyo.co.jp

第一三共株式会社では、東京・日本橋本社にくすりに関する体験型ミュージアムを開設しています。

「くすりと体の関係」「くすりの働き」「くすりづくりの流れ」など、くすりに関する素朴な疑問について、見て、聞いて、触れながら、楽しく学べる施設となっていますので、社会科見学や、くすり教育の参考にぜひご活用下さい。

- 『案内パンフレット』(無料)の送付をご希望の場合は、左記問合せ先へe-mailにてご連絡下さい。
- 10名様以上のご見学は、ホームページ(団体見学フォーム)より事前のご連絡をお願いします。



東京都中央区日本橋本町3-5-1

- ・地下鉄銀座線・半蔵門線「三越前駅」A10出口 徒歩2分
- ・JR総武線快速「新日本橋駅」出入口5 徒歩1分



健康教育推進学校表彰校の実践⑬

生徒の自己管理能力を育む支援

平成 24 年度最優秀校 横浜市立日野中央高等特別支援学校

1. 学校紹介



本校は知的障害等が軽い生徒を対象とした、高等部のみの特設支援学校です。現在、男子 136 名、女子 46 名、全校生徒 182 名の生徒が在籍しており、企業就労による社会的自立を目的とした教育を行っています。生徒は公共交通機関を利用し、横浜市全区から通学し、部活動も盛んです。

本校の生徒は明るく活発で素直です。その反面、これまでは失敗経験を繰り返してきたことにより自己肯定感を十分にもつことが難しい生徒も多くいるところが指導の課題のひとつです。成功体験や達成感を味わいながら、自立して生きていくことのできる力を身につけることが本校の学校教育目標のひとつであり、保健室目標でもあります。

2. 学校教育目標の中の「健康」の位置づけ

自己実現をめざし自立する生徒を育成します。

望ましい勤労観を育み、確かな職業力を養い、社会に貢献する生徒を育成します。

(学校教育目標より)

この学校教育目標を達成するための保健の取組を4つ紹介します。

第1は、毎朝の健康観察表を日直の生徒が保健室まで返しに来る時間を利用し、

- ①ハンカチがポケットに入っているか
- ②爪を清潔に保っているか
- ③朝歯みがきをしてきたか

という3つのチェックを行っています。歯がうまくみがけていない生徒へは個別で指導を行うこともあります。

第2は、個人用ファイルの作成です。保健室来室時、生徒自身がカルテを記入することで体の部位やけがや病気を覚えたり、生活習慣を見直したり、状況を順序だてて説明する力をつけることができます。そしてこのカルテや保健調査票などを全て一冊の個人用ファイルに入れて管理し3年間継続した記録を行うことで、自分の健康課題に気づき、健康管理への意欲を高める効果を促しています。

第3は、体重管理です。BMI 数値が高い生徒に対して、定期的に体重測定を行ったり、ストレッチで体を動かしたり、食事内容を記録させたりと



個人用ファイル

個々に応じて必要な改善計画を立て、自己管理できるよう支援しています。

第4は、生徒保健委員会の活動です。各クラス1名からなる生徒保健委員会では1年を通し、ひとつのテーマに沿って活動しています。全校集会発表は、人前で話すのが苦手な生徒もいますができる限り自分の力で発表をすることで、生徒は達成感を味わうことができ、自己肯定感を得ることもつながっています。

3. 組織活動

(1) 生徒保健委員会

毎月1回活動を行っています。

活動内容は、水質検査・石けんの補充・ポスター描き・生活検査の実施と集計・全校集会発表に向けて、内容の検討などを中心に活動を行っています。



保健委員の活動



学級保健委員会の様子

「食事」については、家庭科と連携して、野菜料理について学び、料理のバリエーションを広げるために、外部講師としてシェフを招き、本校の作業学習園芸班が育てた野菜を使って「野菜を身近に」をテーマに料理教室を実施しました。1つの野菜から、4種類の料理となり、簡単で、美味しく、「自分でも作れる!」という体験となりました。運動では体育科と連携を図り、準備運動で市販のDVDを活用し、ダンスを取り入れました。生徒会では、ダンス週間を作り、楽しくからだを動かすことを考えました。色々な組織と連携を深め、活動できたことがよかったですと思います。

(2) 学校保健委員会

24年度は、「バランスのよい食事」について、保護者・生徒を対象にアンケートを行いました。その結果、本校生徒の食生活では、野菜が不足していることや料理のバリエーションが少ないということが分かりました。

25年度の学校保健委員会のテーマ設定にあたり、生活習慣について、生徒を対象にアンケートを実施し、保健委員会で結果や改善した方がよい点をグラフなどにして、分かりやすく掲示物にまとめました。アンケート結果から、「野菜は好きですか?」「からだを動かす習慣がありますか?」という質問に、食事・運動習慣に偏りがあることが分かりました。そこで、テーマを「食事と運動」に設定しました。



アンケート集計グラフ



ダンスの様子

どれも地道な取組ですが、継続することで必ず成長がみられます。社会的自立が目前に迫る本校生徒に、何より大切な基本的な生活習慣を身につけ、自己管理ができるように育てる活動を今後も学校全体で進めていきます。

平成 25 年度夏季セミナー 未成年者飲酒予防研修会

「学校に求められる未成年飲酒防止教育・実態とその背景」記録集

日本学校保健会では、本年度7月25日に開催した上記セミナーの記録集を作成、希望者に無料で頒布いたします。

本研修会は、学校保健ポータルサイト「ネットDE研修」で動画配信中です。記録集と併せてご活用いただくと、その場が研修会場に。研究会などでもご活用ください。

※部数に限りがありますので、終了次第締切とさせていただきます。

※お申込み・詳細は、学校保健ポータルサイトをご覧ください。<http://www.gakkohoken.jp/>

無料頒布



平成25年度公益財団法人日本学校保健会賛助会員

平成26年2月10日現在

本年度の国会賛助会員にご加入いただき、誠にありがとうございました。

法人賛助会員

アサヒビール株式会社
江崎グリコ株式会社
株式会社サンギ
株式会社シード
株式会社スミノエ
株式会社バンダイ
株式会社ブルボン
株式会社メニコン
株式会社ロッテ
株式会社ワコール
ガルデルマ株式会社
クーバービジョン・ジャパン株式会社
グラクソ・スミスクライン株式会社
サントリー食品・インターナショナル株式会社
ジェンザイム・ジャパン株式会社
塩野義製薬株式会社

シキボウ株式会社
四国化成工業株式会社
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
ビジョンケアカンパニー
第一三共株式会社
チバビジョン株式会社
東京海上日動火災保険株式会社
東ソー株式会社
日産化学工業株式会社
日本興亜損害保険株式会社
日本コカ・コーラ株式会社
日本曹達株式会社
ネスレ日本株式会社
P&Gジャパン株式会社
HOYA株式会社
三井住友海上火災保険株式会社
ライオン株式会社

団体賛助会員

一般財団法人電気安全環境研究所
一般社団法人日本コンタクトレンズ協会

公益社団法人日本眼科医会
日本教育シューズ協議会

学校保健用品等賛助会員

アサヒフードアンドヘルスケア株式会社
アテナ工業株式会社
エクセル株式会社
エタニ産業株式会社
河合薬業株式会社
株式会社朝日エル
株式会社アルティナ
株式会社アルボース
株式会社映学社
株式会社奥村
株式会社カズサ

株式会社少年写真新聞社
株式会社ピーカブー
株式会社ビッグウイング
株式会社ミニマム
一般財団法人東京顕微鏡院
サラヤ株式会社
勝美印刷株式会社
南海化学株式会社
山県化学株式会社
リオンテック株式会社
レールダル メディカル ジャパン株式会社

個人会員

宇津見 義一	内藤 昭三
柏井 真理子	野崎 浩二
上迫田 健二	福下 公子
工藤 英夫	藤居 正博
高石 昌弘	宮浦 徹
高野 繁	吉田 瑩一郎
戸田 芳雄	吉田 博

平成26年度公益財団法人日本学校保健会 賛助会員ご加入のお願い 学校保健をささえる ご支援を！

本会では、本会の目的、事業に賛同される方々の賛助会員へのご加入をお願いしています。本会の賛助会員制度は、子どもたちのために事業活動が続ける本会の貴重な財務基盤の一つです。

ご加入のお申込み・詳細は、本会のHPまたはお電話にてお問い合わせください。

※本会の賛助会費は、特定公益増進法人制度による会費の税制上の優遇処置を受けることができます。



TEL: 03-3501-0968
http://www.hokenkai.or.jp

成長期のからだや下着について 簡単に指導できる「無料DVD」できました。

ワコールでは小学4年生～中学2年生の女の子と、その保護者を対象にした下着教室「ツボミスクール」を開催しています。

ツボミスクールで講師が話している内容をまとめた「テキストとDVDのセット」を無料で提供いたします。成長期の体型変化や下着に関する情報をわかりやすく解説したものです。DVDは約10分で、視聴するだけでも知識が得られる内容となっていますので、ご指導にぜひお役立てください。

※DVDのみのお申し込みは受付しておりません。

- 詳しい内容やお申し込みはホームページをご覧ください。Q&Aもあります。
- その他ご不明点は下記までお問い合わせください。

MAIL tsubomi@wacoal.co.jp
TEL 0120-203-248 [受付時間] 平日 9:30～17:30



*テキストの補助教材として、教材用下着サンプルの貸し出しも行っています。お気軽にご相談ください。
(お貸し出し期間は約3か月です)

無料提供はホームページからお申し込みを！
http://www.wacoal.jp/tsubomi/

ツボミスクール 検索

虎ノ門 (125)

ちょっと気になる「気」の話

私たちの目には見えませんが、確かに存在している「気」。何らかの気配を感じたりすることはどなたにも経験のあることでしょう。動物も植物もそれぞれが有効な方法で栄養補給をし、それをエネルギーに変えて成長、発育や活動をしています。

人には生まれながらにして元気いっぱい生まれてくる子もいれば、食も細く元気のない子もいます。この生まれながらにもっている「気」を東洋医学では「先天の気」「元気」と言います。人は日々の食事で植物・動物のエネルギー（気）を食することで、食物からその「気」を獲得して「気」を補充し成長、発育や活動をしています。ですから誕生以降は個々の食生活とその栄養分の消化吸収力の違いによって成長、発育や活動に差が出てきます。

食物には栄養分とは別にそれぞれに特異な性質も持ったものもあります。たとえばニンニク、トウガラシのようにそれを食べることで体を温める性質を持った食べ物がある一方でスイ

カ、ナシやミカンのように体を冷やす性質のある食べ物もあります。体が冷えて困っている人が冷やす性質のある食べ物を食べ続ければ体はどんどん冷えていきますし、その逆に暑がりの人が暖める性質の食べ物を食べ続ければさらに暑がりになっていってしまいます。冬の野菜は体を温める性質を持ったものが多くありますし、夏の食べ物には水分を補い、体を冷やすような食べ物が多くあります。近年は栽培技術の進歩のおかげで、野菜や果物に季節感がなくなり、旬がわかりにくくなっています。でも、冬の寒い季節に暖房が利いているとはいえ、冷たく冷やした飲み物や食べ物を食べてばかりいるのはちょっと考えてほしいと思います。

食べ物に対してこのように別の角度からの見方をすると、食事の大切さや偏食がなぜダメなのかを栄養面とは別の意味から理解しやすくなるのではないのでしょうか？

何事もバランスが大切です。いろいろな食べ物をより多くの種類食べることで体のバランスが取れ、健全な体が維持できるのではないのでしょうか？

(編集委員 村松章伊)

編 集 後 記

毎年3月発行の本誌では、2月に開催する本会の健康教育推進学校表彰式の関連記事を取り上げています。今号でも最優秀校に選ばれた6校を紹介しましたが、その中で、愛知県立半田養護学校のような手洗いを通じた感染症予防の取組も大事な健康教育の一つです。

この冬はインフルエンザもさることながら、ノロウイルスによる集団感染のニュースは記憶に新しいところです。昨今、店舗やカタログ販売などでウイルス対策にと様々な空間除菌剤が売り出されていますが、主な感染経路が飛沫感染のインフ

ルエンザや経口感染のノロウイルスなどの感染症は、手洗いが基本的な予防の一つであり、厚生労働省ではインフルエンザの予防に、「マメに手洗い」「マメにマスク」と呼びかけています。

古今東西、「健康」に関しては非科学的な民間療法も含め、誠しやかなもの、逆に有害なもの、様々な情報が言い交されています。特に現代は、テレビやインターネットを通じていろいろな情報が飛び交っています。そこから正しい情報を選択する力、その育成も健康教育の大きな役割だとおもいます。

(編集委員長 雪下國雄)



重要

コンタクトレンズ安全啓発ポスター掲示のお願い

正しく使おう！コンタクトレンズ

高度管理医療機器であるコンタクトレンズは、適正に使用しないと眼に重大な影響を与えるリスクがある医療機器です。

一般社団法人日本コンタクトレンズ協会は、眼の安全を確保しコンタクトレンズの正しい普及活動を推進する業界団体です。この度、厚生労働省の監修及び(公財)日本学校保健会の監修のもと、コンタクトレンズを使用している、あるいは初めて使用する小中高生の皆さんに眼の病気の写真からリスクについて理解し、正しい取扱方法を守って頂くことを啓発するためのポスターを作成しました。全国の小学校、中学校、高校(一部送付されない市町村がありますがご了承ください)の保健室などに掲示し、ご指導頂けるようご協力をお願い致します。

一般社団法人
日本コンタクトレンズ協会
JAPAN CONTACT LENS ASSOCIATION

〒113-0033 東京都文京区本郷5-1-13
TEL 03-5802-5361 FAX 03-5802-5590
<http://www.jcla.gr.jp/>

瞳の健康と快適さを追求 瞳に心地いい*、「アキュビュー」からの提案

ワンデーアキュビュー®モイスト®

1日
使い捨て
タイプ

アキュビュー® オアシス®

2週間
交換タイプ

UV BLOCKING

◎コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談のうえ、検査・処方を受けてお求めください。◎ご使用前に必ず添付文書をよく読み、取扱方法を守り、正しく使用してください。

http://acuvue.jnj.co.jp

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニー 東京都千代田区西神田3丁目5番2号 承認番号：218008Z10252000 / 216008Z100408000 ©登録商標 ©I&J KK 2014

●赤玉 日本学校保健会の推薦商品

透明度を高めます。(No.2) 藻を防ぎます。(No.5)

プール浄化剤 アクアピル

※無料サンプルを提供します。

●青玉

アクアピル 2

アクアピル 5

〒152-0022 東京都目黒区柿の木坂1-5-1
エタニ産業株式会社 TEL.03-5701-7272

おかあさんの保健ノート
「食物アレルギーのお話し」
が増刷できました。

まだお申込みでない方はもちろん、追加のご希望や、
来年度の新生児と保護者にも配りたいなどの
ご希望がありましたら、ぜひお申込みください。

冊子の内容はホームページでご覧になれます。

おかあさんの保健ノート

http://hoken-note.com

無償配布

お申込みは、必要事項をご記入の上、
FAXにてお送りください。

FAX 03-5418-7765

ホームページやお電話からお申込みいただけます。

- 希望部数
- 学校名
- 郵便番号・住所・電話番号
- ご担当の先生のお名前

(公財)日本学校保健会賛助会員 株式会社アルティナ 〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7 Tel:03-5418-7758