

# 学校保健

JAPAN SOCIETY  
OF  
SCHOOL HEALTH

令和元年 9月

No. 338

(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

## 令和元年度～2年度会長就任にあたって

公益財団法人 日本学校保健会 会長 横倉義武

### 主な誌面

**特集** 学校における環境衛生③  
学校給食における衛生管理について 2～3

全国健康づくり推進学校表彰校の実践③  
栃木県さくら市立氏家小学校 4～5

シリーズ⑦⑥ 健康教育をささえる  
幼稚園における健康診断の現状について 6～7

思春期の月経に関する諸問題  
学校保健委員会の設置状況 8～10

このたび前期に引き続き、令和元年度・2年度の会長を務めることとなりました。

いよいよ来年は日本学校保健会創立100周年を迎えます。記念誌の作成に当たり、本会構成団体や各都道府県・指定都市学校保健（連合）会の皆様におかれましては原稿をご執筆いただき感謝申し上げます。発刊に向け、学校保健100年の積み重ねを編纂してまいります。

さて、本年度は『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』を改訂いたします。平成20年に初版を発行して以来、10年以上学校現場において活用されてきましたが、学校での状況の変化や現在の問題点を洗い出し、来年3月にはお手元に届くよう改訂を進めてまいります。その他、全国健康づくり推進学校表彰、学校等欠席者・感染症情報システムの普及・運営、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育や就学時健診等の研修会を開催するなど学校保健に関する数々の事業を行っております。

これらの事業が皆様の職務やご活動に役立てられ、我が国の将来を担う子供たちの健康増進、健康課題解決の一助となりますよう、これからも学校保健の推進に努めてまいります。学校保健に携わっておられる皆様には今後とも更なるご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



### 公益財団法人日本学校保健会 特別セミナー 「子供の健康とスマホ依存」講習会

開催日：令和元年11月1日（金）  
会 場：日本消防会館二ツショーホール  
定 員：700名（申込み先着順、定員になり次第締切り）



- (1) 講 演① 「スマホ・ネット依存の現状と治療」（仮題）  
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長 樋口 進 先生
- (2) 講 演② 「ネット依存の対応と治療の実際」（仮題）  
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 主任心理療法士 三原 聡子 先生
- (3) 質疑応答

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

### 回覧

校 長	教 頭	保健主事	養護教諭	栄養士	学校医	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三師の方々へもご回覧ください。

**特集** 学校における環境衛生

(第3回/全5回予定)

## 学校給食における衛生管理について

公益社団法人日本薬剤師会 幹事 木全 勝彦

学校給食の衛生管理は、平成8年の腸管出血性大腸菌（O-157）等による集団感染症を機にHACCPシステム（Hazard Analysis and Critical Control Point：食品の安全性を保証する衛生管理の手法の一つで、原材料の生産から調理されて喫食者の口に入るまでの各段階で発生すると考えられる危害（ハザード）を科学的に分析し、その危害発生を防止できるポイントを定め、これを重点的に管理することで安全性を確保するという手法）を学校給食に取り入れ、衛生的で安全な食品を提供するとして、平成21年4月1日施行された学校給食法において、大臣告示された「学校給食衛生管理基準（※以下、「基準」）」により衛生管理等を行う等、対策が進んでいる。しかし平成28年度において、複数の老人ホームで発生したO-157による食中毒死亡事件や和歌山県の小学校での刻みのりを原因とした大規模なノロウイルス食中毒事件を受け平成29年6月、『大量調理施設衛生管理マニュアル』が改正されたこと、平成30年6月に食品衛生法等の一部が改正され、原則としてすべての食品等事業者がHACCPに沿った衛生管理（遅くとも2021年の6月までに導入）に取り組んでいくことが盛り込まれたこと等、また、近年はノロウイルスによる感染症が多くなっていることを考えると、学校給食の衛生管理については引き続き「基準」に則ると同時に、食品衛生の最新の知見等に基づいて根拠のある衛生管理の徹底と改善を目指すことが重要且つ必要と考える。

学校給食に関してはその提供方法の特徴として、都市部で目立つ各校ごとに調理する「単独調理場方式」と地方に多い共同調理場方式に大別され、それぞれにおいて異なる問題を抱えている。

単独調理場方式においては特に各校ごとの施設設備の充実が求められることと同時に個々の衛生指導・管理等の充実も求められている。共同調理場方式では一般的には衛生指導・管理がしやすいとされるが、被害がおこれば大規模になるリスクも抱えている。そのためどちらも衛生管理体制の点検の確認及び対策の徹底等が問題となるといえる。さらに、改正された「大量調理施設衛生管理マニュアル」においては、共同調理施設等で調理された食品を受け入れ、提供する施設においても、温かい状態で提供される食品以外の食品であって、提供まで30分以上を要する場合は提供まで10℃以下で保存すること、また、2時間以内に喫食することが望ましい、とされている。「基準」では、調理後の食品は、適切な温度管理を行い、調理後2時間以内に給食できるよう努めること。…さらに、共同調理場においては、調理場搬出時及び受配校搬入時の時間を毎日記録するとともに、温度を定期的に記録することとある。そして、配膳室の衛生管理に努めることもとされている。近年気温の上昇が顕著なことからも2時間以



内の給食実施に向けての配送体制が適切に組みれているのか、到着から給食実施までの時間はどうか、その間、学校の配膳室の温度管理等が適切に行われているのかどうか、施設・設備等を含めて点検、確認し対応していく必要があるといえる。

また、一般に調理場で用いられるアルコール製剤は、主にエタノールを主成分とした食品添加物が使用されている。エタノールの除菌効果をもっとも高い濃度は70%程度であるが、こうしたアルコール製剤は、有機酸などの添加物を加えることにより、濃度がやや低くても70%のものと同等の除菌力が得られるように工夫されているとされるが、製品により様々な濃度があることから、効果がしっかり確認できるものを使用すべきであるし、手指消毒においては医薬品ではないために効果を謳うことはできないことに留意すべきである。

人の手は1番の汚染源であり、食の安全を考えれば、食品の汚染を防ぐためにはなるべく人が触らないのが大原則となる。手洗いについても、学校給食では爪ブラシの使用については、「基準」に規定されていることから、個人用爪ブラシを常備し、作業開始前及び用便後に使用する前室での手洗いで使用することになっている。しかし、ブラシをかけることによる皮膚への影響も考えられることから、米国CDCが「手術部位感染防止ガイドライン」(2003年)の中で、手術前の手洗い方法として「洗浄成分を含んだ消毒液を用いて2分間もみ洗いする方法」を示した頃から爪ブラシ不要説が出て、実際に大手企業や病院厨房関係はブラシを撤去するようになってきている。ただ、洗い方には注意が必要で、大量調理施設管理マニュアルでは手洗いマニュアル(標準作業)において、

1. 水で手をぬらし石けんをつける。
  2. 指、腕を洗う。特に、指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
  3. 石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
  4. 使い捨てペーパータオル等でふく。(タオル等の共用はしないこと。)
  5. 消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ。
- (本文のⅡ3(1)で定める場合には、1から3までの手順を2回実施する。)

とされている。この中には爪ブラシの項はない。どちらが良いとは一概にはいえないが、手洗い消毒についての知見は近年大きく変わってきていることもあり、しばらく改訂等がされていない「基準」については、今後、見直し等が必要になってくるのかもしれない。

おわりに、学校給食の衛生管理については、平成21年の学校保健安全法、学校給食法の改正により、従来「学校環境衛生の基準」にあった「学校給食の食品衛生」が削除され、「基準」に従って管理をするとされているが、設置者・管理者・職員・業者任せと見られる状況もあり問題がないとはいえない。本来、外部の衛生管理の専門家等による監査を含め、原因究明、再発防止に対する指導・助言からの改善が不可欠な部分ではないだろうか。

「基準」においても定期の衛生検査については学校薬剤師の協力をえて検査を実施するとも明記され、学校薬剤師は従来から学校給食の衛生管理を担ってきた経緯もあること。さらに最近の食物アレルギーへの対応や消毒薬等の適正使用等にも精通し、地域の医療機関、保健所等とも密接な関係がある学校薬剤師を活用することで、協力して学校給食の衛生管理の一層の充実を今後とも目指していきたいと考える。

## 全国健康づくり推進学校表彰校の実践③

学び合う心と、心身の健康に着目した健康教育を目指して  
～児童と行う健康づくり～

平成 30 年度最優秀校 栃木県さくら市立氏家小学校

## 1 学校紹介

本校は児童数826名、27学級の大規模校である。本校のある氏家地区は、平成17年3月、隣接する喜連川町と合併してさくら市となった。文化・スポーツ、福祉面が重視され、総合公園、さくらスタジアム、鬼怒川運動公園、河川公園、さくら市ミュージアムなどの施設があり、「美しく、豊かで、活気のある」市づくりを目指している。

児童は、素直で活気があり、スポーツに親しみ励む児童が多い。保護者は、教育に熱心で、PTA活動が盛んである。学校は、人数の多さを強みとし、校長のリーダーシップの下、教職員が連携したきめ細かな児童指導と集団力を生かした認め合い、高め合う教育活動を推進している。

## 2 学校経営方針と健康づくり

## (1) 学校教育目標の中の「健康」の位置づけ

本校での「健康」の位置づけは、教育活動全体の中核であり、心の健康を含め心身の健康を優先順位的一位とし、学校教育目標の基本目標を「豊かな心と自ら学ぶ意欲をもつたくましい児童を育成する」、具体目標を「よく考える子(かしこさ)」「なかよくする子(やさしさ)」「体をきたえる子(たくましさ)」としている。また、「健康」を自ら考え生きていく力や、自他を認め合える心ととらえ、「『凡事徹底』当たり前のことを当たり前にする」とを合言葉に教育活動を行っている。さらに「すべての子どもが輝く学校」を目指し「幸せづくりのお手伝い」を進んでできる子の育成を推進している。



## (2) 学校経営の方針

学校は安全で快適な環境の下、「学力向上」「豊かな心」「たくましい体」の三本柱を学校経営の中核に捉え、未来を創造する確かな学力と豊かな心を持ち、健康で活力に満ちた児童の育成を目指している。そのために、教職員・保護者・地域が心をつにし、学校経営ビジョンを共有しながら、協働遂行力を発揮して、活気と創意に満ちた温もりのある学校経営を推進している。

## 3 健康づくりのための取組

## (1) 「よく考える子」学び合いのある授業づくり、学級づくりのための取組

ア 気づきと発見、深い学び…授業でのペア学習、グループ学習の推進

イ 認め合いを取り入れた教育活動…あいさつキャンペーン、今日のびかり等

## (2) 「なかよくする子」自己有用感の醸成と自尊感情の高揚のための取組

ア 「幸せづくりのお手伝い」…進んでみんなのために行動する活動の推進

イ 心と体の育成のための取組…ロング昼休みを活用した、横のつながりを深める「クラス遊び」や縦のつながりを大切にした「なかよし班活動」の実施

## (3) 「体をきたえる子」自分のめあてに向かって体を鍛えるための取組

ア マッスルタイム…金曜日の朝の活動を活用したクラスの仲間作りや居がい感、連帯感の育成

イ はははで歯っぴープロジェクト…歯と口の健康づくりのための活動

## (4) 教育活動全体で行う立腰指導

平成26年度の学校保健の評価で姿勢についての課題があがり、取組を始めた。「ぴんぴた立腰よい姿勢」の合い言葉の下、学習指導部、児童指導部、体育部、保健教育部がよい姿勢の定着に向けて協働した。4年間の継続指導の結果、体の痛みの改善や学びに向かう姿勢の向上等、様々な効果が得られている。



学習指導部…鉛筆の持ち方の指導、聞く姿勢の保持、「立腰、はい」運動  
 児童指導部…定期的な生活目標の位置づけ、生活振り返りシートの活用  
 体育部…準備運動での意識付け  
 保健教育部…良い姿勢・立腰のための指導資料の作成と指導、家庭への啓発

## 4 児童と行う健康づくり推進のための主な活動

12ある児童会の各種委員会の活動には、認め合う活動が取り入れられている。どの委員会でも、学業指導で培った、話し合う力や自分の考えをもつ力、考える力が生かされ、自主的・自発的な活動が進んでいる。また、賞賛し合う活動も取り入れていることから、全校児童のやる気にもつながっている。中でも、健康づくりに関係しているのは生活、運動、保健、給食委員会であり担当教職員と共に活動し（協働）、創意工夫しながら活動を展開している。

### (1) 運動委員会の体力アップ広場

体を動かすことの楽しさを味わい、自分から進んで運動できるように、運動委員会が企画・運営し、自主的・主体的に行われる活動である。「運動や健康に関心をもち、自ら進んで体力を高めていこうとする児童を育て、運動の仕方や技能・態度を身に付け、決まりを守って運動する楽しさを味わわせること」をねらいとし、鉄棒、S字平均台、登り棒、的当て等、室内外の体力アップメニューを工夫している。



### (2) 保健委員会の日常活動、班別活動

クラス別で行う日常活動と得意な事を生かして行う班活動（話し隊、書き隊、作り隊）の2つを活動の軸とし、健康づくりを推進している。「氏家小の健康を守り広めること」をねらいとし、校内の衛生に努め、健康づくりについて、低学年にもわかりやすく伝えることを心がけ活動している。「得意なことを生かし、苦手なことはお手伝い」をモットーに活動を進める中で、苦手なことにも挑戦し、協力したり助け合ったりできるようになり、自主的に活動できるようになった。「はははで歯っぴープロジェクト」では、歯と口の健康づくりキャラクターを募集したり、保健委員会として、歯ブラシの交換時期を確認する歯っぴー歯ブラシ調べを行ったりして、歯と口の健康づくりを推進している。



図 ピカリン

### (3) 生活委員会の校内安全パトロール

生活委員会では、「校内での行動が、校外で生きる」「自分の命は自分で守る」ことを目指し、校内パトロールを行っている。この校内パトロールは、特に廊下の歩行や、昇降口での安全な靴の履き替えの呼びかけや声かけを行い、安全な行動への意識付けとなっている。

### (4) 学校保健委員会

学校保健委員会は年2回開催しているが、2回目は児童主体で開催している。保健委員会、給食委員会に加え、平成30年度は運動委員会も参加した。児童は、学校の課題について、テーマをもって発表し、個々が健康について考え、広めようとする力が育っている。児童の参加により、保護者の参加も増え、話し合いが活発になった。



## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ・自他を認め合う心が生まれ、協力し合う力がついている。
- ・教育活動全般で行う姿勢指導が効果を上げ、聞く姿勢や学びの姿勢へとつながり、学力が向上している。また、体の痛みが改善されている。
- ・教職員と児童の協働により、健康づくりが推進され、自ら健康づくりについて考える児童が増加した。

### (2) 今後の課題と対策

- ・立腰指導の継続と書くときの姿勢の指導に取り組む。
- ・学校歯科医と連携し、問題発見・解決型学習を取り入れた歯と口の健康づくりに取り組む。
- ・家庭や地域と協働で推進していく工夫と学校保健委員会の活性化を図る。

## シリーズ 76

## 「健康教育をささえる」 ～日本学校保健学会から～

## 幼稚園における健康診断の現状について

東洋大学ライフデザイン学部 准教授 内山 有子

## 1. はじめに

日本では学校教育法および学校保健安全法の規定に基づき、毎学年定期に子どもたちの健康診断を行っている。学年毎に定められた検査項目を実施することは、疾病や異常の早期発見に役立ち、健康の保持増進につながる。同時に、検査結果や発育・発達状態を総合的に評価し、保護者や教職員が保健指導や事後措置を行うことにより、子どもたちが自分の健康状態を理解し、健康について考える機会にもなる。

幼稚園においても法律に基づいて健康診断を実施しているが、幼児の発達特性や理解力から、規定された検査項目を規定された検査方法で行うことが困難なことがある。幼稚園における健康診断の現状と健康診断結果を活用した保健管理について考えてみる。

## 2. 幼稚園における健康診断の現状

子どもたちの健康状態や発育・発達状態を毎年、正確に記録していくために、健康診断ではそれぞれの検査項目に検診・検査方法が規定されている。しかし、視力検査で遮眼器を用いて片目を覆いながらランドルト環の切れ目を答えたり、聴力検査でヘッドフォンから聞こえる音に合わせて応答ボタンを押すなど、幼稚園児が行うには難しい検査方法もある。そのため、法律に定められている全ての検査項目を実施していない幼稚園もある。

例えば、一般社団法人日本眼科医会学校保健部が平成20(2008)年に行った調査によると、視力検査を実施している幼稚園は48.3%(国公立70.6%、私立31.9%)で、中でも年少児に行っていた幼稚園は12.9%(国公立7.1%、私立17.2%)であった。同会が平成24(2013)年に保育所を対象に行った調査でも視力検査の実施率は34.7%(公立39.8%、私立31.6%)、3歳児の実施率が12.8%(公立11.5%、私立13.6%)とほぼ同様の結果であった。

そこで、幼稚園ではランドルト環ではなく動物のかたちを視標にした幼児用の視力検査表を用いたり、園児にプラスチックハンドルを持たせ見ている視標と同じ方向を示させるなどの工夫をして視力検査を行っている。

聴力検査では、ヘッドフォンから音が聞こえたら手を上げる、おはじきなどを拾うというような方法で行うこともある。

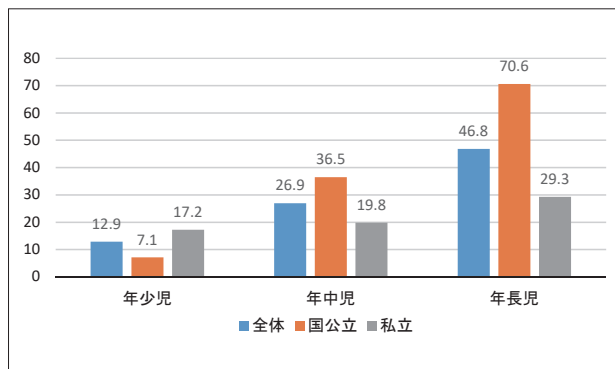


図1 幼稚園における視力検査実施状況

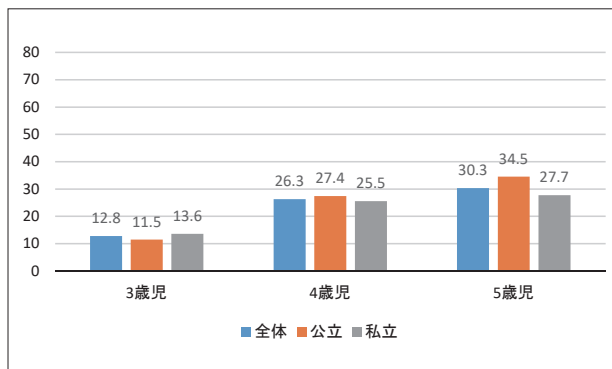


図2 保育所における視力検査実施状況

出典：公益社団法人日本眼科医会、平成20年幼稚園ならびに就学時の健康診断の実態に関するアンケート調査、2009

出典：公益社団法人日本眼科医会、平成24年度全国保育所における目の保健に関するアンケート調査、2013

幼児用視力表



出典：株式会社ヤガミ「保健福祉カタログ」No209

また、医師や看護師が着ている白衣や健診時の雰囲気や怖がる園児がいるため、園医や園歯科医へ園児たちの様子を伝えて服装をエプロンにするなどの配慮をしてもらったり、発達障害が疑われる園児がいる場合は園児や保護者に時間をかけて健康診断ではどのようなことを行うのか具体的な説明をしておくなど、事前に丁寧な準備をすることが、円滑な健康診断の実施につながっている。

### 3. 幼稚園における健康診断の活用

幼稚園や学校における健康診断は病院での検査のように一人一人に十分な時間を使うことができないため、限られた時間内で行うクリーニングという位置づけになっている。したがって、検査結果により再検査を行うが、幼稚園では検査の不備や園児の状況により正確な検診が出来ず、再検査になることもあるため、検査結果の慎重な判断が、必要とされる。

近年の幼稚園では、他校種と同様に身長や体重の横ばい傾向や、むし歯や喘息がある子どもの減少などがみられるが、このような健康診断結果は日頃の保健活動や健康相談に活用することができる。

例えば、身体計測結果から体重の減少が大きかったり、歯科検診結果からむし歯や要観察歯が多く見られたり、歯肉炎があったりする子どもからネグレクトなどの虐待や、食生活の極端な偏りなどが発見されることがある。聴力検査結果より幼児に多い滲出性中耳炎が見つかったり、身長の成長曲線の異常から脳腫瘍の発見につながった事例もある。また、健康診断時に服を脱いだり着たりすることや、むし歯の有無から歯磨き習慣を見直すなどの生活習慣の確立につながることもあり、健康診断結果を保護者と一緒に確認することは自分の健康や成長を考える機会にもなる。

健康診断結果や家庭からの保健調査情報を幼稚園における日常の保健活動に活用し、子どもと関わる教職員と共有することは、より良い幼稚園活動につながる。

### 4. 幼稚園における保健管理と健康診断

学校教育法における幼稚園教育の目的に「義務教育及びその後の教育の基礎を培うものとして、幼児を保育し、幼児の健やかな成長のために適当な環境を与えて、その心身の発達を助長すること」と記載されており、幼稚園における幼児の保健管理は重要である。同時に、健康診断で健康状態を確認し、疾病や異常を発見することは健康の早期回復につながる。

幼稚園は小中学校と比較して私立の割合が高く、健康診断や保健管理の実態などが十分に把握できていない。しかし、心身の発育・発達の基礎が形成される幼稚園から、初等教育を担う小学校へのスムーズな保健管理や生涯を通じた健康づくりについて考えると、子ども発達段階に合わせてさまざまな工夫をしながら、法律によって規定されている健康診断を幼稚園でもしっかり行うことが望まれる。

- ・公益財団法人日本学校保健会。児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂。2015
- ・公益社団法人日本眼科医会 学校保健部。平成20年幼稚園ならびに就学時の健康診断の実態に関するアンケート調査。2009
- ・公益社団法人日本眼科医会 学校保健部。平成24年度全国保育所における目の保健に関わるアンケート調査報告書。2013
- ・文部科学省。平成30年度学校保健統計調査報告書。2019
- ・一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会 学校保健委員会。耳鼻咽喉科健康診断マニュアル。2016
- ・日本教育保健研究会健康診断プロジェクト編。教育としての健康診断。大修館書店。2003

## 思春期の月経に関する諸問題

公益社団法人日本産婦人科医会 幹事 宮国 泰香  
東部地域病院 婦人科

### はじめに

思春期とは8歳ごろから18歳ごろまでの時期に相当し、乳房発育や陰毛発生などの第二次性徴にはじまり、初経を経て月経期間がほぼ順調になるまでの期間を指す。この時期に大切なことは、初経を迎え月経がはじまるということである。月

経がはじまると、月経に伴う疾患や病態、妊娠や出産などといった様々な事態に直面する可能性がでてくる。月経に関する基礎的な知識と注意すべき症状、代表的な病態について解説する。

### 1. 月経の基礎知識

#### 1. 初経に関して

初経年齢の平均は12歳であり、概ね10歳から14歳までの間に初経を迎える。98%は15歳までに初経を迎えると考えられる。日本では18歳になっても初経の初来のないものを原発性無月経という。海外では15-16歳で無月経として検査をすすめることを勧めることが多く、近年では15歳以上は初経遅延として検査・診察をおこなうこととしている。15歳になっても初経がなければ婦人科を受診することを勧める。原発性無月経は性器の発生異常や染色体異常、腫瘍などが原因である可能性もあり、かなりデリケートな問題を含んでいることに留意する必要がある<sup>1) 2) 3)</sup>。

月以上こない場合は続発性無月経という。しかし、正常な月経周期を初経後直ちに獲得できるものではない。正常な月経周期の獲得には約6年を要し、20歳ではほぼ確立することが知られている。月経周期に関して神経質になる必要はないが、3か月以上月経が来ない場合は、他の疾患が隠れている可能性があり、婦人科への受診が必要である。

月経の持続日数は3-7日、月経血量は20-140gを正常としている。月経量が少ない場合を過少月経、多い場合を過多月経という。月経量を実際に測定することは困難であり、月経量が多いことを本人では判断できない場合も多いが、生理用品の使用量から推定することができる。1日の使用量は3-6セットとされており、「親指大くらいの血の塊がでる」、「夜用ナプキンが1-2時間毎に交換が必要」という場合は過多月経を疑い評価する必要がある。(図2)

#### 2. 月経の正常と異常 (図1)

月経の間隔のことを月経周期と呼び、月経開始日から次の月経開始前日までの期間をいう。月経のことを考える場合、月経の開始日をきちんと把握しておくこと、月経が何日間であったかを把握しておくことが大事である。月経の正常に関しては(図1)に示すので、こちらを参考にさせていただきたい。月経の周期は25日から38日で、変動が6日以内を正常としている。周期が24日以下の場合を頻発月経、39日以上で3か月以内の場合を希発月経と呼ぶ。もともとあった月経が3か

過多月経や頻発月経を放置すると重症な貧血となることがある。また、7日を超えて出血が続く場合も貧血のリスクがある。顔色が悪い、体調不良を頻回に訴える場合は、月経の異常がないかを尋ねることを考慮する必要がある。月経異常を認めた場合は積極的に婦人科の受診をすすめてほしい<sup>1) 2) 3)</sup>。

図1. 月経の正常と異常

月経の開始	10 - 14 歳	早発月経、遅発月経
月経血量	20 - 140g	過少月経、過多月経
周期	25 - 38 日 変動が6日以内	希発月経、頻発月経
持続日数	3-7日以内	過短月経、過長月経
排卵	あり	なし
月経障害	なし~軽度	月経困難症、月経症候群

図2

- ・15歳になっても初経がない
- ・乳房発育後3年以内に初経がない
- ・21日未満の周期で月経が来る
- ・46日以上で月経が来る
- ・月経持続が8日以上
- ・90日以上、月経がこない
- ・1-2時間でナプキン交換が必要



## Ⅱ. 代表的な疾患

### 1. 月経困難症

月経に随伴して起こる病的症状を月経困難症という。下腹部痛や腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、下痢なども含まれる。子宮筋腫や子宮内膜症などの疾患による器質性月経困難症と特定の疾患のない機能性月経困難症にわけられる。一般に中高生には、機能性月経困難症が多く、この痛みは月経血を排出するために子宮内膜から産生されるプロスタグランジンが原因と考えられている。月経時にみられる嘔気、下腹痛、下痢、頭痛などの全身症状も、プロスタグランジンとその代謝物質が関与していると考えられる。また、子宮が未熟なため、月経血を排出する経路が狭いことも原因と考えられる。一般的な鎮痛剤はプロスタグランジン合成酵素阻害剤という、プロスタグランジンの産生を抑えるものであるため、痛みにも効果的であるが、痛みを我慢し続けたあとに内服すると、すでにプロスタグランジンが多く産生されているので効果的ではない。痛みを感じたらすぐに内服、またはいつも月経痛に悩まされている場合は月経開始と同時に内服することをすすめる必要がある。

月経痛は排卵痛がない周期では出現することが稀で、排卵周期が確立されるのに伴って出現する。正常な月経周期は初経後ただちに獲得できるものではない。排卵のない月経（無排卵周期）の割合は最初の1年目は85%、3年目でも59%といわれていて、正常な月経周期獲得には6年かかるといわれている。初経から少し経ってから月経痛が強くなったり、月経痛の強さが強かったり弱かった

りするというのはこのためである。山陰地方でのアンケート調査では、月経困難症が毎回/ほぼ毎回あると答えた女子が、高校1年生では39.6%、高校2年生では48.7%、高校3年生では55.5%と学年が上昇するにつれて高くなり、日常生活への影響も学年ごとに高くなっていることがわかった。スウェーデンでの約4000人を対象とした調査でも59%が学校生活に支障をきたし、14%が毎月学校を休み、45%が年に数回休むと報告されている。月経困難症は学校の欠席の原因となることや、学業、スポーツなどの様々な局面で支障をきたすことが報告されている。また、月経困難症のある女性は子宮内膜症になる確率が月経困難症ではない女性の2.6倍であるとも報告されている。薬をのむことに対して罪悪感のようなものを感じたり、体に悪いことであると思っている女子も少なくないが、月経困難症は日常生活への影響が少なくなく、将来の子宮内膜症や不妊症のリスクとなることもある。現在は月経困難症に対するホルモン製剤などの治療薬もあり、早い時期から鎮痛薬やホルモン製剤などの対策を講じられるように導いていくことが大事であると考え<sup>1) 3) 4)</sup>。

### 2. 月経前症候群 (PMS), 月経前気分不快障害 (PMDD)

月経開始の3-10日前からはじまる精神的、身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するものを月経前症候群 (PMS) いう。症状は多彩で、イライラや抑うつなどの精神症状、下腹痛や頭痛、むくみなどの身体症状、食欲の亢進や傾眠などの行動異常がみられる。精神症状が特に強いものを月経前気分不快障害 (PMDD) と呼ぶ。正確な原因のメカニズムは不明であるが、黄体ホルモンの産生と消退が要因となっていると推察されている。わが国ではPMS、PMDDの理解が少なく、怠けているとかわがままであるとか、ひどい誤解をうけている女性が多く存在する。親や教師でさえもそのような誤解を子どもにもち、傷つけている可能性もある。現在ではさまざまな方法で症状の軽快を得ることが可能であり、医師に相談をすることを促すことも必要である<sup>1) 3) 4)</sup>。月経がきて終了しても症状が持続する場合は他の疾患を考慮する必要があるが、月経がくると症状が減退・消失する場合は、PMSやPMDDを考えてほしい。

### 3. 体重減少性無月経

3か月以上月経がこない続発性無月経の12%が体重減少性無月経であり、18歳以下に限れば

図3 「学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル」書影



44%を占める。思春期の女性においては特に重要な疾患であるといえる。体格指数 (BMI: body mass index; 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)) の標準は 22 であり、18.5 以上 25.0 未満が普通体型の範囲とされている。BMI が 17.5 を下回ると高い確率で月経が止まることが知られている。標準体重の 75% 未満で日常生活に支障が出るとされ、無月経となることが多い。70% 未満では運動制限や栄養療法など緊急治療を要する可能性がある。体重減少性無月経は、排卵障害から不妊治療が必要となることもあり、栄養障害が解決しないまま妊娠に至ると母児のリスクが高く、さらに将来的な骨粗鬆症のリスクが高まることも知られている。将来のためにも、しっかりと診察を受け、必要な治療を行うことが必要である<sup>3) 4)</sup>。

#### 4. スポーツによる無月経

激しいスポーツなどにより、エネルギー不足と

なると、ホルモンの分泌が抑えられ、排卵がなくなり、月経周期は不整となり、無月経にいたることも多い。利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症は「女性アスリートの三主徴」と呼ばれる。利用可能エネルギー不足とは、「運動によるエネルギー消費量に見合った食事からのエネルギー摂取量が確保できていない状態」を指す。無月経になるとエストロゲンの低下により骨密度が低くなることわかっており、疲労骨折をはじめとした疲労性骨障害のリスクが高まることが報告されている<sup>4)</sup>。治療においてはエネルギー不足の改善を目的とした食事量の増加や運動量の削減が重要であるが、骨量低下や全身への悪影響を避ける目的でエストロゲン製剤を用いたホルモン補充療法も検討する。また、月経移動や月経コントロールなども可能であり、スポーツ競技を行う上でのメリットは大きい。副作用をきちんと理解して使用することが大事である。

### Ⅲ. 妊娠・中絶について

妊娠の週数は最後の月経の開始の日から考える。このため、次の月経が1週間くらいこなくて、妊娠を疑いだすころには妊娠5週を過ぎ、妊娠2か月となっていることが多い。人工妊娠中絶は、母体保護法から22週以上では施行できず、施行時の妊娠週数が進むにつれて身体的な負担が高まる。厚生労働省の人口動態統計による2016年の

若年者の出産数、中絶数、中絶選択率を表1に示す。若年妊娠では、人工妊娠中絶の負担はもちろんのこと、出産を選択しても乳児院・里子に出すケースが大半であり、性被害など背景に大きな問題を抱えていることもある。可能な限り妊娠を早期に察知して産婦人科を受診してほしい。

表1. 若年者の出産数、中絶数と中絶選択率 (2016年度全国)

年齢 (歳)	出産数	中絶数	中絶数選択率
< 15	46	220	83%
15	143	619	81%
16	570	1,452	72%
17	1,437	2,517	64%
18	2,897	3,747	56%
19	6,002	6,111	50%
< 20	11,095	14,666	57%
20-24	82,169	38,561	32%
全年齢	976,978	168,015	15%

厚生労働省衛生行政報告例と人口動態調査<sup>5) 6)</sup> より作図

### おわりに

思春期の女子は、月経に関する悩みに対して自分から産婦人科を受診することは少ない。産婦人科は妊娠に関する診療のみ行っていると考えた大人も多くいることも受診に結びつかない理由であると考えられる。一方、現代では家庭環境等も多種多様で複雑になっており、月経に関して相談できる

環境にない子どもも存在する。近年はインターネットの普及により、情報が簡単に手に入るようになったが、正しい知識を得られないこともある。正しい知識を与え相談にのれることができる環境を整備していくことが重要であると考えられる。

1. 学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル 公益社団法人 日本産婦人科医学会 平成29年度
2. 産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編2017 日本産科婦人科学会/日本産婦人科医学会 2017.4.3
3. 女性内分泌 クリニカルクエスチョン 90, 百枝幹雄, 診断と治療社, 2017.4.20.
4. Health Management for Female Athletes Ver.3 -女性アスリートのための月経対策ハンドブック- 2018.3.31
5. 厚生労働省HP:平成28年人口動態調査 母の年齢(5歳階級)・出生順位別にみた出生数 [https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei16/dl/08\\_h4.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei16/dl/08_h4.pdf)
6. 厚生労働省HP:平成28年度衛生行政報告例の概況:結果の概要 6母体保護法関係 [https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/eisei\\_houkoku/16/dl/kekka6.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/eisei_houkoku/16/dl/kekka6.pdf)

## (公財) 日本学校保健会主催 研修会・講習会等のお知らせ

申込み・詳細は、学校保健ポータルサイトをご覧ください。

### ■文部科学省補助事業

#### アレルギー講習会（学校における普及啓発講習会）

長野開催：10月3日（木） 塩尻市文化会館レザンホール 中ホール

宮崎開催：12月10日（火） 新富町文化会館 大ホール

#### 学校環境衛生研修会

鹿児島開催：11月13日（水） 始良市始良公民館 大ホール

#### 就学時の健康診断研修会

栃木開催：11月15日（金） 宇都宮市文化会館 大ホール

参加無料



公益財団法人日本学校保健会

締切：10月31日（木） 必着

### 締切迫る！ 学校健康づくり啓発ポスターコンクール

小・中・高 三部門で募集中

◇応募作品は審査のうえ、各部門でポスター採用作品を決定し、日本学校保健会発行のポスターとして複製・印刷後、全国の学校等へ配布します。

詳細は、学校保健ポータルサイトをご覧ください。

### 公益財団法人日本学校保健会 事務局非常勤職員 募集

勤務地：東京都港区虎ノ門  
詳細は、HPの採用情報をご覧ください。



わたしたちと  
一緒に  
働きませんか？

入賞校には賞品を贈呈

### 令和元年度未成年飲酒防止啓発ポスター

#### 「キャッチコピー」募集中！

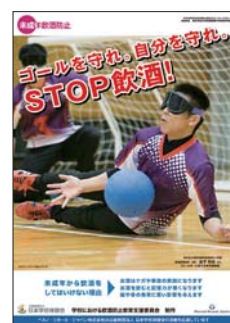
本誌1月号にて学校へ配付予定の「未成年者飲酒防止啓発ポスター」に挿入するキャッチコピーを募集します。

#### 【募集対象】

全国の中学校・中等教育学校・高等学校の生徒保健部または保健委員会\* 今回のモデルは、サッカー選手（18歳程度）の予定

#### 【応募点数】

1校につき1点（保健部・保健委員会の生徒たちで話し合って選りすぐった作品1点をご応募ください）



平成30年度ポスター

\*詳細・応募は学校保健ポータルサイトから



学校保健関係者の皆様へ

学校保健関係者専用情報サイト

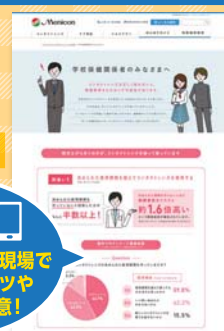
多くの養護教諭の皆さまから要望のございました  
先生のためのコンタクトレンズについてのお役立ち  
ガイドをご用意いたしました。

無料

ホームページからお申し込みいただけます！  
▶<http://www.menicon.co.jp/gh/>



CHECK!!  
他にも学校保健の現場で  
役立つコンテンツや  
小冊子をご用意!



## 第70回指定都市学校保健協議会

「生涯にわたり、たくましくしなやかに生きる  
子どもの育成を目指した学校保健活動の推進」

日時：令和元年5月26日（日）9：00～16：30  
会場：朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター  
主催：新潟市学校保健会 新潟市教育委員会  
共催：日本学校保健会  
後援：文部科学省  
対象：各指定都市学校保健関係者

第70回指定都市学校保健協議会が新潟市において開催され、全国から約500人の学校保健関係者が参加されました。

開会式では、新潟市学校保健会佐藤会長の挨拶や来賓の公益財団法人日本学校保健会弓倉専務理事のご祝辞などがあり、全体協議会では次期開催都市が岡山市に決定しました。また、元宝塚歌劇団 月組組長 越乃リュウ氏による記念講演が「夢を叶える ～宝塚への道・今輝く私～」と題して行われ、会場内に響き渡る美しい歌声と故郷新潟への熱い思いが印象的な講演でした。昼食時のランチミニコンサートでは、新潟市立五十嵐中学校 箏曲部の演奏を聞きながら、参加者の皆さまにお過ごしいただきました。

午後からの課題別協議会では、「健康教育」「保健管理」「心の健康」「地域保健」の4分科会に分かれ、提言発表や協議が行われました。各分科会において、活発な意見交換が行われ、今後の学校保健の進展につながる協議会となりました。



## 第41回近畿学校保健連絡協議会

期 日：令和元年7月25日（木）  
会 場：兵庫県民会館（けんみんホール）  
参 加 者：353名  
大会趣旨：近畿の学校保健関係者が一堂に会し、当面する諸課題について連絡調整並びに研究協議を行い学校保健の推進を図るとともに、近畿学校保健連絡協議会及び日本学校保健会の発展に寄与する。  
内 容：開会行事  
各府県・政令市学校保健会からの報告  
講演「いま必要な性教育とは 自分を大切にすること」  
兵庫県立尼崎総合医療センター  
産婦人科部長 医師 田口 奈緒（たぐち なお）氏

第41回近畿学校保健連絡協議会を兵庫県民会館において開催したところ、近畿各府県及び政令指定都市から353名の学校保健関係者の参加があった。研究協議では、各府県・政令指定都市の学校保健会の概要、特色ある活動内容及び課題等の報告を行うとともに、学校保健の充実に関する国への要望事項等に関しての協議を行った。

講演では、「いま必要な性教育とは 自分を大切にすること」と題して、兵庫県立尼崎総合医療センター 産婦人科部長の田口奈緒氏から、「学校における性教育の問題点」、「子どもたちを取り巻く性のトラブル」及び「地域における性教育の現状」等について、具体的な事例を交えながら御教授頂いた。参加者からは、「性教育の柱は人権と健康だと理解できた。今後は包括的な性教育をすることに取り組みたい。」などの声が聞かれ、近畿ブロック全体としても非常に有意義な協議会となった。



## 第52回東北学校保健大会

「生涯を通じて、心身ともに健康で、たくましく  
生きる力をはぐくむ健康教育の推進」  
～児童生徒が自ら進んで健康づくりに取り組む  
健康教育を目指して～

東北ブロック6県から約520名の学校関係者を迎え、岩手県盛岡市で開催しました。

1日目は全体会として、開会行事、岩手県立盛岡第三高等学校演劇部によるプロローグ「主にりんごのせい」、津軽三味線奏者 三代目 井上成美氏が性同一性障害の当事者の立場から「ありのまま生きやすい社会になってほしい」と御講演をいただき、多様な性への理解を深め、多様な性の問題を抱える子どもたちの支援のあり方について学びました。



2日目は、6つの分科会に分かれ、テーマ毎に東北各地の実践に基づく発表と熱心な研究協議が行われ、有意義な大会となりました。

期日：令和元年7月30日（火）、31日（水）  
会場：盛岡市民文化ホール（マリオス）  
岩手県歯科医師会館  
いわて県民情報交流センター（アイーナ）  
盛岡地域交流センター（マリオス）

内容：

〔7月30日〕

- ・開会行事
- ・アトラクション「さんさ踊り」滝沢市さんさ踊り保存会
- ・プロローグ「主にりんごのせい」岩手県立盛岡第三高等学校演劇部
- ・基調講演  
「性同一性障害を乗り越えて  
～自分らしく生きるために力強さと繊細さを追及して～」  
津軽三味線奏者 三代目 井上 成美 氏

〔7月31日〕

- ・分科会
- 第1分科会 「歯・口の健康づくり」
- 第2分科会 「心の健康・心のケア」
- 第3分科会 「性に関する指導」
- 第4分科会 「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育、学校環境衛生」
- 第5分科会 「食に関する指導」
- 第6分科会 「安全教育・危機管理」

# 平成30年度 学校保健委員会の設置状況

令和元年8月 文部科学省

都道府県・ 指定都市名	小学校					中学校					義務教育学校					高等学校					中等教育学校					特別支援学校				
	学校数	設置数	設置率	H29設置率	前年度比	学校数	設置数	設置率	H29設置率	前年度比	学校数	設置数	設置率	H29設置率	前年度比	学校数	設置数	設置率	H29設置率	前年度比	学校数	設置数	設置率	H29設置率	前年度比	学校数	設置数	設置率	H29設置率	前年度比
北海道	815	805	98.8	95.9	2.9	474	473	99.8	96.6	3.2	248	248	100.0	100.0	0.0	1	1	100.0	100.0	0.0	65	65	100.0	100.0	0.0					
青森県	286	263	92.0	88.9	3.1	156	126	80.8	80.8	0.0	0	69	69	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	20	18	90.0	80.0	10.0					
岩手県	313	313	100.0	99.7	0.3	159	158	99.4	97.5	1.9	1	64	64	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	14	14	100.0	100.0	0.0					
宮城県	250	250	100.0	99.6	0.4	136	136	100.0	99.3	0.7	1	78	78	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	25	25	100.0	100.0	0.0					
秋田県	198	198	100.0	100.0	0.0	113	113	100.0	100.0	0.0	1	54	54	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	14	14	100.0	100.0	0.0					
山形県	241	241	100.0	99.6	0.4	98	96	98.0	97.9	0.0	1	51	51	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	18	18	100.0	100.0	0.0					
福島県	433	425	98.2	98.4	▲0.3	219	214	97.7	98.6	▲0.9	1	103	103	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	27	27	100.0	100.0	0.0					
茨城県	480	480	100.0	100.0	0.0	211	211	100.0	100.0	0.0	9	96	72	75.0	72.9	2.1	2	1	50.0	100.0	▲50.0	23	23	100.0	100.0	0.0				
栃木県	361	359	99.4	100.0	▲0.6	156	153	98.1	100.0	▲1.9	2	61	61	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	16	16	100.0	100.0	0.0					
群馬県	308	308	100.0	100.0	0.0	161	161	100.0	100.0	0.0	0	66	66	100.0	100.0	0.0	2	2	100.0	100.0	0.0	25	25	100.0	100.0	0.0				
埼玉県	706	706	100.0	100.0	0.0	356	356	100.0	100.0	0.0	0	160	160	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	41	41	100.0	100.0	0.0					
千葉県	678	665	98.1	98.1	▲0.0	322	315	97.8	98.8	▲0.9	2	128	91	71.1	71.5	▲0.4	0	0	0.0	0.0	38	37	97.4	100.0	▲2.6					
東京都	1,273	1,233	96.9	96.9	▲0.0	612	579	94.6	94.5	0.2	7	236	233	98.7	100.0	▲1.3	6	6	100.0	100.0	0.0	62	61	98.4	98.4	0.0				
神奈川県	329	303	92.1	90.6	1.5	176	164	93.2	92.0	1.1	0	143	124	86.7	83.0	3.7	2	2	100.0	100.0	0.0	31	29	93.5	90.3	3.2				
新潟県	350	350	100.0	100.0	0.0	170	170	100.0	100.0	0.0	1	84	83	98.8	100.0	▲1.2	6	6	100.0	100.0	0.0	34	33	97.1	97.1	0.0				
富山県	186	186	100.0	100.0	0.0	80	80	100.0	100.0	0.0	0	43	43	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	14	14	100.0	100.0	0.0					
石川県	204	204	100.0	100.0	0.0	82	82	100.0	100.0	0.0	2	47	47	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	12	12	100.0	100.0	0.0					
福井県	190	190	100.0	100.0	0.0	75	75	100.0	100.0	0.0	0	34	31	91.2	88.2	2.9	0	0	0.0	0.0	11	11	100.0	100.0	0.0					
山梨県	170	125	73.5	72.5	1.0	80	51	63.8	61.3	2.5	0	31	16	51.6	58.1	▲6.5	0	0	0.0	0.0	12	4	33.3	60.0	▲26.7					
長野県	360	360	100.0	100.0	0.0	186	186	100.0	100.0	0.0	2	84	81	96.4	100.0	▲3.6	0	0	0.0	0.0	19	19	100.0	100.0	0.0					
岐阜県	368	368	100.0	100.0	0.0	178	178	100.0	100.0	0.0	2	66	66	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	22	22	100.0	100.0	0.0					
静岡県	317	317	100.0	100.0	0.0	171	171	100.0	100.0	0.0	1	111	109	98.2	96.4	1.8	0	0	0.0	0.0	38	38	100.0	97.4	2.6					
愛知県	708	708	100.0	100.0	0.0	307	307	100.0	100.0	0.0	0	181	181	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	33	33	100.0	100.0	0.0					
三重県	353	353	100.0	100.0	0.0	153	153	100.0	100.0	0.0	1	57	57	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	18	18	100.0	100.0	0.0					
滋賀県	220	220	100.0	100.0	0.0	98	98	100.0	100.0	0.0	1	51	51	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	15	15	100.0	100.0	0.0					
京都府	206	195	94.7	93.3	1.4	96	89	92.7	92.6	0.1	1	62	61	98.4	98.4	0.0	0	0	0.0	0.0	14	14	100.0	100.0	0.0					
大阪府	598	582	97.3	96.3	1.0	284	266	93.7	93.0	0.7	3	159	159	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	47	47	100.0	97.9	2.1					
兵庫県	586	585	99.8	100.0	▲0.2	259	259	100.0	99.6	0.4	1	157	157	100.0	99.4	0.6	1	1	100.0	100.0	0.0	40	40	100.0	100.0	0.0				
奈良県	196	190	96.9	98.0	▲1.0	103	98	95.1	96.2	▲1.0	0	36	36	100.0	100.0	0.0	1	1	100.0	0.0	10	10	100.0	100.0	0.0					
和歌山県	234	224	95.7	96.7	▲0.9	118	114	96.6	95.0	1.6	1	38	38	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	11	11	100.0	100.0	0.0					
鳥取県	122	122	100.0	100.0	0.0	56	55	98.2	98.3	▲0.1	3	24	24	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	10	10	100.0	100.0	0.0					
島根県	202	196	97.0	97.0	▲0.0	96	90	93.8	92.9	0.9	1	36	32	88.9	94.9	▲6.0	0	0	0.0	0.0	12	12	100.0	100.0	0.0					
岡山県	292	292	100.0	97.3	2.7	116	116	100.0	96.6	3.4	0	66	66	100.0	98.5	1.5	1	1	100.0	100.0	0.0	15	15	100.0	100.0	0.0				
広島県	325	316	97.2	97.0	0.3	169	166	98.2	96.5	1.8	3	85	43	50.6	50.6	0.0	0	0	0.0	0.0	17	13	76.5	70.6	5.9					
山口県	289	289	100.0	99.7	0.3	147	146	99.3	99.3	0.0	0	59	59	100.0	100.0	0.0	1	1	100.0	100.0	0.0	15	15	100.0	100.0	0.0				
徳島県	165	165	100.0	100.0	0.0	82	82	100.0	100.0	0.0	0	34	34	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	11	11	100.0	100.0	0.0					
香川県	158	157	99.4	100.0	▲0.6	67	66	98.5	97.1	1.4	0	30	30	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	8	8	100.0	100.0	0.0					
愛媛県	274	274	100.0	100.0	0.0	128	128	100.0	100.0	0.0	0	62	62	100.0	100.0	0.0	3	3	100.0	100.0	0.0	10	10	100.0	100.0	0.0				
高知県	191	105	55.0	53.4	1.6	101	47	46.5	47.6	▲1.1	4	52	48	92.3	92.3	0.0	0	0	0.0	0.0	13	13	100.0	100.0	0.0					
福岡県	450	402	89.3	88.0	1.3	206	180	87.4	84.5	2.8	2	100	59	59.0	50.0	9.0	1	1	100.0	100.0	0.0	22	19	86.4	75.0	11.4				
佐賀県	161	161	100.0	100.0	0.0	85	85	100.0	100.0	0.0	6	36	36	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	10	10	100.0	100.0	0.0					
長崎県	324	324	100.0	100.0	0.0	171	171	100.0	100.0	0.0	2	57	57	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	17	17	100.0	100.0	0.0					
熊本県	251	251	100.0	99.6	0.4	120	120	100.0	99.2	0.8	2	53	53	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	18	18	100.0	100.0	0.0					
大分県	258	253	98.1	99.2	▲1.2	120	116	96.7	98.4	▲1.7	1	45	45	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	16	16	100.0	100.0	0.0					
宮崎県	236	234	99.2	99.6	▲0.4	128	126	98.4	97.7	0.8	0	41	33	80.5	84.2	▲3.7	1	1	100.0	100.0	0.0	13	13	100.0	100.0	0.0				
鹿児島県	504	504	100.0	100.0	0.0	219	219	100.0	100.0	0.0	2	68	68	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	16	16	100.0	100.0	0.0					
沖縄県	265	265	100.0	99.6	0.4	149	149	100.0	99.3	0.7	0	66	66	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	19	19	100.0	100.0	0.0					
札幌市	201	195	97.0	99.0	▲2.0	97	93	95.9	94.8	1.0	0	7	7	100.0	100.0	0.0	1	1	100.0	100.0	0.0	5	5	100.0	80.0	20.0				
仙台市	120	120	100.0	100.0	0.0	63	63	100.0	100.0	0.0	0	5	5	100.0	100.0	0.0	1	1	100.0	100.0	0.0	1	1	100.0	100.0	0.0				
さいたま市	103	103	100.0	100.0	0.0	57	57	100.0	100.0	0.0	0	4	4	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	2	2	100.0	100.0	0.0					
千葉市	111	111	100.0	100.0	0.0	55	55	100.0	100.0	0.0	0	2	2	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	3	3	100.0	100.0	0.0					
横浜市	341	341	100.0	100.0	0.0	146	146	100.0	100.0	0.0	2	11	11	100.0	100.0	0.0	0	0	0.0	0.0	12	12	100.0	100.0	0.0					
川崎市	113	113	100.0	100.0	0.0	52	52	100.0	100.0	0.0	0	9	8	88.9	100.0	▲11.1	0	0	0.0	0.0	4	4	100.0	100.0	0.0					
相模原市	72	28	38.9	41.7	▲2.8	36	29	80.6	83.8	▲3.2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0					
新潟市																														

## 令和元年度～令和2年度 公益財団法人日本学校保健会 役員（理事・監事）一覧

### 会 長

横倉 義武 (公社)日本医師会会長

### 副会長

道永 麻里 (公社)日本医師会常任理事

小山田 雅 秋田県学校保健連合会会長

新平塚 靖規 (一社)日本学校歯科医会参与

乾 英夫 (公社)日本薬剤師会副会長

### 専務理事

弓倉 整 学識経験者

### 常務理事

村田 光範 学識経験者

長沼 善美 (一社)日本学校歯科医会専務理事

村松 章伊 (公社)日本薬剤師会常務理事

新茂松 茂人 学識経験者

尾崎 治夫 (一財)東京都学校保健会会長

新駒田 幹彦 (一財)三重県学校保健会会長

### 理 事

長瀬 清 (公財)北海道学校保健会会長

佐藤 和宏 宮城県学校保健会会長

澤井 博司 神奈川県学校保健連合会評議員

新村上美也子 富山県学校保健会副会長

新大森 英夫 兵庫県学校保健会副会長

新安東 範明 奈良県学校保健会副会長

新平松 恵一 広島県学校保健会会長

新村上 博 愛媛県学校保健会会長

新河野 雅行 宮崎県学校保健会会長

新佐藤 勇 新潟市学校保健会会長

新内田耕三郎 岡山市学校保健会会長

白根 雅子 (公社)日本眼科医会会長

大島 清史 (一社)日本耳鼻咽喉科学会学校保健委員会委員長

新喜名 朝博 全国連合小学校長会会長

新千葉 千恵 全日本中学校長会

岡田 正治 全国高等学校長協会

東 邦裕 全国学校保健主事会会長

新浅野 明美 全国養護教諭連絡協議会会長

新柳沢 幸子 (公社)全国学校栄養士協議会副会長

新北川 和也 (公社)日本PTA全国協議会副会長

### 公益財団法人 日本学校保健会

令和元年度

## 第1回定時評議員会・ 第2回理事会を開催



日本学校保健会では去る6月20日、TKP虎ノ門駅前カンファレンスセンターにおいて令和元年度の第1回定時評議員会及び第2回理事会を開催いたしました。

第1回定時評議員会では、平成30年度の事業報告及び決算の承認、また令和元・2年度の理事及び監事が選出され、これを受けて行われた第2回理事会では、横倉義武会長をはじめ、新たに平塚靖規副会長ほか代表理事及び業務執行理事が選任されました。

### 監 事

藤本 保 (一社)大分県医師会常任理事

田幡 純 (一社)大阪府学校歯科医会会長

清水 大 (公社)日本薬剤師会理事

### 名誉会長(前会長)

原中 勝征 日本医師会前会長

### 顧 問(前副会長または専務理事)

石川 広己 日本医師会常任理事

新川本 強 日本学校歯科医会会長

藤垣 哲彦 日本薬剤師会前副会長

雪下 國雄 日本学校保健会前専務理事

高石 昌弘 日本学校保健会前常務理事

\*役員の内任は令和元年6月20日から令和3年定時評議員会の終結の時まで(2年間)

## 虎ノ門 (158)

### 健康食品への疑問


ある調査によれば、所謂健康食品の販売額は1.2兆円規模にもなっています。多くの人は健康長寿を願い、日常の不摂生は棚に上げながらも健康障害や疾病の予防・改善に有効と錯覚するように宣伝している様々な健康情報に飛びついてしまいます。それらの情報を根拠とした所謂健康食品なるものが数えきれないほど販売されています。


ところで、健康食品って何なのでしょう？健康になれる食品ですか？ 私たちが日常口にしていて食品と呼ばれているもののうちで健康に悪い食品などというものは有るのでしょうか？ 特定の疾患を持っている方に不適切な食品は有るかもしれませんが、毒性のあるもの以外はすべてが健康に良い食品ではありませんか。本来は健康食品というよりは健康補助食品なのでしょうね。健康

食品というのは何らかの理由で栄養バランスが取れない方にその不足分を補うための食品というのが本来の目的だと思います。言葉が与えるイメージの大きさを考えるとネーミングって大切ですね。

ところでその健康食品のうちカプセルや錠剤という医薬品形状のものが多く市販されています。医薬品の品質等を定めた日本薬局方に崩壊試験という項目があり、錠剤等が規定の時間内に崩壊することを確認する試験法があります。日本薬剤師会の試験検査センター委員会で市販の錠剤・カプセル状の所謂健康食品を購入して医薬品と同等の試験をしたところ半数近くのもが規定時間内に崩壊しませんでした。更に機能性表示食品でも約3割の食品が崩壊しませんでした。溶けなければ吸収されませんね。あなたが使用している健康食品は大丈夫ですか？

(会報『学校保健』編集委員 村松章伊)







## 正しいコンタクトレンズ・ケア方法のご紹介

公益社団法人 日本眼科医会  
**学校保健委員会監修チラシをご提供!**


コンタクトレンズ・ケアのご指導にご活用ください。  
▽▽▽ **チラシ受付窓口はこちら** ▽▽▽  
<http://www.ophtecs.co.jp/school/>  
数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。



「**正しいコンタクトレンズの使い方**」  
「**コンタクトレンズのケア**」  
の2冊のチラシをご用意しています。



レンズ編



ケア編

水と、空気と、睡眠と。  
ルモーネ

# Lumone



GOOD DESIGN  
マウンテンキルト掛けふとん

### ◆ 日本学校保健会推薦用品

ルモーネのゴア® 羽毛掛けふとん・合掛けふとん・肌掛けふとん、  
ピュアライト・ダウン敷きふとん、ダウン敷きパッドは、  
日本学校保健会の推薦用品です。

### 東洋羽毛工業株式会社

〒252-0206 神奈川県相模原市中央区淵野辺2-26-5  
<https://www.toyoumo.co.jp>

お客様相談室  **0120-410840**



## 安易なカラーコンタクトレンズの使用には注意!!

### ルールをまとめたリーフレットができました。

目の健康やコンタクトレンズに関する正しい知識のご指導などにぜひお役立てください。  
 学校保健ポータルサイトからダウンロードできます。  
<http://www.gakkohoken.jp/CLguide>



**眼科へ行こう!**  
 コンタクトレンズの正しい使用と、眼科での定期検査を。  
<http://acuvue.jp/goeyedoctor/>

**Johnson & Johnson VISION**  
©J&J KK 2019

無料でお届けします!
日本学校保健会 監修 小学生向け20歳未満飲酒防止啓発ツール
Asahi



補助教材の内容

**なんて子どもはお酒を飲んだらいけないの?**

**毎日のお酒を飲み続けたらどうなるの?**

**親しい人からお酒を勧められた時の断り方は?**

累計発送数 70万部以上!

小学生にわかりやすく見やすい教材です。いつでも申し込み可能です。ぜひご活用ください!

お申し込み、詳細はこちら!

[www.asahibeer.co.jp/dousuru/](http://www.asahibeer.co.jp/dousuru/)



お問い合わせ先：アサヒビール(株) 環境・ARP室 TEL：03-5608-5195 ※年末年始・土日祝日を除く(10:00~17:00) アサヒビール株式会社



小学校の校長先生・保健室の先生・担任の先生へ

11月8日「いい歯の日」に向けて

## 歯と口の健康の大切さを楽しく学べる教材と体験キットをお届けします!

配布小学校募集中!

4~6年生対象

**応募締切** 2019年10月7日(月)

**応募概要** 11月8日は「いい歯の日」。その大事な日に向けて、「健全な歯」と「口の動きの発達」を支援できればと思っています。子どもたちに歯と口の健康の重要性を自主的に考えさせ、よく噛むことやむし歯予防を習慣づけさせることを目的として、見て学べる指導用DVDやご家庭で体験できるガムなどをセットでお届けいたします。

**募集対象** 全国の小学校 200校 ※応募多数の場合、抽選。 ※キットの到着をもって当選通知とさせていただきます。

**教材発送期間** 2019年11月初旬到着予定 ※到着日は前後する可能性があります。

授業内(学校)で使うもの

- ・保健室に掲げて、注意喚起! 歯と口の健康ポスター
- ・授業で楽しく鑑賞! 教材 DVD
- ・子どもに将来を考えさせよう! 健康宣言シート
- ・DVD鑑賞後に記入式で振り返る! ワークシート
- ・色の変化で噛む具合をチェック! 咀嚼チェックガム

※先生のための指導手引も付属しております。

復習(自宅)で使うもの

- ・学んだ内容を復習できる! 教材冊子
- ・保護者にも共有! ご案内チラシ
- ・キシリトール入りガム
- ・咀嚼チェックガム

**申込方法** ①学校名 ②担当教諭名 ③対象学年毎の人数 ④住所 ⑤連絡先(電話・FAX)  
※①~⑤を白紙等にご記入いただき、FAXにてご応募ください。

申込先: FAX 03-3237-9802

歯の健康づくり講座事務局 (オックスフォード・インターナショナル内) 電話 03-3237-9820  
 電話お問合せ受付 / 10:00 ~ 17:00 (土・日・祝日を除く)

監修: (公財)日本学校保健会

協力: 株式会社ロッテ

発行者 (公財)日本学校保健会  
 会長 横倉 義武  
 編集 会報「学校保健」編集委員会  
 委員長 弓倉 整

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-3-17  
 虎ノ門2丁目タワー6階  
 電話 03(3501)3785・0968  
 FAX 03(3592)3898

年6回奇数月1日発行  
 頒価 1,000円(年間購読)