

学校保健

SCHOOL HEALTH

2025. 1 No. **370**

公益財団法人
JSSH 日本学校保健会
JAPAN SOCIETY OF SCHOOL HEALTH

<https://www.hokenkai.or.jp/>

子どもたちの心身ともに健やかな成長に向けて

公益財団法人 日本学校保健会 会長 **まつもと きちろう**
松本 吉郎



新年明けましておめでとうございます。
平素より子どもたちの健やかな成長に向け、活動されておられる皆様に深く感謝を申し上げます。

時代の変化とともに子どもたちを取り巻く生活環境や社会環境も急激に変化しており、肥満・痩身、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスの問題、アレルギー疾患の増加、性に関する問題、薬物乱用など、多様な健康課題が顕在化しています。これらの複雑化・多様化した課題解決に向けては、子どもたち一人一人がよりよく解決していく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができるようにするため、これまで以上に学校と地域の医療系専門家との組織的連携を一層強化するとともに、家庭・地域社会との連携を深めることが重要です。

今年度、本会は「女性の健康に関する啓発資料」の作成、学校保健に関する喫緊の課題と取組の普及啓発を目的とした「学校保健講習会」を開催するとともに「薬物乱用防止教育のスライド資料集」の作成等を進めているところです。また、登録施設が40,000施設を超えた地域の感染症リアルタイムサーベイランスである「学校等欠席者・感染症情報システム」は、感染状況が可視化されるマップビューをより分かりやすく活用いただけるように改善を図ってまいりました。さらに学校施設における入力作業の簡素化を図るため、校務支援システムとの連携事業を進めたところ、参加する自治体も増加してきました。

本年も我が国の学校保健の向上・発展のために積極的に事業を推進してまいります。皆様にはより一層のご活躍を祈念いたしますとともに、今後とも本会へのご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。再生と変化を意味し、強い生命力をもつとされる「巳」年の2025年、日本の子どもたちが、心身ともに健やかに成長していくことを願っています。



主な誌面

- 特集 新春座談会… 2
- 令和6年度 全国学校保健・疫学研究大会ならびに中央大会報告 9
- 全国健康づくり推進学校表彰校の実践⑤ 10
- 鹿児島県立曾於高等学校… 11

- シリーズ⑧「健康教育をささげる」保健主事の現場から 12
- 心身の健康の保持増進に向けて 13
- 自己管理能力を育成する取り組み… 14
- 令和6年度各地区ブロック大会報告… 13

主催/公益財団法人日本学校保健会

令和6年度 日本学校保健会事業報告会(オンデマンド開催) 詳細・お申込みは、学校保健ポータルサイトで!

配信期間: 令和7年2月14日(金)~令和7年3月14日(金)

対象: 都道府県・指定都市学校保健(連合)会、都道府県・指定都市教育委員会関係者、教職員、研究者等

参加方法: ①ポータルサイト「学校保健」へアクセス
②「事業報告会」募集案内ページの申込フォームに必要事項を入力して送信
③登録したアドレスにパスワードを記載した返信メールが届く
④配信期間内に再度、ポータルサイト「学校保健」へアクセス、又は返信メールのログイン用URLをクリックし、ログイン画面でメールアドレスとパスワードを入力する

1月14日より申込受付開始!

構成	内容
事業報告	令和6年度事業報告書(PDF掲載)
委員会報告①(30分)	女性の健康に関する啓発資料について
委員会報告②(30分)	薬物乱用防止教育のスライド資料集について

回覧	校長	教頭	保健主事	養護教諭	保健師	学校薬剤師	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。



令和の時代を生きる子どもたちの健康課題



(敬称略)

瀧澤 あけましておめでとうございます。今年度のテーマは「令和の時代を生きる子どもたちの健康課題」。新型コロナウイルス感染症に対応するということで、コミュニケーションが変わり、GIGAスクール構想で、学習の形態や学校の環境の在り方が少しずつ変わってきました。その結果、いろんな健康の課題を抱えているのではないかとという危機的な状況もささやかれています。

まずは新井先生から、特に整形外科的な課題の中で、最近の子どものいろいろ気になる状況や診療の中で目に付くようなことがあればお聞かせください。



新井 子どもの運動器で問題となるのは、よくいう二極化で運動し過ぎる子と、逆に運動が不足の子と大きく大別されます。ただ、野球肘を代表とする使い過ぎによるスポーツ障害っていうのは、実を言うと少し減少傾向です。少子化ということと、運動障害に対する啓発活動が結構行き渡ってきて、指導者もある程度理解してきたと思います。かつてのスポ根のような考え方ではなく、休みと両方うまく取り入れることで運動能力が最大限に活躍できるというような認識がだいぶ浸透してきています。

むしろ問題なのは、運動をしない子ですね。本来、子どもってというのは、敏しょう性で、バランスが良くて、ちょろちょろして、ちょっと静かになっていうぐらいのもなんですけど、それが最近、けがをしやすいという傾向があります。コロナ以降、運動しない子が増えてきているかなという印象はあります。

2020年の全国一斉休校の3カ月が終わった後、足首の捻挫や骨折が急に増えました。統計的にも明らかに足の傷害が一時期増えています。スポーツ庁の2022年の全国体力・運動能力調査を見ますと、握力とか、反復横跳びとか、50メートル走、持久走とかどーんと落ちました。運動しないことが、運動能力の低下をもたらしたと考えられます。

瀧澤 なるほど。柏井先生、眼科領域ではいかがですか。

柏井 ありがとうございます。文部科学省が令和3年度から令和5年度に日本で初めて全国的に小中学生に対し近視実態調査をしました。学校の視力検査1.0未満の8割以上は近視、それも増加がすごく急激であるということ、そして近視発症の若年化ということがわかりました。成長期に眼軸が伸びてしまうのが近視ですが、近視の程度が強くなると中高年になったときに緑内障などの重篤な目の疾患が増えるというエビデンスの報告があります。

近視の原因として遺伝、そして環境的な要因が非常に影響されています。環境的な要因の一つ



は手元の作業ですね。パソコン、スマホ、読書といった近見作業が増えるということ、特に30センチ以内の近い距離での作業が一つの大きなリスクファクター。あと、屋外活動が減ると近視が助長されます。2019年から2020年に世界的にも日本でもぐっと近視が増えました。緊急事態宣言でステイホームが推奨され、子どもたちは屋内でゲームとか、読書するしかないということで、近見の作業が増えたわけです。一番の課題は近視の子どもの増加と若年化。また近視の発症が早いほど程度が強くなりやすいです。

瀧澤 ありがとうございます。ちょうど今、新井先生がご指摘された、屋外活動が減少してきたことと、それぞれ、整形外科疾患にしる、眼科疾患にしる、増加の傾向があるという。齋藤先生、歯科、口腔保健からみて、近年気になることは何かございましたでしょうか。

齋藤 歯科の二大疾患の一つであるむし歯は減少傾向にあって、克服されたというようなこともいわれておりますが、相変わらず40パーセントぐらいの子どもたちにむし歯があります。低年齢は抑制ができてますが、ある一定の年齢以上、15～16歳ぐらいから成人にかけて増えているといわれています。

また、平成30年に口腔機能低下症と口腔機能発達不全症が医療保険に収載されました。口腔機能発達不全症とは、食べる、話す、呼吸するという生きるために必要なことが、十分に発達していないか、上手に機能していない。明らかな摂食障害などの疾病は持っていないけれども、なかなかうまく食べられない、発音がうまくいかない、そのような子どもたちが増えているといわれています。

「お口ぼかん」やスマホ等で猫背になって口角が下に向いているお子さんが非常に増えていたり、感染症対策のマスク生活で口の中で舌を出したり、呼吸がうまくいかないからなのか爪かみ、指しゃぶりとか、口の癖が小学校の高学年にも見られるということが言われていて。学校でも、学校歯科医の先生が気づいて、かかりつけ医にお願いをできるようなシ



STEMの構築が課題です。

瀧澤 我々も気が付かなかったような視点をご指摘いただきました。では、今度は富永先生からも、近年の若い子どもたちの薬物の使用状況だとか、あるいは、特に一般医薬品の取り扱いについても。

富永 若年者の大麻の乱用が止まらないということをずっと懸念していました。ところが、法が改正されて、昨年12月12日に大麻の使用罪が施行されましたので、乱用の抑止力になることを期待しているところです。

一方で、オーバードーズが気になるところです。警察も取り締まることができず、学校薬剤師へ教育啓発の協力依頼が来ています。

オーバードーズは医薬品の過剰摂取と言われていますが、そうではなく、医薬品の目的外使用です。気分の変容を求めて病気を治すためではなく、全く違う目的で使用されています。オーバードーズの根底にあるのは、子どもたちの感じる生きづらさや疎外感がいじめ等と絡み合って、自傷行為に近い自分の体を痛めつける行為です。

我々学校薬剤師はくすりや薬物乱用防止の教育・啓発を行っていますが、加えて自尊感情を育むとか、ヘルスリテラシーの向上に向けた教育が必要だと考えています。学校関係者、親も含めてみんなで育んでいかなければならないと思っていますところです。

一薬剤師としては、薬局で売る薬が目的外に使用されることは心外です。ある程度の販売制限を行ったり、手の届かない所に置いて万引防止をすとかは行っていますが、まずは学校薬剤師による教育・啓発が一次予防となります。次に薬局の薬剤師が相談窓口となることが二次予防ですが、それでも、子どもたちは購入ルートに詳しくて手に入れてしまいます。仲間から郵便でも届くし、薬局を転々として購入し大量に摂取していくケースが見られます。また、乱用のおそれのある市販薬に含まれる6成分以外にもいろんなものを飲んでいるようです。経験と情報交換で、どの薬が気分変容できるかを知ってるんですね。

何とかオーバードーズを止め、子どもたちを守ることが喫緊の課題です。

瀧澤 しかも今、かなり一般用薬品も医療用薬品に近い濃度のものが開発されていますよね。

新井 薬剤師を経なくても買えますからね。

瀧澤 薬剤師の先生がたの今までのご認識と、これから求められる役割が、特に学校保健の健康教育という点では本当に変わってきている。さて、望月先生、今までのお話を聞かれていかがですか。

望月 先生方から出されたことは学校でも気になっていることです。

まず運動について、夏は暑過ぎて小学校は外遊びできませんが、中学校では部活動はやっています。例えば上着をズボンから出すだけで涼しくなるのでクールビズのような形で、休憩を取り



ながらやっています。また本校は小さい学校でバス通学が90パーセントぐらいいます。歩いて登校する生徒は本当に少ないので、運動は学校での体育の授業や部活というぐらいで運動量が少ないのではないかと感じています。

次に、視力低下については、今回、2学期の初めに視力検査実施しましたが、4月より視力が低下している生徒が何人かいました。再検査をしても低い生徒もいて、「原因は何か？」って聞いたら、「多分ゲーム」、「動画を見ていた」とか。ずっと見続けている生徒には、受診を勧めました。

それから、むし歯保有率ですが、齋藤先生の言われるように、全国的に下がっていますが、特性のある子のむし歯の保有率は高く、歯科健診をするのも困難な状況もあるようです。それに伴い、受診につなげることも厳しいそうです。

オーバードーズでは、まず、薬物乱用防止教育ですが、小学校の体育科、中学校及び高等学校の保健体育科、特別活動の時間、道徳、総合的な学習の時間等の学校の教育活動全体を通じて指導が行われています。それに加え、文部科学省、警察庁からは、すべての中学校及び高等学校において、年1回は薬物乱用防止教室を開催するよう言われています。薬物乱用防止教室は、外部講師に来てもらいながら開催しているので、学校薬剤師さんとの連携は必要だなんて感じています。知識ではわかっているけどオーバードーズをせざるを得ない状況に陥っている児童、生徒がいます。オーバードーズという表面的に見えている行為を問題視するのではなく、その根本にある本質の問題へのアプローチを考えないといけないなと感じています。



瀧澤 子どもの心の問題とかで大きく変わったなとこの数年思われることってありますか。

望月 やはりコロナ禍の影響でコミュニケーションがうまく取れない、社会性が学べていないというような子どもたちがいるなと感じています。あと、起立性調節障害。午後や夕方になって調子が出てくる。そうすると、夜中まで起きていて、眠る時間が遅くなり、朝起きられないという悪循環になってしまっている子どもがいます。学校医の先生方には、規則正しい生活をする、そして、できれば学校とつながるような声掛けをしていただけるとありがたいと感じます。



弓倉 私もいろんな所でごあいさつをさせていただく機会があります。子どもたちの課題として、生活習慣の乱れから始まって、痩せ・肥満、いじめ・不登校などのメンタルヘルス、そういうものが必ず枕ことばとして出てくるんですね。一つも解決していかないままに新しい課題がどんどんできてきました。

コロナによるさまざまな影響や、最近取り上げられるようになってきたものとして、ヤングケアラーや貧困の問題や、医行為が増えましたね。エピペンから始まって、てんかんのけいれん発作に対する座薬、最近は重症低血糖に対する点鼻粉末剤だとか。これらにも学校現場が対応していかなければならない時代になってきました。

オーバードーズなんですけど、これは日本医師会が作った『学校医のすすめ』という本だと、

メンタルヘルスの項目に入っているんですね。先ほど富永先生がおっしゃったように、自傷行為の一環として取り上げられています。なので、そういうお子さんたちをどのような形でフォローしてケアしていくのか、またそういうところにはいかないようにさせるにはどうしたらいいのか。そのためには子どもたちの自尊感情を守ることが非常に大切であると思っています。

瀧澤 望月先生、保護者との対応とか、家庭訪問されることもあると思うんですけども、保護者世代で、昔の子育ての意識と違うなというところ、考えられるところってありますか。



望月 例えば不登校で学校に足が向かない子に対して、「無理をさせないで」って親が言ってきたことがあります。でも、学校に来ると、子どもは教室に行けたり、いろんな活動ができるのでやらせると、親からは「なんで無理させたんだ」っていうようなご心配される言葉を受けたりして、難しいなって。



瀧澤 教育ってちょっと無理しなきゃ、頑張らなきゃいけない面もありますからね。それに「何もなくていいよ」って…。

弓倉 学校の先生に対する親の意識も変わりましたね。学校の先生の言うことは絶対だからっていうような保護者の意識が今はちょっと薄れてきているような感じはありますね。

国民生活調査なんか見ると、3世帯家庭がどんどん減ってるので、だから、おじいちゃん、おばあちゃんが注意するっていうことがどんどん減ってるんですね。さらに共働きでお父さんもお母さんもそれぞれ忙しいので、どうしてもお子さんに目を向けている時間が減ってきてるという可能性はあるだろうなと思いますね。

柏井 親子間のコミュニケーションが減っているように思います。食事をしていてもみんな自分のスマホ見て。だから、「今からご飯食べるからみんなスマホちゃんと置いておこうね」とか「この2時間だけはみんなやめよう」、「きょう何があったの?」っていう時間と会話を大事にしてほしいです。

今しかできないことをお父さん、お母さん、楽しんでほしいですね。外遊びが視力の維持にもすごくいいので、1時間でもいいから公園行ったり、手をつないで散歩したりだけでもいいから。



瀧澤 ちょっとそこら辺をね。それぐらいでも随分運動量は違いますね。整形外科的にも日常生活での身体運動って大事ですよ。

新井 大事です。スポーツじゃなくても身体運動は大切ですね。普通の活動の中で得られる運動能力っていうのは結構あるので。一つのスポーツをやると、そのスポーツの方面だけの筋力とか運動神経が鍛えられるけど、それ以外のは鍛えられないわけなので、やっぱり全体の身体能力を向上させるには、普通のいわゆる外遊びが必要であると思います。



瀧澤 そろそろまとめということで、それぞれの領域から課題やご感想をおきかせください。

柏井 眼科では画面から30センチ距離を取るとか、30分たったら20秒休憩するという簡単なルールを守っていれば近視になりにくいというエビデンスがあるので啓発していますが、多くの子どもが守れていないですね。だからマンガなら読んでくれるかなって、マンガシリーズ、『ギガッコデジたん!』を作りました。動画もいくつか作りました。

それと、もっと子どもたちの屋外活動を増やしましょう。ただ、教科の先生方はまだ外遊び（屋外活動）が近視進行抑制に働くということをあまり理解いただけていないかもしれませんので、担任から「外で遊ぼう」「休み時間は屋外で過ごそう」とか言って声掛けてもらうとか、いろんな教職員の先生に伝えていただきたいですね。

富永 今、マンガと動画を見せてもらいましたが、これだったら子どもたちは見ますよね。薬物乱用防止教室も不登校や保健室登校の子にも配信できる。ただ、ICTは上手に利用すれば学習効果が上がると考えますが、姿勢が悪くなるのと、画面輝度とか、電子黒板の映り込みとか、そういう環境変化による健康被害が学校薬剤師としてはどうしても気になってしまいます。健康情報の届け方の工夫と、子どもたちや親にきちんと届くような教育・啓発が課題です。



瀧澤 子どもたちが受け入れやすい形で、どう情報を受け取ってもらえるかという素地を作っていくことも大事なんでしょうね。どうでしょう、歯科の分野では。

齋藤 一番気になるのは口唇閉鎖不全ですよ。「お口ぼかん」と口を開いてるお子さん。アレルギー性鼻炎が関係があるともいわれておりますが、鼻炎でなくともお口を開きっ放しになっていて前歯2本見えてる子、多いんですよ。転ぶとけがします。唇を切ったり、歯が割れたり。

瀧澤 保護者もそういう認識になってしまってるんですね。



齋藤 そうですね。例えば1歳半健診で、保護者の方が「歯並びが悪いです」って言うんですよ。「まだ分からないですよ」と説明するんですが、外見をものすごく気にして。自分の子どもの成長過程に、なにかが少しでも悪いとすごくショックを受けてしまう、そういうところが見えますよね。

瀧澤 新井先生、整形外科ではいかがでしょう。

新井 今、外遊びするのに、少子化で一緒に遊んでくれる子がいない、遊び場がない、夏場は猛暑の問題もあります。「外遊びしなさい」って言うのは簡単なんですけど、不審者の存在など社会的に安全な場がなくなってきているので、もっと簡単に出入りできて、集まれる場所の提供が必要だと思います。

運動の必要性は皆さん分かっているけど、じゃあどうするんだというのが難しいと思います。競技スポーツでクラブができて、そういう所に熱心に通う方もおられますけど、そういう所も通えない、行けない子っていうのがやっぱり問題だと思います。

柏井 お金の余裕のあるおうちにはスポーツクラブとか行けますけど、やっぱりそうでないご家庭もあるわけですから、みんなが楽しめる、平等にできるものがあればね。

新井 最近、顔面から転んでしまう子も多くなってきています。敏しょう性がなくなって、子どもロコモが増えていると思います。

コロナ禍の間は、運動量が減ってゲームの時間が増えました。でも、コロナが終わった後、運動量は戻ったんですが、ゲームの時間は減っていない。普通にゲームする習慣が定着してしまった。でも運動時間はちょっと増えたんで、どこで…。

富永 恐らく睡眠なんじゃないですかね。そういえば公園に遊具があっても誰も遊んでないですよ。マンションのピロティみたいな所で子供たちが集まってゲームしてます。

齋藤 シャべらないですよ。

望月 ゲームの中でつながって交流しながら遊んでいるみたいですよ。

瀧澤 今のお話を伺って、これから日本学校保健会としてどんなふうに取り組まれるかお話してください。

弓倉 やはりヘルスリテラシーだと思います。ヘルスリテラシーをいかに醸成していくかということが大切で、これからの学校保健の現場では、各医療界の先生がたにもご協力いただきながら励んでいかなければならないんだろうと思いますし、日本学校保健会としても情報発信をしていきたいと思っています。



瀧澤 令和の時代の子どもたちの健康課題ということだったんですけども、どうもその根元というのは、昭和時代の子育てから平成、令和と大きく変わってきた情勢の中で、社会で子どもを育てるっていう視点がこの学校保健とか健康教育にも恐らく必要な課題だと実感しました。またこの課題を、来年度、一つの何か方向性に向けていかせていければと考えさせていただきます。

令和6年度全国学校保健・安全研究大会ならびに中央大会報告

令和6年度全国学校保健・安全研究大会

生涯を通じて、心豊かに
たくましく生きる力を育む健康教育の推進

～主体的に健康課題の解決に取り組み、学びを
現在から未来につなげることができる子供の育成～

- 期 日：令和6年11月7日(木)・8日(金)
開催方法：参集開催及び後日オンデマンド配信
内 容：
- 11月7日(木) 全体会
 - ・開会式
 - ・表彰式 学校保健・学校安全の功労者に対する文部科学大臣表彰を行う。
 - ・記念講演
演題：「子供の身体活動・運動の現代的課題と解決策～今、学校・地域・社会がやるべきことは何か?～」
講師：東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻 健康教育・社会学分野 講師 鎌田 真光 氏
 - 11月8日(金) 課題別研究協議会
 - ・第1課題 学校経営と保健組織活動
 - ・第2課題 保健管理
 - ・第3課題 心の健康
 - ・第4課題 現代的健康課題
 - ・第5課題 歯・口の健康づくり
 - ・第6課題 学校環境衛生
 - ・第7課題 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育
 - ・第8課題 学校事故防止対策
 - ・第9課題 教科等における安全教育
 - ・第10課題 関係機関等との連携による安全の体制整備
 - 全国学校保健会中央大会

本大会は、全国各地から学校保健・学校安全関係者約1,200名参加のもと、参集及び後日オンデマンド配信により開催されました。

1日目は、開会式及び令和6年度文部科学大臣表彰の表彰式が行われ、学校保健・学校安全の充実、発展に多大な功績をあげられた214名(学校・団体を含む)に表彰状が授与されました。記念講演では、東京大学大学院講師の鎌田真光氏から、子供の身体活動の現状や課題、促進していくためのポイント等について、お話を頂戴いたしました。

2日目は、10課題についての実践発表と活発な協議、さらに、講師から貴重な講義をいただき、実りある研究協議会となりました。

本大会の成果が、全国の学校・園で活かされ、今後の学校保健・学校安全の一層の推進につながるよう願っています。



令和6年度全国学校保健会中央大会

- 主 催 文部科学省、宮崎県教育委員会、宮崎市教育委員会、公益財団法人日本学校保健会、宮崎県学校保健会
主 管 公益財団法人日本学校保健会、宮崎県学校保健会

本大会は例年、全国学校保健・安全研究大会において開催しています。本年度は11月8日(金)、シーガイアコンベンションセンターにて開催しました。

日本学校保健会の柘植紳平副会長による開会のことばではじまり、松本吉郎会長、開催地を代表し宮崎県学校保健会の河野雅行会長、文部科学省初等中等教育局健康教育食育課の郷家康徳課長の代理として川畑千種健康教育調査官、次年度開催地の神奈川県学校保健連合会の菊岡正和会長の代理として守屋義雄副会長の挨拶の後、弓倉整専務理事より日本学校保健会の上半期事業進捗状況報告、全国の学校保健会活動報告は、東北ブロックより宮城県、九州ブロックより鹿児島県、指定都市より札幌市の学校保健会から特色ある活動等の報告発表をいただきました。また、国への要望事項等に関する協議では、各学校保健会、地区ブロック大会等から提出いただいた要望事項を「組織活動・管理運営に関する充実」「健康教育の充実」「健康管理に関する充実」について検討し、各要望事項の優先順位等がまとめられました。渡邊弘司副会長による閉会のことばで無事終了いたしました。

今大会の開催に当たり、会場等のご手配・運営等にご協力いただいた宮崎県教育委員会、宮崎県学校保健会の皆様をはじめ関係者の皆様に感謝を申し上げます。次年度は11月21日(金)、神奈川県横浜市で開催予定です。



全国健康づくり推進学校表彰校の実践⑤

自ら考え、自ら行動できる生徒の育成 ～生徒が主体的に取り組む保健活動を通して～

令和5年度最優秀校 鹿児島県立曾於高等学校

1 学校紹介

本校は、鹿児島県と宮崎県の県境に位置し、高千穂の峰と大淀川に囲まれた自然豊かな環境のもと、平成26年度三校統合（末吉高校・岩川高校・財部高校）により開校した新設校である。

文理科・普通科・畜産食農科・機械電子科・商業科の5学科からなり、令和5年度は、全校生徒413名、教職員64名の中規模校である。

生徒は、「笑顔 一所懸命 夢実現」を校是に、各学科切磋琢磨し合いながら楽しい学校生活を送っている。また「笑顔輝き 夢かなう 曾於高校」をキャッチフレーズに、教職員一丸となり教育活動に取り組んでいる。



2 学校経営方針と健康づくり

本校は、「知・徳・体の調和がとれ、意欲的に自己実現を目指し、社会に貢献できる人材を育成する。」「曾於の子供たちを、将来、曾於のために貢献できる人材として育成する。」という教育方針のもと、健康の保持増進に関する問題を正しく理解し、自ら判断して健康な生活の実践ができる生徒の育成に取り組んでいる。

3 健康づくりの推進体制

本校では、校長・教頭・事務長・4部主任（教務、生徒指導、進路指導、保健）、学年主任、学科主任等を含めた運営委員会を校内組織の中心としながら、健康づくりにおいては、「保健部」が中心となって推進している。

4 特徴的な活動、特色ある取り組み

(1) 歯科治療完了率100%を目指SO!! (曾於)

ア 課題の把握と設定状況

本校の歯科検診結果より歯科治療率を上げるためにはどのような取り組みが効果的かを模索し、アメリカ国立研究所のラーニングピラミッドの考えを参考に、「教師から生徒」という従来の指導法ではなく、「生徒から生徒」という視点に立ち、何か取り組むことができないか考えた。

イ 保健委員による各クラスでの歯科指導

学校歯科医による保健委員へ歯科指導後、保健委員が2人1組となり、染出液を使用したブラッシング法を共通指導項目とし、更に自分たちの伝えたい内容を取り入れた15分のミニ授業を実施している。

染出液の使用は、小学生以来という生徒も多く、磨き方に癖がついていたことなどを再発見できる機会となっている。

ウ 養護教諭と全校生徒個別面談の実施

令和元年度より養護教諭と全校生徒との個別面談を実施し、今年で5年目を迎える。歯科健康診断と面談が同時に実施されるため、保健部職員及び教科担任に協力を依頼し、健診を実施している。

エ 出前授業・オンライン授業

曾於市内の小学校へ出前授業がきっかけで、これまで多くの小・中学校へ出前授業を行っている。

曾於市内の小学校へ出向く際は、曾於市教育委員会の協力により市バスを活用している。



【 養護教諭との
個人面談の様子 】

(2) 20歳未満の飲酒防止教育

ア 課題の把握と設定状況

飲酒防止教育を推進するにあたり保健委員会でアンケートを実施したところ「飲酒経験のある生徒」のほとんどが大人の勧めによるものだということがわかり、1年目は大人への啓発に力を入れた。

2年目は飲酒経験年齢が「中学生」と回答している生徒が多かったことから、中学



【 福島県の小学校との
オンライン授業 】

生への啓発に力を入れた。

取り組みを進めるにあたっては、熊本国税局の協力のもと、鹿児島県三層協議会（鹿児島県酒造組合・九州南部小卸酒販組合鹿児島地区会・鹿児島県小売酒販組合連合会）とも連携し、鹿児島県内の未成年飲酒防止教育活動普及のため、様々な啓発活動も行っている。

3年目からは、総合的な探究の時間を活用し、曾於市の課題解決「僕らの地域（あしもと）に変化の種を蒔こう」というテーマのもと、曾於市町おこし隊と連携し、課題解決に取り組んだ。

4年目は、SDGsと産業、健康を関連づけ学習を深めた。

5年目は、「焼酎かす」の処分問題に注目し、産業廃棄物となり処分に莫大な予算のかかる「焼酎かす」を有効活用する方法について研究した。



【地元酒造会社見学の様子】

イ 小学校への出前授業

20歳未満の飲酒防止教育・薬物乱用防止教育についても、出前授業を実施している。

専門的な用語を小学生にわかりやすく説明すればいいか、授業構成に奮闘しながら、指導案の作成を行っている。小学生への指導を通して、多くのことを学ぶきっかけとなっている。

ウ 啓発漫画の作成

出前授業を通して、発達年齢に応じた指導法が必要と感じた保健委員は、年代に合わせた内容や言葉を使った漫画を作成し、出前授業等、啓発活動に活用している。



【高校生用】

(3) 食に関する指導

本校では、畜産食農科があり、その中で食品加工や精肉加工等の学習を行っている。「勤労感謝祭」では、自分たちの育てた豚をいただくことで、命の大切さを学び、また、商業科においては、地域製菓店と連携し、商品の開発やパッケージの作成等を行っている。このような行事や授業を通して、食に関する指導を行っている。

(4) がん教育

学校全体でがん教育を推進することを通して、がんについて正しく理解できるよう、命の大切さについて主体的に考える生徒の育成をめざして、年間計画を作成し、がん教育においても取り組んでいる。

＜職員共通理解のため、実施した「がん教育に関する校内研修」の内容＞

- ・がん教育の背景、必要性
- ・がん教育の目標及び内容
- ・保健体育科におけるがん教育授業
- ・外部講師を活用したがん教育授業
- ・がん教育を進めるに当たったの配慮事項

(5) 安全教育

ア 交通安全指導

車体検査を毎月実施し、学期毎に交通安全教室を実施している。交通安全教室においては職員だけでなく曾於市警察署にも協力を依頼し、より専門的な視点から指導を行っている。

イ 生命(いのち)の安全教育推進事業

本校は令和4年度文部科学省の指定を受けた。事前アンケート結果より、本校の生徒と関係性が高かった項目「SNSの危険性」「性暴力について」「デートDV」「セクシャルハラスメント」「自他の尊重」を軸に、性暴力について、加害者にも被害者にも、また傍観者にならないために、何が性暴力なのかを生徒が気付き理解できるよう工夫した指導を行った。

ウ 啓発漫画の作成

保健委員会にて、性犯罪・性暴力防止に関する啓発漫画を作成。漫画は、鹿児島県内全ての中学校・高校・特別支援学校へ配布することができ、啓発活動の輪を広げることができた。



5 まとめ

生徒の主体的な取り組みを目指し、模索し始めた歯科保健活動から保健委員会の活動の輪は広がり、今では地域・県外の小中学校と連携するまでに発展した。

教えることの楽しさを知り、教育学部を目指した生徒は今年、曾於高校の校是である「夢実現」を果たし、教員採用試験に合格！夢の小学校教諭となることが決まった。

保健教育からスタートした小さな取り組みが、生徒の将来へとつなげていくことができたことを本当に嬉しく思う。

この全校体制で取り組む活動が、今後も継続していけるよう「自ら考え、自ら行動できる生徒の育成」に力を入れていきたい。

シリーズ 105

「健康教育をささえる」

～保健主事の現場から～

「心身の健康の保持増進に向けて
～自己管理能力を育成する取り組み～」高知県立安芸中学校・高等学校 教諭 よしもと ともこ 吉本 智子

1 はじめに

本校のある安芸市は高知県東部に位置し、南は土佐湾に面し、北は四国山地を背にするという豊かな自然に囲まれた中核都市である。令和5年度に、県立高等学校再編振興計画「後期実施計画」に基づき、「高知県立安芸中・高等学校」と「高知県立安芸桜ヶ丘高等学校」が統合し、普通科・工業に関する学科・商業に関する学科・併設中学校を有する全国的にも稀な中高一貫教育校として、新たなスタートを切った。6年間を通した中高一貫教育と普通科教育及び専門科教育といった、幅広く多様な進路実現に向けた特色ある教育活動を行う東部地域の拠点校として地域からも期待される学校となった。

本校の生徒は、素直で温厚な生徒が多い一方で、コミュニケーション能力や意思決定の弱さが伺える。中学生、高校生ともに高知県東部地域の広範囲から通学しており、居住地の環境や家庭背景など個々が抱える課題も多様である。また、多くの生徒が人口が少ない中山間地域の少人数学級の出身であり、対人関係や社交における知識や経験が乏しく、心理面で幼く年齢相応の成長がしきれていない側面もある。このような実態を踏まえ、学校保健目標を「心身の健康を保持増進できる自己管理能力を育成する。」とした。さらに、生徒の心身の成長を促すことを目指して、以下の2点の重点目標を定めた。

- (1)心の健康に関する指導及び支援体制の充実を図る。
- (2)安全に関する指導及び緊急体制の充実を図る。

これらの目標達成に向けて取り組んだ中から、令和5年度に、高校2年生で実施した「性教育講演会」での実践を報告する。

2 生徒の実態把握と実態に合わせた取り組み

令和4年度より、高知県教育委員会の「性に関する指導外部講師派遣事業」を活用し、性に関する専門知識を持つ医療関係者等を講師に招き、高校2年生を対象に講演会を実施している。令和5年度は高知県立あき総合病院の助産師、有澤久子氏を講師に迎え「自分や大切な人の性を守る」というタイトルで講演を行った。講演実施前に、タブレット端末を利用して生徒自身が講演で知りたいことや質問、困り事について、事前アンケートを実施した。事前アンケート結果を受け、講師と打ち合わせを行い「パートナーと性について話し合える関係を気づくことの大切さ」、「予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶」、「性感染症」を主な学習内容とした。特にパートナーとの関係性やデートDV、性的同意については最も時間を割き、

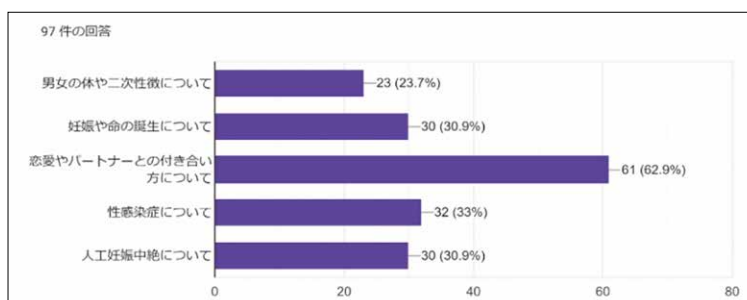


図1 性教育講演会(高2)事前アンケート

具体的な事例を交えながら講演いただいた。講演の最後には援助希求についても触れていただき、「悩みや問題を抱え込まず信頼できる大人に相談すること」、「支援を受ける力を身に付けることの重要性」、「セクシャリティーの悩みを相談できる外部機関の紹介」もしていただいた。講演終了後、各クラスでタブレット端末を使用し事後アンケートを行った。生徒からは「今回の講演は今までのものよりもプライベートな部分に踏み込む講演で、より自分事として考えることができた。」、「自分と相手の選択を尊重することの大切さを改めて知る機会となった。自分の境界線を相手に伝えなくても伝わるだろう、という勝手な判断をせず、しっかりと言葉として伝えることが大切だと思った。」、「今までの授業で知っていたことも多くあったが、実際の仕事で妊娠や異性との関わり方に携わる方から話を聞くことで、説得力がありもっと話を聞きたいという意欲が沸いた。」といった感想があった。事前アンケートをとったことにより生徒の関心や疑問が把握でき、生徒の実態に合った学習ができた。実際に生徒からは「事前アンケートがあったことで、特に聞きたいと思える講話だった。」という意見もあり、生徒の思いを把握することの重要性を改めて確認できた。また、この講演では感想から読み取れるように、自分を大切にすることと同時に相手のことを思いやることを学ぶことができ有意義な時間となった。

3 自己管理能力を身に付けるためには

重点目標である、「(1) 心の健康に関する指導及び支援体制の充実を図る。」、「(2) 安全に関する指導及び緊急体制の充実を図る。」については、学校保健関連行事を中心としながら取り組むことができた。講演会や特別活動では、生徒への事前アンケートや事後の振り返りの活動により、生徒の実態や状況を把握、分析することができた。特に、性教育講演会では事前アンケートの集計結果や自由記述をもとに、外部講師との打ち合わせを行うことで、より具体的で生徒の実態に合った内容にできた。生徒からは、知らなかった知識を得たことに関する感想だけでなく、性に対する自分自身の今後の向き合い方や相手を尊重した考えや関係の築き方などについて、深く考えている生徒が多く見受けられた。これは、生徒がこれまでの経験や将来への希望や不安といった自分自身と重ね合わせ、講演を聞くことができた結果と思われる。学校保健目標である「自己管理能力を身に付ける」ためには、正しい知識や情報を得た上で、いかに「自分事として捉え考える」ことができるかが重要だと考える。

また、心の健康に関する指導と支援体制について、令和6年度から2年間「SOSの出し方に関する教育研究事業」の指定を受けている。これまで実施してきた内容をより充実させ、活動にペアワークやグループワークを取り入れ、話し合った内容を発表させる活動を導入していく予定である。現在、定期的に外部機関の助言を受けながら、生徒だけでなく教職員にも援助希求の重要性について研修を行い、6年間を見通した活動になるように計画を立てている。

今後、普通科、専門科の高校生、中学生という発達段階や教育課程の違う多様な生徒に対して、効果的で実態に即した学校保健活動を行うための学校保健計画が必要である。そのためにも、生徒の心身の健康や成長を促す学校保健活動及び学校保健計画に対する教職員への理解を深めるとともに、「学校生活アンケート」、「hyper-QU」、「SOSの出し方に関するアンケート」の結果を関係部署で分析し問題点や課題、今後の方向性について教職員間で共有し、その上で共通認識をもち、学校行事や特別活動、各教科の中でも意識的に取り組んでいくことが重要だと考える。

4 おわりに

全校生徒が心身ともに健康で、自分や他者を大切に、社会に貢献できる人材となるためにも、学校全体、保護者や地域が一体となった学校保健活動を保健主事と養護教諭が中心となり計画、推進していきたい。

令和6年度各地区ブロック大会報告

第45回東海ブロック学校保健研究大会 (第67回三重県学校保健安全研究大会)

『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』
～健康・安全な生活を実践する能力を
持つ子どもの育成～

大会概要

期 日：令和6年11月14日（木）
会 場：伊賀市文化会館
内 容：開会式、表彰式、校種別分科会
講演
演題「子どものレジリエンスを高める大人のあり方」
講師 一般社団法人ハートマッスルトレー
ニングジム 桑原 朱美 氏

令和6年11月14日（木）、四日市市文化会館において、県内外から約450名の学校保健関係者の参加を得て、研究大会を開催した。

開会式後、引き続き行われた学校保健功労者表彰では、永年にわたる学校保健の振興に寄与した方の功績を称え、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の表彰式及び、健康に関する作文の最優秀者を表彰した。続いて、「子どものレジリエンスを高める大人のあり方」と題して、一般社団法人ハートマッスルトレーニングジム 桑原 朱美 氏の講演を行った。

午後の校種別分科会では、発表校から研究テーマに基づいた実践報告が行われ、活発な協議が行われた。

多くの方々の支援により、大変有意義で充実した大会となり、成功裏に終わることができた。



第71回北海道学校保健・安全研究大会 上川（旭川）大会

期 日：令和6年11月24日（日）
会 場：旭川市大雪クリスタルホール
内 容：

【基調講演】

「生きにくさを抱える子どもたちと家族を支える
～自傷、薬物、いじめなどを考える～」

講師：医療法人社団倭会 ころとそだちのクリニック
むすびめ 院長 田中 康雄 氏

【課題別研究協議】

第1部会 「学校経営と組織活動」

心豊かにたくましく生きる力を育むための特色ある学校経営と組織活動の進め方

第2部会 「保健管理・保健教育、安全管理・安全教育」

生涯にわたって健康で安全な生活を送るために必要な資質や能力を育むための、学校、家庭、地域の関係機関が連携した保健管理・保健教育（安全管理・安全教育）の進め方

第3部会 「現代的健康課題」

多様化する現代的健康課題に適切に対応するための保健活動の進め方

令和6年11月24日（日）、旭川市において第71回北海道学校保健・安全研究大会が175名の参加を得て開催された。

旭川市大雪クリスタルホールにおいて開会式が執り行われ、北海道教育委員会教育長、日本学校保健会会長、北海道学校保健会会長が主催者として挨拶、引き続き来賓として、北海道知事、旭川市長が祝辞を述べた。

引き続き行われた学校保健功労者表彰では、永年にわたる学校保健や学校安全の充実にご尽力された功績を称え、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員の方々97名を表彰した。

続いて、医療法人社団倭会 ころとそだちのクリニック むすびめ 院長 田中康雄 氏による「生きにくさを抱える子どもたちと家族を支える～自傷、薬物、いじめなどを考える～」と題した基調講演がリモートで行われた。

午後からは、3つの部会別研究協議が行われ、研究協議の視点に基づいた提言をもとに、熱心な協議が進められた。



虎ノ門 (189)

「関ヶ原をめぐる」

昨年の11月末に寸暇を利用して、関ヶ原古戦場を巡見した。10数年前にいわゆる「歴女」の学生たちに誘われていたのだが、公務の関係で見合わさざるを得ず、漸く探訪と相なった。手始めに関ヶ原の決戦前に西軍(石田三成側)が籠もった岐阜城を見て、次いで関ヶ原、そして西軍敗戦後に東軍が攻めた石田三成の居城であった佐和山城をみるべきであったが、廃城となっていたので代わりに彦根城を見た。関ヶ原には「関ヶ原古戦場記念館」が設けられ、種々の資料や体感できるVR体験動画もあり、ほぼ知ってはいたものの、戦闘の臨場感を味わうことができた。記念館を出ると、古戦場のあちこちに東西両軍の武将の陣所跡がそれぞれ標識とともに示されており、特に事実上の西軍の主将であった石田三成の陣所であった笹尾山は、小高い丘の上に格子をめぐるせ、まさに陣地の様を見せている。残念ながら時間の関係で陣所までは辿れなかったが、その眼前にある関ヶ原古戦場決戦地の碑までは行くことができた。425年前にこの地でまさに天下分け目の戦いが行われたのかと思うと、感慨深いものがあった。因みにこの関ヶ原古戦場と、ナポレオンとイギリス・オランダ等の連合軍が激突したワーテルロー

の古戦場、南北戦争のゲティスバーグの古戦場とで「世界3大古戦場」というらしい。もちろん、歴史上の大規模な戦いといえば、古くはローマ帝国とカルタゴが戦ったカンネーの戦い、三国時代の魏と蜀・呉の間で戦われた赤壁の戦い、あるいは日露戦争の奉天の戦い、あるいは第2次大戦下の独ソ間でのスターリングラード攻防戦やダンケルクの戦いを挙げる向きもあろう。ただ、その中で、比較的手軽に(でもなかったが)足を運べて、往時の武将の覇権を賭けた戦いの跡を見ると、いかに平和が尊いものかがわかる。ロープウェイのない時代に麓から標高329mの岐阜城天守閣を数十kgの鎧を着けて攻めたのかと思うと心底から溜息が出た。やはり、戦いのない世の中は何よりも大切である。WHOも健康の8つの前提条件の筆頭に「平和」を挙げているのだから。



(会報『学校保健』編集委員会 委員 たまざわ としゆき 瀧澤 利行)

学校保健の動向 令和6年度版

発売中



定価3,080円(本体2,800円+10%税)
発行 日本学校保健会
発売 丸善出版(株)

特集

新型コロナウイルス感染症5類感染症移行後の多忙な学校における休養の意義について

「学校を休むこと」の意識変化と休養の意義

千葉大学 名誉教授 保坂 亨

運動部活動における休養の意義

早稲田大学 教授 中澤 篤史

学校に余裕がない、ノンストップ労働の「当たり前」を変えるには

一般社団法人ライフ&ワーク代表理事/教育研究者 妹尾 昌俊

その他、健康管理の動向、学校環境衛生の動向、健康教育の動向、学校保健に関する組織・団体の動向を掲載。またコラムでは「救命救急処置としての医薬品の投与」「ヘッドホン使用と難聴」など喫緊の課題解決に向けた提言など最新の情報に対応しています。

購入は日本学校保健会HPまたは全国の書店で

令和6年度学校保健用品推薦一覧 推薦期間：～令和7年3月31日

品名	摘要	会社名
塩分チャージタブレット 梅味	汗をかいたときの塩分補給菓子	カバヤ食品株式会社

スポーツも、勉強も、遊びも頑張っている小中学生をメニコンは応援しています! 



育ち盛りの子どもの瞳について、
楽しく学べるコンテンツが盛りだくさん!

詳しくは
コチラをCHECK!

はじめての
コンタクトレンズ
お悩み相談

子どもの視力の
正しい知識
について



ワコール ツボミスクールのご案内



ツボミスクールは、小・中学生の女の子(小4~中3)とその保護者・養護教諭の方に
成長期のからだや下着についての基礎知識を学んでもらうためにワコールが開催している出前教室です。



詳しくはこちらから

オンライン教室

成長期のからだやバストの変化、下着の役割
について、わかりやすくお話しします。
全国の小中学校で開催していただけます。

テキストと動画の無料配布

成長期のからだや下着について学ぶことが
できます。初経指導や保健体育の副教材
としてお役にてください。



第82回 全国小学生歯みがき大会

大会期間

2025年
6/1日 ~ 10火

申込みを開始しています。
お早めにお申込みください。

申込期間

2025年
1/6月 ~ 2/28金
10:00 ~ 24:00

開催概要

- 参加対象** 小学校5年生 ※4年生・6年生でも参加いただけます。 ※いづれか1学年の参加となります。
- 定員** 5,700校/320,000人(先着順)
- 参加費用** 無料 ※使用する教材(児童用ドリル、歯ブラシ、デンタルフロスなど)も無償で提供します。



歯みがき大会の内容

 DVDで40分で学ぶ/WEBでも視聴可能

歯ぐきについての学習	効果的な歯みがきの実践	継続することの大切さを学ぶ
------------	-------------	---------------

詳しい募集要項や動画はこちらにあります。
歯みがき大会サイトへ!

<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>



主催 (公社)日本学校歯科会 / (一財)東京都学校保健会
ライオン株式会社 / (公財)ライオン歯科衛生研究所

後援 文部科学省 / 東京都教育委員会 / (公財)日本学校保健会 / (公社)日本歯科医師会
(公社)東京都歯科医師会 / (公社)東京都学校歯科会 / (公社)日本歯科衛生士会

第82回全国小学生歯みがき大会事務局
(受付期間:2025年1/6~6/30 ※平日9時~17時)

☎ 0120(253)641 ✉ contact@hamigakitakai.net