

学校保健

(題字は元北海道学校保健会会長 吉田 信)

発行

公益財団法人北海道学校保健会

札幌市中央区大通西6丁目

北海道医師会館5F

☎(011) 221-5240



「笑いは人の薬」

北海道中学校長会会長

公益財団法人北海道学校保健会 副会長

古谷 雅幸

今年も「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が発表されました。全道的に見ると前年度と比較して、小・中学校の男女とも全国との差は縮まってきているものの、いずれも全国平均は下回っていました。加えて、「肥満傾向」は小・中学校の男女とも全国平均を上回っており、しかも「痩身傾向」も小学校女子、中学校男女で全国平均を上回っていました。

「運動やスポーツをすることが好き」と答えた割合は全国平均より高い結果を示していましたが、私が注目したのは「1週間の総運動時間」の調査でした。「1週間で60分未満」の割合が男子は小中とも6.5%程度、小学校女子は11.6%、そして中学校女子にいたっては22.9%という結果でした。しかも、もっと驚いたのは、中学校女子の15.2%が「0分」と答えていたことです。

教育の目標に「生きる力」が登場してから20年ほど経ちますが、体力はあらゆる活動の源として、健康の維持はもちろんのこと、意欲や気力の充実

などにも大きく関わり、生涯にわたって心身ともに健やかに生きるための、それこそ基盤になる「力」です。

また、子どもたちには栄養摂取の偏りや、朝食抜きなどの食生活の乱れから、生活習慣病が多く見られるとの指摘もあります。

現在、「早寝 早起き 朝ごはん」キャンペーンや、「どさん子体力アップ強調月間」などの取組を全道で実施してはいますが、各学校の体力づくりの取組は言うまでもなく大切です。私は、中学校女子の30%以上が「体型の変化に効果があるなら運動をする気になる」と答えていることをヒントに、無理なく楽しく身体を動かす取組を工夫できればと考えています。

また、「笑いは人の薬」ということわざがあります。学校・家庭・地域の日常生活の中で、子どもたちの笑顔と笑いがあふれる環境を、私たち大人が共に築く努力をすることが、子どもたちの心身の健康に直結すると信じています。

目 次

○巻頭言 「笑いは人の薬」

北海道中学校長会

会 長

公益財団法人北海道学校保健会 副会長

古 谷 雅 幸 …… 1

○平成29年度北海道学校保健功労者表彰受章者一覧 …… 2

○寄付をいただきました 第37回北海道学校歯科保健研究大会のお知らせ

平成29年度文部科学省補助事業健康診断啓発研修会のお知らせ …… 5

○保健室シリーズ 「情報モラルの向上定着を目指して」

～コミュニケーション能力の育成と、望ましい生活習慣の確立～

せたな町立瀬棚中学校 養護教諭 加 藤 梨 紗 …… 6

○平成28年度 公益財団法人 北海道学校保健会事業報告(概要) …… 9

○平成28年度 公益財団法人 北海道学校保健会財務諸表 …… 10

平成29年度 学校保健功労者表彰 受賞者の紹介

この表彰は、本道学校保健（学校安全を含む）の振興に功労のあった学校医・学校歯科医・学校薬剤師・教職員など学校保健関係者及び団体を北海道学校保健会が表彰して、その功労に報い、もって本道学校保健の進展に寄与しようとするものです。

平成29年度は関係者機関から166名の推薦がありました。審査、選考の結果、下記の学校医53名、学校歯科医75名、学校薬剤師31名、教職員7名の計166名の方が受賞の栄誉に輝きました。永年にわたって本道の児童生徒の健康保持増進のためにご尽力くださいました受賞者の皆様に深く感謝の意を表します。



敬称略（年齢は平成29年5月1日現在）

職 名	氏 名	年齢	勤続年数	勤務(担当)校	職 名	氏 名	年齢	勤続年数	勤務(担当)校
学校医	梶井 直文	67	21	江別市立江別第一小学校他2校	学校医	稲葉 秀一	64	20	帯広市立川西小学校
〃	郷 仁	59	20	江別市立江別太小学校他1校	〃	足立 憲昭	59	21	釧路市立幣舞中学校
〃	紺野 清文	61	20	江別市立東野幌小学校他1校	〃	伊勢 隆	60	21	釧路市立中央小学校
〃	福原 育夫	62	20	恵庭市立恵北中学校	〃	日向 平明	59	23	釧路市立共栄小学校
〃	藤岡 達彦	59	20	函館市立東山小学校	〃	杉木 博幸	53	20	根室市立北斗小学校他1校
〃	吉村 英敦	63	20	函館市立北日吉小学校	〃	相川 忠弘	71	21	札幌市立中島中学校
〃	大木 康生	62	20	旭川市立六合中学校	〃	阿部 正雄	72	21	札幌市立石山中学校他1校
〃	大島 収	54	21	旭川市立近文小学校他4校	〃	五十嵐千春	65	20	札幌市立平和小学校
〃	大橋 伸也	58	21	旭川市立新富小学校他2校	〃	池田 和男	64	20	札幌市立発寒東小学校
〃	高橋 幸枝	67	21	旭川市立向陵小学校	〃	石川 和郎	60	21	札幌市立福井野小学校他1校
〃	中根 東	53	21	旭川市立春光小学校他4校	〃	石丸 裕晃	62	21	札幌市立太平南小学校他5校
〃	橋場 功夫	59	20	旭川市立旭川第3小学校他5校	〃	伊東 佳澄	62	21	札幌市立藤の沢小学校
〃	平澤 邦彦	65	21	旭川市立朝日小学校	〃	上野 範博	65	20	札幌市立発寒小学校
〃	藤田 豪紀	56	20	旭川市立新町小学校他1校	〃	遠藤 一哉	59	20	札幌市立八条中学校
〃	山下 裕久	72	20	旭川市立千代ヶ岡小学校他2校	〃	大嶋 哲夫	61	20	札幌市立柏丘中学校
元 学校医	平山 典保	68	21	遠軽町立丸瀬布小学校他3校	〃	奥出 芳博	63	20	札幌市立発寒南小学校他4校
学校医	山口 傳	71	33	北海道雄武高等学校	〃	菊入 國康	69	21	札幌市立啓明中学校
〃	秋山 和範	64	20	北見市立小泉小学校他1校	〃	木村 裕	67	20	札幌市立東橋小学校他4校
〃	澤崎 嘉昭	52	24	室蘭市立中学校 全校	〃	高木 攝夫	60	21	札幌市立幌西小学校他5校
〃	川口 眞男	70	21	苫小牧市立北星小学校	〃	津田久仁子	57	21	札幌市立三里塚小学校5校
〃	山崎 弘文	60	21	苫小牧市立大成小学校	〃	長尾 眞幸	64	20	札幌市立東白石中学校
〃	佐藤 喜夫	65	20	登別市立鷺別中学校	〃	中川 基哉	62	20	札幌市立藻岩中学校他1校
〃	堀尾 昌司	61	21	登別市立幌別西小学校	〃	野村 孝幸	64	21	札幌市立北白石中学校
〃	生田 好広	57	20	白老町立白老小学校他2校	〃	長谷 直樹	68	21	札幌市立伏見小学校他1校
〃	荒井 正昭	74	21	清水町立御影小学校	〃	古堅 宗範	73	20	札幌市立川北小学校

職 名	氏 名	年 齢	勤続 年数	勤務(担当)校	職 名	氏 名	年 齢	勤続 年数	勤務(担当)校
学校医	古澤 慎一	61	20	札幌市立本郷小学校 他 8 校	学校 歯科医	田中 俊昭	57	26	置戸町立置戸小学校
〃	吉川 浩二	57	20	札幌市立白石小学校 他 6 校	〃	岩川 直義	50	21	室蘭市立みなと小学校
〃	渡邊 昭仁	56	20	札幌市立大谷地小学校 他 4 校	〃	三浦 義隆	50	24	室蘭市立蘭北小学校
学校 歯科医	高瀬 理彦	50	20	函館市立金堀小学校	〃	縣 潔	50	20	苫小牧市立開成中学校
〃	額賀 康之	70	21	函館市立潮見中学校	〃	石澤 和彦	57	21	苫小牧市立澄川小学校
〃	布目 敏明	53	21	函館市立湯川小学校	〃	加藤 政伸	50	23	苫小牧市立泉野小学校
〃	盧 兆民	57	20	蘭越町立昆布小学校 他 4 校	〃	榊原 佳明	54	20	苫小牧市立明德小学校
〃	土方 敬久	51	24	余市町立黒川小学校 他 6 校	〃	嶋根 竜人	51	24	苫小牧市立泉野小学校
〃	角谷 賢	56	21	小樽市立銭函中学校	〃	清水 忠明	59	20	苫小牧市立美園小学校
〃	佐藤 和紀	51	21	小樽市立桜町中学校	〃	高松 謙	59	21	苫小牧市立明野中学校
〃	佐藤 友則	52	20	小樽市立高島小学校	〃	橘 昭夫	52	21	苫小牧市立明倫中学校
〃	佐藤 真弓	51	21	小樽市立朝里小学校	〃	山村 雅彦	56	21	苫小牧市立ウトナイ 小学校
〃	渋谷 繁男	56	21	小樽市立長橋中学校	〃	須田 倫夫	51	21	登別市立緑陽中学校
〃	高村 佳明	53	21	小樽市立望洋台中学校	〃	坂田 純一	56	22	伊達市立長和小学校
〃	田畑 利章	62	20	小樽市立松ヶ枝中学校 他 1 校	〃	本田 慎	51	22	伊達市立稀府小学校
〃	納谷 康男	60	21	小樽市立西陵中学校	〃	柏村 康治	51	20	白老町立萩野小学校
〃	石井 真生	52	20	南幌町立南幌中学校	〃	今野 博	63	20	白老町立虎杖小学校
〃	加藤 久尚	54	20	南幌町立南幌小学校	〃	吉川 英彦	65	25	平取町立貫気別小学校 他 2 校
〃	九津見紳一朗	63	21	岩見沢市立志文小学校	〃	谷本 恵子	68	23	新ひだか町立静内小学 校他 2 校
〃	小西 亮	53	20	芦別市立上芦別小学校	〃	波川 博明	62	29	新ひだか町立三石小学 校他 1 校
〃	孫 泰一	62	20	美瑛市立茶志内小学校	〃	山口 一史	56	25	新ひだか町立山手小学 校 2 校
〃	平 隆一	66	23	美瑛市立峰延中学校	〃	田中 義博	60	20	音更町立下土幌小学校 他 3 校
〃	加我 英史	57	27	旭川市立末広北小学校 他 1 校	〃	谷口 晃一	51	20	音更町立柳町小学校
〃	田畠 一也	58	26	旭川市立北光小学校 他 1 校	〃	鎌田 靖	51	23	帯広市立大空小学校
〃	早勢 雅彦	58	26	旭川市立愛宕中学校	〃	小林 茂樹	51	24	帯広市立広陽小学校
〃	福川 一重	58	26	旭川市立近文小学校	〃	橘 尚文	50	22	帯広市立豊成小学校
〃	山口 哲生	59	28	旭川市立正和小学校 他 1 校	〃	徳永 稔	52	20	帯広市立帯広第四中学校
〃	山田 浩	57	26	旭川市立高台小学校	〃	長瀬 隆之	54	21	帯広市立広野小学校
〃	稲垣 肇	56	21	北海道豊富高等学校	〃	田中 純	57	21	釧路市立光陽小学校
〃	榎本 潤	57	23	網走市立潮見小学校 他 1 校	〃	島 優	55	20	根室市立園舞小学校 他 1 校
〃	猪子 光晴	54	21	北見市立豊地小学校	〃	青野 雅人	58	26	札幌市立稲穂中学校
〃	松浦 信一	54	20	北見市立緑小学校	〃	石川 健二	58	25	札幌市立南が丘中学校
〃	浜口 弘光	62	22	紋別市立紋別小学校	〃	伊藤総一郎	60	22	札幌市立平岸中学校 のぞみ分校

職 名	氏 名	年 齢	勤続年数	勤務(担当)校	職 名	氏 名	年 齢	勤続年数	勤務(担当)校
学校 歯科医	岡田 博任	58	25	札幌市立北都中学校	学校 薬剤医	江澤真知子	66	22	札幌市立陵北中学校
〃	齋藤 浩司	58	23	札幌市立みどり小学校	〃	小西 剛	64	21	札幌市立前田中央小学校
〃	齋藤 嘉高	58	27	札幌市立小野幌小学校	〃	佐藤有加里	51	22	札幌市立常盤中学校
〃	坂本 郁	63	22	札幌市立発寒小学校	〃	千葉 巽	57	21	札幌市立西岡中学校
〃	篠崎 信哉	59	22	札幌市立ひがしなえぼ幼稚園	〃	中村 彰	58	22	札幌市立栄南小学校
〃	関根 将	62	22	札幌市立西岡中学校	〃	福田 一美	51	21	札幌市立あいの里東小学校
〃	馬場 雅人	59	22	札幌市立新川中学校	〃	船越 陽子	67	22	札幌市立手稲東中学校
〃	馬場 正敏	58	27	札幌市立平岡南小学校	〃	細越山節子	63	21	札幌市立新琴似西小学校
〃	森 貴樹	58	24	札幌市立厚別北中学校	〃	本間 敏子	53	21	札幌市立本郷小学校
〃	山本 耕一	59	23	札幌市立栄東小学校	〃	吉田 博文	57	21	札幌市立清田中学校
〃	横田 敏郎	58	30	札幌市立中の島中学校	校 長	岸 泰弘	57	33	札幌市立西小学校
〃	渡邊 祐也	58	25	札幌市立発寒西小学校	〃	吉田 信興	55	32	札幌市立川北小学校
学校 薬剤師	伊勢谷純一	52	20	厚沢部町立厚沢部小学校他6校	養 護 教 諭	中川貴美子	59	39	八雲町立熊石小学校
〃	三溝恵美子	69	20	余市町立沢町小学校	〃	淵本あゆみ	50	27	釧路市立朝陽小学校
元学校 薬剤師	水谷 彰宏	55	20	余市町立黒川小学校他1校	〃	三浦 雪絵	51	29	釧路市立清明小学校
学校 薬剤師	和田かおり	56	20	余市町立大川小学校	〃	有田みゆき	56	31	北海道札幌旭丘高等学校
〃	桂 正俊	50	21	小樽市立朝里中学校	〃	佐藤 芳美	54	33	札幌市立北園小学校
〃	五島 馨	57	21	小樽市立向陽中学校					
〃	小池 良和	71	40	比布町立中央小学校他1校					
〃	菅原 康記	55	20	富良野市立樹海小学校他1校					
元学校 薬剤師	桶川 聡子	73	20	網走市立網走小学校他2校					
学校 薬剤師	藤田真智子	69	25	網走市立第一中学校他3校					
〃	谷口 陽一	51	28	室蘭市立室蘭西中学校					
〃	梅庭 和敏	65	24	新ひだか町立静内小学校他2校					
〃	梅庭 裕	59	22	新ひだか町立川合小学校他2校					
〃	齋木 稔	63	30	新ひだか町立桜丘小学校他2校					
〃	内山 一弥	62	21	帯広市立豊成小学校					
〃	杉山 雅俊	63	21	帯広市立花園小学校					
〃	根本 博子	68	20	帯広市立翔陽中学校					
〃	干場 敬三	52	25	帯広市立啓西小学校					
〃	松本 健春	62	21	帯広市立清川小学校					
〃	高橋 道生	54	21	釧路市立鳥取中学校					
〃	渡辺 清人	50	23	釧路市立鳥取小学校					

平成29年度 第65回 北海道学校保健研究大会 日高(新ひだか)大会

◆日 時

平成29年10月1日(日)

◆場 所

新ひだか町総合町民センターはまなす

新ひだか町三石本町212

☎0146-33-2222

◆大会主題

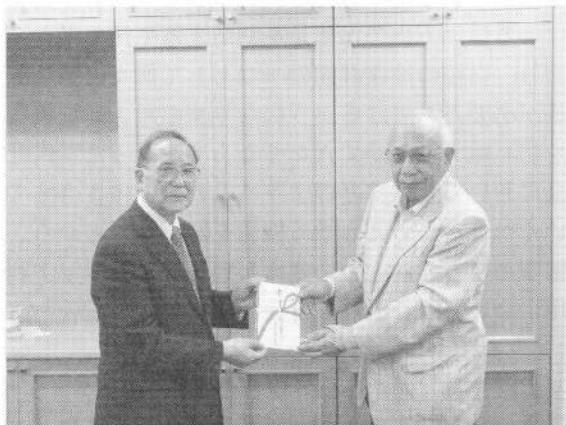
「北の大地を生涯を通じて、心豊かにたくましく
生きる子どもの育成を目指して」
～雄々しい山なみと恵み豊かな大海をはるかに望
む 若駒駆ける日高の地から 子どもたちの生き
る力を育むために～

今年度の学校保健功労者表彰を受賞される皆さんにつきましては、上記の研究大会において、表彰式で公益財団法人北海道学校保健会の長瀬会長より、表彰楯が授与されます。

また、当日欠席される皆さんにおかれましては、それぞれが勤務されております市町村教育委員会より表彰楯が伝達されます。



北海道健康づくり実行委員会より
寄付をいただきました
ありがとうございました



後藤聡実行委員長(右)から長瀬会長へ

平成29年度より北海道学校保健会は財務基盤を強固なものにするため、皆様方から寄付を集める事にしましたが、今年度の寄付第1号として、6月13日に北海道健康づくり実行委員会より、当会に30万円の寄付をいただきました。誠にありがとうございます。

北海道健康づくり実行委員会は、道民の健康意識の高揚を図り、健康づくりに資することを目的に昭和60年に作られ、各種普及啓発事業を実施しています。北海道医師会、北海道歯科医師会、北海道薬剤師会、北海道栄養士会、北海道看護協会、北海道対がん協会、北海道国民健康保険団体連合会、北海道健康づくり財団の保健医療関係8団体で構成され、それぞれの団体が資金を出しあい活動を行ってきました。

具体的な活動としては、北海道健康まつり(平成16年まで20回開催)、ほっからんど北海道DVD制作(平成20年まで4回)、ねんりんピック健康フェア(平成21年度)、道新「健活のススメ」(平成26年まで)等、様々な活動を通して、道民の健康意識を高めるために努力されてきました。

今後の活動は、ホームページを活用した事業(ヘルスプロモーションネットワーク事業)を中心に進めることから、これまでの活動資金の残余金の中から、同じように健康づくりに関わっている複数の団体に寄付していただいたものです。

第37回北海道学校歯科保健研究大会

期日 平成29年10月20日(金) 13:00~16:00

場所 北海道歯科医師会館

(札幌市中央区北1条東9丁目)

主催 北海道歯科医師会、北海道学校保健会

後援 北海道教育委員会、北海道小学校長会、
北海道中学校長会、北海道養護教員会、
北海道PTA連合会、日本歯科医師会

主な内容

◆表彰式

- ・平成29年度北海道学校歯科保健優良校
- ・平成29年度北海道歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

◆講演

- ・北海道教育大学札幌校

養護教育専攻 准教授 前上里 直 氏

- ・北海道医療大学薬学部

実務薬学講座 講師 中山 章 氏

※演題については何れも未定

受講料は無料

参加申し込みは、10月15日までは北海道歯科医師会宛(FAX 011-271-7514)

16日以降は電話(011-231-0945)にて対応

**平成29年度文部科学省補助事業
健康診断啓発研修会**

期日 平成29年10月20日(金) 13:00~16:20

場所 ホテルライフオー・札幌

(札幌市中央区南10条西1丁目)

主催 日本学校保健会

共催 北海道教育委員会、北海道学校保健会

主な内容

- ・行政説明 「児童生徒の健康診断」
文部科学省初等中等教育 健康教育調査官
- ・「学校における成長曲線の意義とその活用方法・評価について」
東京女子医科大学名誉教授 村田光範 氏
- ・「成長曲線を活用した臨床の実態」
旭川厚生病院小児科部長 向井徳男 氏

参加費無料、定員300名

※申込方法は、インターネットの学校保健ポータルサイトより。定員になり次第締切

保健室シリーズ

「情報モラルの向上と 定着を目指して」 ～コミュニケーション能力の育成と、 望ましい生活習慣の確立～

せたな町立瀬棚中学校

養護教諭 加藤 梨紗

1. はじめに

せたな町立瀬棚中学校は、檜山管内の北部に位置し、日本海側沿いにあります。私は、全校生徒49名の小規模校に赴任して2年目となります。本校の重点教育目標にも掲げられている「コミュニケーション能力」について、保健室からアプローチするべく、昨年度から取組を始めました。

2. 子どもたちの様子

海と山に囲まれた自然あふれる地域の小高い場所に中学校はあり、澄み渡った空と海が広がる絶景を眺めながら学校生活を送っています。季節を問わずに吹く強風や、急な坂道を登下校するので、毎日体力を向上させながら、生徒は逞しく成長しています。また、学年の隔たりがなく、縦割班での交流で絆を深め、休み時間には異学年でドッジボールやバレーボールを楽しむ姿がみられます。元気で活発な子が多いですが、その一方で、小規模校のため人間関係が固定しており、対人関係能力の弱い生徒もみられます。自己表現が苦手で、相手に適切に思いを伝えられない課題のある生徒は、ネット社会に心の安らぎを求めてしまう傾向にあり、昨年度赴任した当初は、通信機器による人間関係のトラブルもいくつかみられました。

3. 取り組みの様子

通信機器はとても便利で楽しいものですが、各種調査によると、トラブルも年々増加し、長時間の利用により心身に悪影響を及ぼしているケースも少なくありません。昨年度は本校でも、中学校に入学して各家庭のタブレット端末の所持が増加し、通信機器が生活の一部に定着して

いる実態が、アンケートの結果判明しました。

その使用目的は、中学校生活について、毎日友人と連絡を取り合うためであり、深く考えずに発した言葉でトラブルになってしまい、課題解決しなければならない場面も出てしまいました。また、メッセージのやり取りで、自分だけでなく他者の生活リズムを乱すことも判明しました。寝不足等による体調不良で保健室を利用する生徒も増えており、自校の健康課題の一つとして個々の情報収集が必要だと感じるようになりました。通信機器を切り離すことができなくなってしまった現代社会において、今後どのようにそれらと付き合っていくべきかを考えさせる機会を設けることから、情報モラルの向上と、望ましいインターネット利用について取り組みを開始しました。

【実態把握と生活を振り返らせる】

まず、二計測時の空き時間等を利用してアンケートを実施し、自分自身の通信機器の使用の仕方を振り返らせました。

スマホ・パソコン・ゲーム等の通信機器の利用状況について	
1 通信機器を使用していますか？	☐ はい → 2へ進みましょう ☐ いいえ → 9へ進みましょう
2 自分専用で所有している通信機器は？（複数回答可）	☐ 携帯、スマホ ☐ パソコン ☐ i pod ☐ タブレット端末 ☐ インターネットが使用できる、ゲーム機
3 通信機器でよく使用する機能は？（複数回答可）	☐ 通話 ☐ メール ☐ ゲーム ☐ インターネット検索 ☐ SNS (LINE、Facebook、Twitterなど)
4 LINE等のSNS利用状況に当てはまるものは？	A：利用していない B：LINE等を使うが、しなくても不安にならない。 C：LINE等を使わないと、不安になることがある。 D：LINE等を使わないと、不安だったり、落ち着かない。
5 時間を決めて使用していますか？	☐ はい → (時間 分 以内) ☐ いいえ
6 遅い時間まで使用していますか？	A：ほとんど使用していない。 B：夜9時まで使用している。 C：遅い時間まで使用している。 D：寝る直前まで使用している。
7 通信機器を使用して、不快な思いをしたり、トラブルになったりしたことはありませんか？	☐ なし ☐ あり ※ ありに○をつけた人へ それはどんなことですか？記入しても良いと思う場合は書いて下さい。 例) 既読スルーされた。
8 インターネットを通じて知り合った(それまでは会ったことがない)メール友達はいませんか？	☐ いない ☐ いる → (人) ※ いるに○をつけた人へ メール友達と実際に会ったこと、会いたいと思ったことはありますか？記入しても良いと思う場合は書いて下さい。 例) 会ったことはないが、実際に会ってみたい。

* 文章をわかりやすくし、時間内に記入を終えることができるように毎年改善しています。

昨年度はその質問内容の中から、実際に会ったことがない人との交流や、使用時間にきまりがないことなど、様々な問題が明らかになりました。また、健康面についても心身の不調を感じている生徒も多くいることがわかりました。

SNSのやりとりにより多くの時間が費やされ、夜更かししてしまうことから、勉強時間や十分な睡眠時間を確保できずにいます。自分の利用時間は適正かどうか問う内容では、「利用時間が長い」と感じている生徒が多い中に、少数ですが「長時間の利用が適正である」と答える生徒もいました。

長時間の使用をやめることができない生徒に向けて、今年度は通信機器と離れる時間をどのように確保するかについて指導が必要だと感じています。そのため今年度は、就寝時の保管場所に焦点をあて、実態調査を行いました。自分自身の生活を振り返り、情報通信機器の利用の仕方や、生活習慣を見つめ直すためにアンケートを活用し、指導を行っています。



通信機器アンケート



Q1 通信機器（スマホ、iPod、ゲーム、インターネット等）を使用していますか？

いいえ ← はい → 「はい」と答えたらQ2～6の質問へ！

Q2 通信機器の、1日あたりの使用時間はどのくらいですか？

☐ 30分以内 ☐ 1時間くらい ☐ 1時間半～2時間くらい
☐ 2～3時間くらい ☐ 3時間以上 ☐ その他（ ）

Q3 Q2で答えてくれた使用時間は多いと感じますか？

☐ 少ない ☐ このくらいがちょうど良い ☐ 多すぎる

Q4 通信機器を使うようになって、体調の変化はありましたか？【複数回答可】

☐ 特にない ☐ 頭痛 ☐ 肩や肩がこる ☐ 耳が聞こえにくい
☐ 目が疲れる ☐ 視力が落ちた ☐ 寝つきが悪い ☐ 腰痛
☐ その他（ ）

Q5 通信機器を使うようになって、少なくなったと思う時間はありますか？【複数回答可】

☐ 特になくはない ☐ 睡眠の時間 ☐ 食事の時間
☐ 勉強の時間 ☐ 本を読む時間 ☐ のんびりする時間
☐ 家族と過ごす時間 ☐ テレビをみる時間 ☐ 友人と直接話す時間
☐ その他（ ）

Q6 通信機器を使うようになって、日常生活に影響がありましたか？【複数回答可】

☐ 特にない ☐ 日中疲れを感じる ☐ きちんと睡眠がとれない
☐ 落ち着きがなくなった ☐ 勉強をする気にならない ☐ 外出が減った
☐ 通信機器の利用をやめられない ☐ 家族に注意されることが多くなった
☐ その他（ ）

提出日は1月17日（火）です
健康カードと一緒に、担任の先生に提出してください！

*一般的な内容はもちろん、把握したい内容を盛り込み、本校の実態がつかめる質問にするよう工夫しています。

生徒へ質問する時には携帯電話に加え、他者と連絡が可能なゲーム機やタブレット端末を全て含

めて、「通信機器」とし、アンケートを作成しました。その結果、全校生徒の80%以上が自分専用の通信機器を所持しており、ネット上で他者と交流していることがわかりました。

都会から離れている地域の中学校では、携帯等の所持率が低いと予想されがちですが、通信機器の利用には地域差はないようです。また、LINE等でのメッセージのやりとりは携帯とは別物という認識が強くあるようです。



通信機器アンケート結果



冬休み中の、スマホ・パソコン・ゲーム等の通信機器の利用状況について調査を実施しました。結果は以下の通りです。

通信機器を使用していますか？

はい	いいえ
52	7

2学期より使用している人が少し増加しており、8.8%の生徒が何らかの通信機器を利用しているようです。（2学期は8.0%でした）

1日あたりの使用時間は？

1位：2～3時間
 2位：1時間くらい
 3位：1時間半～2時間

冬休み期間ということもあったためか、半数近くの生徒は、2～3時間程度使用していることがわかりました。学校がある日は、もう少し使用時間がひかえめになるといいですね。

通信機器を使用し、体調の変化は？

1位：目が疲れる
 2位：視力が落ちた
 3位：腰痛
 //：寝つきが悪い
 その他：首や肩のこり、腰痛、気分が悪くなる…等がありました

目への影響が多いようです。画面を見続けることにより、目を疲労させ大きな負担をします。なるべく適度な休憩・姿勢を保つようにして使用しましょう。また、画面の明るさを調整することも大切です！

使用時間は長いと思いますか？

少ない	ちょうど良い	多すぎる
2	28	20

半数近くの生徒が、現在の使用時間を「ちょうど良い」と思っているようです。3時間以上使用していても、ちょうどよいと感じている生徒も数名いました。もう少し時間に気をつけて使用してもらいたいですね。意外と自分が思っているよりも長い時間利用してしまうことがあります。時間を意識しながら使用することをオススメします。

通信機器を使うようになって、少なくなったと思う時間は？

1位：勉強
 2位：テレビを見る時間
 3位：のんびりする時間
 4位：家族と過ごす時間
 //：睡眠時間
 5位：読書の時間

ランキングを見ると、大切な時間が減少しているようです。日常生活にも影響が出てしまわないよう気をつけてほしいと思います。

通信機器を使うようになり、勉強時間が少なくなったと感じている人が多いようです！期末テストや高校受験が近づいてきています。「通信機器を利用する時間が長い…」と少しでも感じている人は、勉強時間に影響がないように、使用時間を意識するようにしましょう！

*保健だよりにてアンケート結果をお知らせしました。

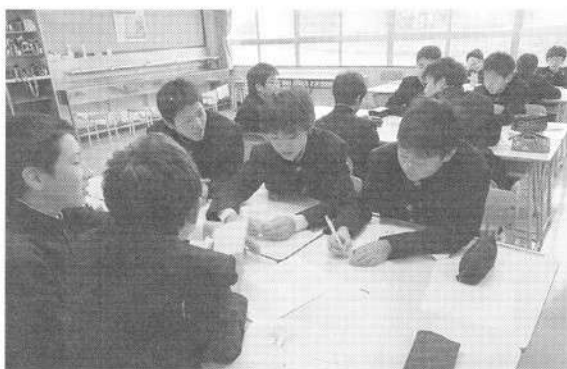
所持率や使用状況等を把握することによって、各家庭で今後の利用方法や注意点などを考えるきっかけになればと思い、保健だより等を通じ、生徒の実態を理解してもらうよう努めました。また、職員向けに発行している「ほけんしつだより」にて、職員間の周知を図り、基本的な生活習慣の確立を推進していくため、学級での指導に活用していただいています。

【地域との連携】

(1) 保健師による講話

インターネットでのコミュニケーションをテーマにした講話から、自分も相手も大切にできる「I（アイ）メッセージ」について指導いただきました。

た。LINEのやりとりを例にあげ、お互いの受け止め方の違いから、「些細な一言」でトラブルに発展してしまうことを理解し、画面の向こうの人の気持ちを大切にすることを学びました。併せて、ネット依存による生活の乱れや、望ましい生活習慣を身に付けることの重要性についても理解を深めることができました。

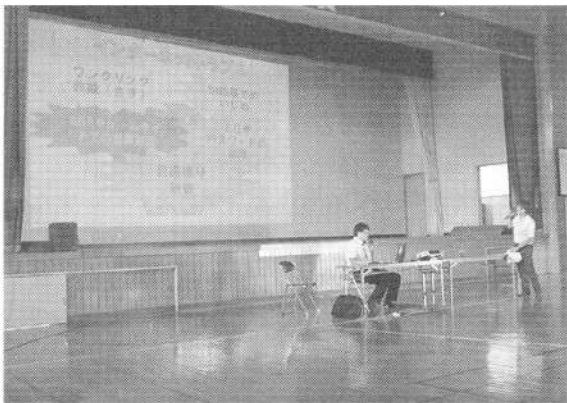


＊「Iメッセージ」を使って自分の気持ちをどのように伝えたらいいのか、グループごとに話し合い、相手を思いやる素敵なメッセージが沢山発表されました。

(2) 警察による講話

安易に個人だと断定されるような書き込みや、画像を投稿することの怖さ、知らない人とのやりとりなど、身近に潜むネットリスクや、利用方法によっては犯罪に繋がってしまうこと等を実例から学ぶことができました。

インターネットの便利さの裏に隠された危険について、専門家の立場から最新の事例を具体的に紹介し、生徒への情報モラルに関する理解と知識の定着化を図りました。



＊青少年がまきこまれやすいインターネットでのトラブルについて、具体的事例を交えながらお話いただきました。

【保護者との連携】

生徒は保護者が想像する以上に通信機器の使用

方法を知っており、機能をフル活用することができます。ゲーム機からインターネットの利用ができ、メッセージのやり取りもできるという認識が低い家庭もありました。使用方法を知っているだけで、正しい知識を学ぶ機会もないまま自分専用の通信機器を所持していることがほとんどでした。

ネット依存の問題は、家庭ごとのルールの違いや、生徒たちの反抗期と時期が重なり、各家庭での指導が難しくなっている面が見られています。そこで保護者の意見を取り入れ、瀬棚中学校PTAでは、子どもの生活習慣づくりとして「携帯電話等での友達とのやり取りは午後9時までに行きましょう」と統一したルールを決め、平成28年度から取り組みを始めました。また、PTA研修会に外部講師を招き、保護者と生徒双方に向けた講話を実施しました。ネット依存や通信機器を使用する際の情報モラルについて教わり、親子で一緒に理解を深める有意義な研修となりました。

今後も、学校・家庭が連携して情報モラル教育を積極的に推進していく必要があると考えています。

4. 今後の取り組み

生徒たちは新しいことに興味を持ち、保護者や教職員の知らないような新しいサービスやアプリの利用を開始してしまうことも少なくありません。ネットトラブルに対する正しい知識や対処法を知らないまま利用してしまうことが大変危険であるため、指導する立場からも積極的に学習し、通信機器スキルを高め、真剣に対策を考えなくてはならないと感じています。

日頃から役立つ情報をキャッチできるようにアンテナを張り巡らせ、外部機関や専門家との連携や、研修に参加することで、常に新しい情報を収集していきたいと考えています。また、生徒達がどのようなことに興味・関心を持っているかを探り、自分自身が子どもに指導できるような十分な知識を身に付けていきたいと思っています。取り組みはまだ浅いですが、自校の実態に合わせて、聞いてみたいことを直接投げかけることができるメリットがあるため、今後もアンケートは継続していきたいと考えています。実態を把握し、職員や保護者に情報を発信しながら保健室からも「情報モラルの向上と定着」を目指した指導を続けていきたいと思っています。

平成28年度 公益財団法人 北海道学校保健会事業報告(概要)

【運営会議】

28. 6 . 3 第1回理事会
28. 6 .18 第1回評議員会
28.11.20 第2回理事会
29. 2 .25 第3回理事会
29. 3 .25 第2回評議員会

第1 専門医健診推進事業

学校の児童生徒の健康診断において専門医（眼科・耳鼻咽喉科）の確保が困難な教育委員会に対し、北海道教育委員会、北海道医師会、北海道眼科医会、北海道耳鼻咽喉科医会の協力を得て専門医の紹介を行い、児童生徒の健康の保持増進に努めた。

- 【眼科】4町 江差町、乙部町、苫前町、津別町
○小8校 711人、中5校 352人
【耳鼻咽喉科】7町村 苫前町、羽幌町、天塩町、猿払村、枝幸町、浜頓別町、幌延町
○小16校 822人、中10校 424人

第2 心臓検診推進事業

児童生徒の学校での心臓検診において、独自で検査を実施することが困難な市町村に対し、心臓検診を実施できるよう援助を行い、小児循環器専門医による判定結果を、教育委員会を通して学校・保護者に知らせるなどして、児童生徒の健康の保持増進に努めた。

（児童生徒1人あたり1,300円で実施）

- ・協力機関
北海道医師会、北海道臨床衛生検査技師会、
苫小牧保健センター心電図解析センター、
北海道小児循環器研究会
- ・実施市町村
21市町村、児童生徒3,702名に対して実施。
受診対象者の97.1%。

第3 研究啓発事業

- 1 平成28年度全国学校保健・安全研究大会（日本学校保健会主催事業）の開催

各関係団体と連携して主催し、平成28年度全国学校保健・安全研究大会の充実に努めた。

多年の研究の成果を踏まえ、生涯にわたり心豊かにたくましく生きる子供の育成をめざして、健康教育および安全教育に関する諸問題について研究協議を行い、学校保健・安全の充実・発展に努めた。

10月27日(木)・28日(金)
札幌コンベンションセンター

参加人数 1,100人

2 学校保健講演会等の開催

- (1) 第36回北海道学校歯科保健研究大会

北海道歯科医師会との共催。

10月14日(金) 北海道歯科医師会館

平成28年度北海道学校歯科保健優良校表彰、

平成28年度北海道歯・口の健康に関する

図画・ポスターコンクール表彰。

講演：北海道医療大学歯学部

助教 大友 麻衣子 氏

演題：子供のあごを守ろう！

～小児科医にできること～

講演：北海道教育大学大学院

教授 佐藤 由佳利 氏

演題：現代の子どもを支える学校と社会

講演：北海道医療大学薬学部

講師 櫻田 渉 氏

演題：アレルギー疾患の対応と薬剤師の関わり

(2) 学校保健講演会

北海道薬剤師会、北海道学校薬剤師会と共催

3月4日(土) 北農保険会館三階大会議室

演題：生活習慣・学力と睡眠教育

講演：東京医科大学睡眠学講座

准教授 駒田 陽子 氏

第4 普及発展事業

1 広報活動事業

本道の学校保健の充実発展を図るため、会報「学校保健」を年3回発行し、当会の活動内容の周知及び各種学校保健活動を紹介し、学校保健思想の普及発展を図った。

・第99号(6月30日発行)

・第100号(10月27日発行)

・第101号(1月31日発行)

2 学校保健資料収集配布事業

- (1) 公益財団法人日本学校保健会刊行物の配布

・道、市町村教委、公立小、中、中等、特別支援学校へ配布。高等学校は直送。

○学校薬剤師支援資料(DVD)

○28年度版学校保健の動向

○平成28年度全国健康づくり推進学校の実践

○学校における水泳プールの保健衛生管理

第5 顕彰奨励事業

本道の学校保健(学校安全を含む)の振興に功労のあった学校保健関係者の個人を表彰し、その功労に報い、本道の学校保健の進展に寄与した。

全国大会開催のため全道大会が休止となり、28年度は教職員4名のみの受賞

正味財産増減計算書

平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

(単位：円)

科 目	当年度	前年度	増 減
I 一般正味財産増減の部			
1 経常増減の部			
(1) 経常利益			
①基本財産運用益	3,276,132	4,932,161	△ 1,656,029
基本財産受取利息	3,276,132	4,932,161	△ 1,656,029
②事業収益	5,352,600	6,196,400	△ 843,800
受取負担金	540,000	1,099,300	△ 559,300
受託事業収益	0	200,000	△ 200,000
心検推進負担金	4,812,600	4,897,100	△ 84,500
③雑収益	3,635	7,609	△ 3,974
受取利息	267	5,364	△ 5,024
雑収入	3,368	2,245	1,123
経 常 利 益 計	8,632,367	11,136,170	△ 2,503,803
(2) 経常費用			
①事業費			
給料手当	1,207,500	2,238,000	△ 1,030,500
臨時雇賃金	115,000	115,000	0
福利厚生費	187,338	291,778	△ 104,440
旅費交通費	14,000	146,308	△ 132,308
通信運搬費	81,029	94,727	△ 13,698
消耗品費	6,267	19,194	△ 12,927
印刷製本費	788,993	1,142,062	△ 353,069
賃借料	386,748	386,748	0
諸謝金	24,000	40,000	△ 16,000
租税公課	4,000	4,000	0
会議費	10,152	11,436	△ 1,284
報償費	222,248	529,200	△ 306,952
支払納付金	2,965,400	3,096,696	△ 131,296
支払手数料	1,104,060	1,123,430	△ 19,370
事 業 費 計	7,116,735	9,238,579	△ 2,121,844
②管理費			
給料手当	892,500	1,722,000	△ 829,500
福利厚生費	145,283	296,533	△ 151,250
報酬	580,576	567,380	13,196
会議費	1,360	10,916	△ 9,556
旅費交通費	223,700	222,240	1,460
通信運搬費	157,254	238,637	△ 81,383
消耗品費	29,514	51,969	△ 22,455
印刷製本費	11,890	24,997	△ 13,107
賃借料	285,876	267,516	18,360
租税公課	70,000	70,000	0
支払負担金	709,406	717,995	△ 8,589
雑 費	64,980	50,344	14,636
報償費	0	201,296	△ 201,296
管 理 費 計	3,172,339	4,441,823	△ 1,269,484
経 常 費 用 計	10,289,074	13,680,402	△ 3,391,328
当期経常増減額	△ 1,656,707	△ 2,544,232	887,525

科 目	当年度	前年度	増 減
2 経常外増減の部			
(1) 経常外収益			
経 常 外 収 益 計	0	0	0
(2) 経常外費用			
経 常 外 費 用 計	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
税引前当期一般正味財産増加額	△ 1,656,707	△ 2,544,232	887,525
当期一般正味財産増加額	△ 1,656,707	△ 2,544,232	887,525
一般正味財産期首残高	206,647,995	209,192,227	△ 2,544,232
一般正味財産期末残高	204,991,288	206,647,995	△ 1,656,707
II 指定正味財産増減の部			
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
III 正味財産期末残高	204,991,288	206,647,995	△ 1,656,707

賃借対照表

平成29年3月31日現在

科 目	当年度	前年度	増 減
I 資産の部			
1 流動資産			
普通預金	2,207,755	3,904,462	△ 1,696,707
未収入金	40,000	0	40,000
有価証券	6,019	252,000	△ 245,981
流動資産合計	2,253,774	4,156,462	△ 1,902,688
2 固定資産			
(1) 基本財産			
定期預金	2,251,000	2,251,000	0
投資有価証券	200,449,000	100,203,019	100,245,981
普通預金	0	100,000,000	△ 100,000,000
基本財産合計	202,700,000	202,454,019	245,981
(2) その他固定資産			
什器備品	37,514	37,514	0
その他固定資産合計	37,514	37,514	0
固定資産合計	202,737,514	202,491,533	245,981
資産合計	204,991,288	206,647,995	△ 1,656,707
II 負債の部			
1 流動負債			
負債合計	0	0	0
III 正味財産の部			
1 一般正味財産	204,991,288	206,647,995	△ 1,656,707
(内基本財産への充当額)	(202,700,000)	(202,454,019)	(245,981)
正味財産合計	204,991,288	206,647,995	△ 1,656,707
負債及び正味財産合計	204,991,288	206,647,995	△ 1,656,707

心臓検診事業

北海道学校保健会は、これまでに全道の児童生徒約22万人に対して心臓検診を実施しています。
(今年度も21市町村で実施)

