

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



「児童生徒の健やかな心身の発達をめざして」

北海道養護教員会会長 小笠原 麻実子
公益財団法人北海道学校保健会 理事

北海道学校保健会の皆様には、日頃より学校保健の充実・発展と健康教育推進のために多大な御指導・御協力をいただき心より感謝申し上げます。北海道養護教員会は、創立67年目を迎えました。全道15支部に分かれ、幼稚園から高等学校及び特別支援学校に勤務する養護教諭1,321名がそれぞれの支部で研究・研修を重ねております。さらに年に1度、全道研究大会を開催しています。今年度は、第47回北海道養護教員研究大会を後志支部主管により「21世紀を担う児童生徒の健やかな心身の発達をめざして」～これからの養護教諭の職務はいかにあるべきか～を研究主題とし、8月3・4日の日程で赤井川村にて開催いたします。全道大会では、仲間とともに学び合い高め合うことを大切にしながら、資質の向上に努めております。

今、学校現場では、子どもたちが抱える多岐にわたる健康課題に向き合っております。ストレス

による心身の不調・いじめ・児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、さらに喘息・アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどのアレルギー疾患の増加、飲酒・喫煙など、心と身体の両面に関わる様々な課題に苦しんでいる子どもたちが、多くみられます。一人一人の子どもにとって、一番良い解決方法を的確に示すことができるよう、学校職員のみならず、学校医・学校歯科医・学校薬剤師をはじめ、スクールカウンセラーや保護者・地域の関係機関などと連携していくことが重要であると考えております。

目の前にいる子どもたちが、生涯を通じて健やかに成長することができるよう、これからも支援してまいりたいと思います。

北海道学校保健会をはじめ関係機関の皆様方の、なお一層の御指導・御支援をよろしくお願いいたします。

目次

○巻頭言 「児童生徒の健やかな心身の発達をめざして」	北海道養護教員会 会長 公益財団法人北海道学校保健会 理事 小笠原 麻実子	1
○平成28年度がんの教育総合支援事業 研究推進校実践報告 「がんに関して正しい知識を身に付け、生命のかけがえのなさを自覚し、自他の健康や生命を尊重する心情や態度を育むとともに、健康について関心を高め、生活習慣の見直しや改善をするきっかけとする。」	札幌市立山鼻小学校	2
○平成28年度学校保健講演会の報告		5
○保健室シリーズ 「保健教育」 ～日々の実践の中から～ 登別市立鶯別小学校 養護教諭 古瀬 昭子		6
○平成29年度 公益財団法人 北海道学校保健会事業計画 (概要)		9
○平成29年度 公益財団法人 北海道学校保健会収支予算 (概要)		10

平成28年度がんの教育総合支援事業
研究推進校実践報告

研究テーマ

「がんに関して正しい知識を身に付け、生命のかけがえのなさを自覚し、自他の健康や生命を尊重する心情や態度を育むとともに、健康について関心を高め、生活習慣の見直しや改善をするきっかけとする。」

札幌市立山鼻小学校

1 はじめに

本校では平成24年度より、歯の健康、からだ・いのち・いきる、身体の健康・体力の向上、食育、安全教育、環境教育を統合した活動を「健康教育」として位置付け、実践を進めている。

本校で取り組んでいる「健康教育」中に「がんの学習」を効果的に取り入れることによって、児童が自らの「健康」について、より自分事として捉える機会をもち、「食生活」や「生活習慣」を見直すきっかけとなるのではないかと考え研究を推進した。

2 学校規模

本校の学級数及び児童数は、1学年3学級81名、2学年3学級92名、3学年2学級81名、4学年3学級93名、5学年2学級77名、6学年3学級99名、合計16学級、在籍523名となっている。

3 健康や体力面の児童の状況

校内では、休み時間を中心にグラウンドや体育館で体を動かす児童が多い。グラウンドに常設している「ドッジボールコート」や、サッカー、鉄棒、ジャングルジムなどで遊ぶ姿が多く見られる。「体力テスト」では、「持久力」が全国平均よりやや低い傾向が見られるため、年間に3回「長縄大会」を行うなどして、体力向上の取組を推進している。

4 指導計画の作成について

研究テーマや本校の「健康教育」、関係する「教科」及び「領域」を統合し、「指導計画」を作成した。(別紙資料参照)

これまで「がん」についての学習は、体育科保健領域「病気の予防」(第5学年及び第6学年)で扱ってきた。この単元のねらいは、「病気の予防について理解できるようにする」であり、具体的な学習内容としては、「生活行動がかかわって起こる病気の予防」「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」など

があげられる。

今回は、「がん」について正しい知識を身に付けることができるよう、がん専門医による「児童向け講演会」を開催するとともに、がん教育についての理解が深まるよう、教職員向けの「校内研修会」を「指導計画」に位置付けた。

5 教科における指導の概要

本校では、「健康教育」という広い視点から、「命」や「食」、「健康」に関わる教科を「指導計画」に位置付けた。

理科の学習では、「人や動物の体」において呼吸・消化・排泄・血液循環について学ぶとともに、生命を尊重する態度を育てることを目標とした。

家庭科の学習では、「食べて元気に」において栄養バランスについての学習や調理実習を通し、健康についての学びを深めた。また、学級活動「食べ物と健康について知ろう」の時間を関連付けて行うことにより、学習効果を高めることができた。

国語の学習では、「やまなし」、「イーハトーヴの夢」において、宮沢賢治の生き方や考え方を学び、賢治の理想を読み取ることを通して、生きていることの素晴らしさに気付くように学習を進めた。

体育科保健領域の学習では、「病気の予防」において、文部科学省の「がん教育推進のための教材」を使用した。本教材を活用することで、「がん」が身近な病気であることや、「がん」の予防について理解させることができた。「児童向け講演会」後の授業であったため、児童のがんに対する理解がより深まり、授業後の感想には、「がんが、身近な病気であることが分かった」「がんは、治るものもあることが分かった」など、児童なりにがんについて理解することができた様子が見られた。

さらに、全国健康保険協会北海道支部による出前授業「タバコに関する健康教室」で、「タバコと健康」について学習したことにより、一層がんについての理解が深まったと考えられる。

道徳の学習では、「その思いを受けついで」、「お母さんへの手紙」の2つの教材を使用し、「生命の尊さ」を扱った。身内にがん経験者がいるなどの児童に配慮し、文部科学省が作成した小学生用の教材は使用しないこととしたが、「限りある命」の尊さについて学び、自他の健康や生命を尊重する心情や態度を育むことができたと考えられる。

6 外部講師による講演会の概要

児童向け講演会の講師として独立行政法人国立

病院機構北海道がんセンター院長 近藤 啓史様に講演していただいた。講演は「がんのことをもっと知ろう」というテーマで、5・6年生の児童176名を対象に、保護者にも参加を呼びかけ実施した。

体育館で、スライドを見ながら「がん」について基礎的な知識を分かりやすくお話いただいた。○×クイズによる児童への問いかけもあり、児童は楽しみながら学ぶことができた。



7 教員向けの研修会の概要

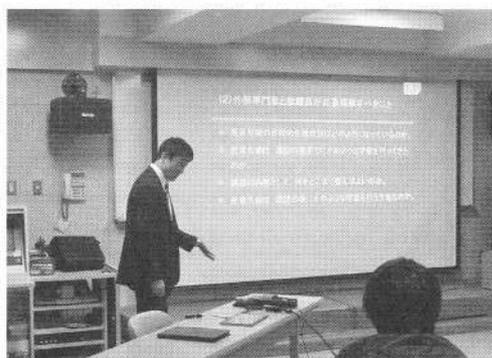
教員向けの研修会には、北海道教育大学教授 渡部 基 先生に「学校保健における『がん』の取扱い方」というテーマで

- (1) これまでの「がん教育」の動向
- (2) 「がん教育」の目標と学習指導要領の関連
- (3) 「がん教育」を行う際の配慮事項
- (4) 外部専門家との連携

について講演をいただいた。

「がん教育」の目標は、①がんについて正しく理解できるようにすること、②命の大切さについて考える態度を育成することであることであり、「がん教育」の目標と現行の学習指導要領がどう関連するのか、家族にがん患者がいる児童に対する配慮すべき点などについて講義を受けた。

また、小学校においては、「がん教育」を各教科、道徳等の学習目標に基づき取り扱う必要性についても理解を深めることができた。



8 児童アンケート結果

授業や講演後のアンケートでは、多くの児童が、「がんの学習」について、「重要・役に立つ」と回答している。また、がんについての知識に関する質問では、ほとんどの項目において正答率が高かったが、「がんは日本人の死因の第2位である」の項目については、正答率は半数であった。「がんの治療法の選択」や「がんになっても生活を高めることができる」という質問については、授業前と後ではあまり差が見られなかった。

教員向けアンケート結果からは、「理科の体のつくりと関連させることで、児童は興味をもって学習することができた」という肯定的な感想の他、「家族にがん患者がいる児童がいる場合など、児童の状況に応じて選択できるよう、複数の教材があるとよい」「道徳の授業でがんを具体的に扱う教材を選ぶことができなかつたため、児童は“自分事”として捉えることが難しかった」などの意見があげられた。

また、「がんについての専門的な話や、数値が中心の話になると身近な病気としては具体性に欠け、自分事になりにくかった」「他の病気についても学習する中で、一つの例としてがんを取り扱っていったらどうか。なぜがんだけに特化して学習を進めるのか、子どもの必要感につなげるのが難しかった」という意見もあった。

○がんの学習について 回答数6年2組(32名)

	質 問	どちらかといえば		そう	
		そう思う	そう思う	思わない	思わない
a	がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。	28	4	0	0
b	がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ。	29	2	1	0

○がんについて

	質 問	正しい	誤り
a	がんは誰もがかかる可能性のある病気である。	31	1
b	がんは進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることがある。	32	0
c	がんは日本人の死因の第2位である。	16	16
d	たばこを吸わないこと、バランスよく食事をする、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある。	31	1
e	早期発見すれば、がんは治りやすい。	32	0
f	体の調子が良い場合は、定期的に検診を受けなくてもよい。	0	32

g	がんの治療法には手術治療しかない。	0	3	2
h	がんの痛みは我慢するしかない。	0	3	2

○がんについて

	質 問	そう思う	どちらかといえ ばそう思う	どちらかといえ ばそう 思わない	そう 思わない
a	自分はがんにならないと思う。	2	8	11	11
b	将来、たばこは吸わないでいようと思う。	3	1	0	0
c	日頃から、バランスの良い食事や適度に運動行なうなど健康な体づくりに取り組もうと思う。	2	6	0	0
d	がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う。	2	1	0	0
e	がんの治療法はいくつかあるが、医師が決めるものである。	4	1	0	4
f	がんになっても生活の質を高めることができる。	3	1	1	1
g	がんになっている人も過ごしやすい世の中にした。	3	1	0	0
h	がんと健康について、まずは身近な家族から話そうと思う。	2	1	0	0
i	家族や身近な人が健康であってほしいと思う。	3	1	0	0
j	長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う。	2	3	0	0

9 研究の成果と課題

教員の中にはいまだに「がんは不治の病」であるという認識の者もいたが、実際は、早期発見、早期治療で治る「がん」も多いことを知った

医療は常に進歩することなどから、教師が最新の知見を得ることの必要性を感じた。

児童向け講演会後のアンケート結果からも分かる通り、病気に関する知識が乏しい小学生にとって、「がん」について十分に理解する学習内容は難しいことが分かった。

しかし、興味をもって聞くことはでき、「誰もが『がん』になる可能性がある」ことや、「早く見付けると治すことができるものもある」ことなどについては理解できていた。

「がん教育」に関連付けて行った道徳では、今回、授業を実施するクラスに、配慮を必要とする児童がいたため、文部科学省が作成した小学生用

教材を活用せず、別の教材を使用した、「生命の尊重」について、一人一人がしっかりと捉え、考えることができた。

10 まとめ

日本人にとって、身近な「がん」について正しい知識をもつことは、大切なことである。また、子どもの頃から「がん」を正しく理解し、向き合うことができるようになることは、大変重要であると研究を通して実感した。しかし、小学生にとっては、「がん」を理解することは難しい部分も多く、今後の研究で、小学生が理解できる範囲や、具体的に教える内容について、検討していく必要があると感じた。

「命の大切さ」については、学校教育活動全体を通して様々な場面で取り扱っている。「道徳」や「教科」、「健康教育」などとの関連付けについても更に検討し、横断的・総合的に組み立てることで、児童がより自分事として学びを深める姿につなげていきたい。

末尾となりましたが、今回の取組にあたって御指導・御助言いただいた皆様方に、深く感謝申し上げます。

○がん教育に関する指導計画

別紙 平成 28 年度がんの教育に関する指導計画
学校名 札幌市立山鼻小学校

① 取組のテーマ
がんに関して正しい知識を身につけ、生命のかけがえのなさを自覚し、自他の健康や生命を尊重する心構えや態度を育むとともに、健康について関心を高め、生活習慣の見直しや改善をするきっかけとする。

②指導計画

実施時期	指導の機会	対 象	実施内容
8・9月	理科 (13 時間)	第 6 学年	○ 「人や動物の体」 人の呼吸・消化・排出および血液循環の働きを推論しながら調べる活動を通して、人の体のつくりとはたらきについての見方や考え方をもちつとにも、生命を尊重する態度を育てる。
9月	「健康教育」 (学級活動) (1 時間)	第 6 学年	○ 食に関する指導「食べ物と健康について知ろう」 食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる大切さの大切さを理解し、1食分の食事が考えられる。
10月	家庭科 (12 時間)	第 6 学年	○ 「食べて元気に」 栄養バランスを考えながら、身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおやつをつくらせることができる。
10月	学級活動 (1 時間)	第 6 学年	○ 児童向け事前アンケートの実施
10月	国語 (8 時間)	第 6 学年	○ 「やまなし」／「イーハートツの夢」(光村國彦 6年) 宮沢賢治の生き方や考え方を説明した「イーハートツの夢」や「やまなし」が示す賢治の理想を読み取ることを通して、生きていることの素晴らしさに気付かせる。話し合う。
11月	校内研修会	教職員	○ 教職員対象の校内研修会 専門家(医師等)の講義から、がんの現状、予防方法、がん教育の現状や必要性などについて理解を深める。
11月	保健 (1 時間)	第 5・6 学年 保護者・地域	○ 外部講師による講話 がんと深く関わっている医療関係者やがん経験者の講話から、がん患者やその家族が向き合う困難や課題等について理解する。
11月	道徳 (1 時間)	第 6 学年	○ 資料名「その思いを受けついで」 【私たちの道徳】5・6 年 30-119 生命の尊厳 池田龍雄の実験にちからを教員が活用
11月	保健 (4 時間)	第 6 学年	○ 「病気の予防」 ※ 「がん教育推進のための教材」 使用 1. 生活習慣病の予防には、健康に良い生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。 2. がんが身近な病気であることを知り、がんの予防などについて関心をもつ。 3. 喫煙、飲酒、薬物乱用は、心身の健康に深刻な影響を及ぼすということを理解する。 4. 地域では、人々の健康を守る活動や、病気になった人を支援する取組があることを知り、関心をもつ。
11月	保健 (1 時間)	第 6 学年	○ 「たばこに関する健康教育」(出前授業) 「たばこと健康」について、外部講師を招いて学習を深める。
12月	道徳 (1 時間)	第 6 学年	○ 資料名「お母さんへの手紙」 【道徳の明日をめぐって】東京書籍 30-119 生命の尊厳
12月	学級活動 (1 時間)	第 6 学年	○ 児童向け事後アンケートの実施
1月		教職員	○ 教職員向けアンケートの実施

平成28年度 学校保健講演会の報告

平成29年3月4日に、北海道薬剤師会・北海道学校薬剤師会と北海道学校保健会が主催する、平成28年度学校保健講演会を北農健保会館において、薬剤師、学校薬剤師、養護教諭、学校保健関係者等多数の参加を得て開催した。

冒頭で、北海道学校薬剤師会の宮下元樹会長より挨拶があり、「今日、児童・生徒を取り巻く環境は非常に厳しく、環境面や健康面、通学路における事件・事故、自然災害等、毎年のように新しく何かが起こっている現状があります。北海道教育委員会が28年度に全道の子供たちにアンケート調査を行った結果、『死や自殺について考えたことがあるか』という問いに対して、『ある』と答えた児童生徒と自尊心には相関関係があったと報告されております。また、『学校で褒められたことがあるか』という問いに対しては、アメリカや中国などでは80%以上の子供たちが『褒められたことがある』と答えたそうですが、日本では20%程度だったそうです。

私たち三師や学校関係者、地域住民が連携を今まで以上に深めながら、学校保健活動に邁進しなければならぬと考えています。」と語った。

講演題 「生活習慣・学力と睡眠教育」

講師 東京医科大学睡眠学講座准教授

医療法人社団絹和会睡眠総合ケアクリニック

代々木カウンセラー 駒田 陽子 氏



1、生活習慣と学力

良好な学業の土台となる生活習慣とは

- ①規則正しい就寝、起床、食事（休日も朝寝坊せず、その差は1時間程度）
- ②平日に睡眠が確保できている。目安は小学生で9時間以上、中高生は8時間
- ③平日の就寝時間が早い（朝食をとる）
- ④自宅での学習時間と学力は正の相関

- ⑤ゲーム、スマホなどの時間を制限する。

2、眠りの役割

- ①睡眠は単に休息している状態ではない。
- ②睡眠中に、身体・脳・心のメンテナンスが行われている。
- ③昼間に体験したことや覚えたことは睡眠中に整理され、記憶が固定される。
- ④睡眠中に様々なホルモンが分泌される。
- ⑤気分を安定させ、強い心をつくる。

3、小中高生の眠りの特徴

- ①子供は大人に比べ深い睡眠が多い
- ②思春期以降、昼間の眠気が強くなる。
- ③思春期に向けて、体内時計は夜型化し、寝不足状態になりやすい。
- ④夜、スマホや電子機器を使用することで、体内時計はより後退する。
- ⑤欧米では学校の始業時刻を遅くし、子供の睡眠を確保する取組が始まっている。

4、生徒への睡眠教育をどう進めていくか

- ①現在の眠りの状態を把握させ、適切な睡眠をとるためには何を工夫すればよいか、生活に取り入れられるかを考えさせる。
- ②繰り返し睡眠教育をすることで、子供たちの体力・気力・学力が向上する。

◆気をつけるべき生活習慣◆

- ・夜食は控える。遅い時間の食事は2回にわける。
- ・眠りに入りやすい環境を整える
- ・布団の中でデジタル機器を使わない。
- ・早寝早起きで必要な睡眠時間を確保する。
- ・平日と土日の睡眠リズムをずらさない。
- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ。
- ・朝は日光を浴び、朝食をとる。
- ・仮眠・昼寝をしすぎない。
- ・適度な運動を習慣づける。
- ・お風呂は早めに入る。

最後に、「眠りはすばらしい人生の扉を開けるもの」であるとまとめられ、子供たちが充実した生活を送れるよう指導して欲しいと述べた。

平成29年度 公益財団法人 北海道学校保健会事業計画(概要)

第1 専門医健診推進事業

昭和36年度から、医療機関に恵まれない地域の児童生徒の健康の保持増進を目的として、道及び市町村が経費を負担し児童生徒巡回診察事業を行ってきたが、62年度から、当会が形を変えて継続することとなり現在に至っている。

児童生徒の学校で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、児童生徒の健康保持増進を図る。

専門医の確保が困難な地域の、児童生徒の健康の増進を図る上で、この事業の担う役割は大きくなっている。

今年度実施予定町村

(眼科健診)

江差町・苫前町・中頓別町・枝幸町・豊富町
利尻町・利尻富士町・礼文町・幌延町・津別町
10町

(耳鼻咽喉科健診)

苫前町 1町

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を図る。本道の義務教育における心臓検診実施率100%の維持を保つ役割を担っている。

(児童生徒1人当たり1,300円)

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

美瑛市・砂川市・名寄市・網走市・紋別市・
積丹町・古平町・仁木町・余市町・赤井川村・
留寿都村・奈井江町・新十津川町・美幌町・
津別町・清里町・佐呂間町・遠軽町・湧別町・

雄武町・羅臼町

以上21市町村

第3 研究啓発事業

1 第65回北海道学校保健研究大会日高(新ひだか)大会の開催

各関係機関と連携して主催し、第65回北海道学校保健研究大会日高(新ひだか)大会の充実に努める。

開催日 平成29年10月1日(日)

開催地 新ひだか町

新ひだか町総合町民センター「はまなす」

2 学校歯科保健研究会・学校保健講演会の開催

学校保健の推進充実に図るため、北海道歯科医師会と共催で、学校歯科保健大会を、医師会、北海道薬剤師会と共催で講演会を開催する。

3 平成29年度全国学校保健・安全研究大会・全国学校保健中央大会への参加

開催日

平成29年11月16日(木)・17日(金)

開催地 三重県津市

三重健総合文化センター

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する。

2 学校保健関係図書の紹介・斡旋、資料収集配布事業

学校保健関係専門図書等の紹介及び斡旋並びに学校保健資料の収集配布を行う。

第5 顕彰奨励事業

1 学校保健功労者表彰

今年度は昨年全国大会を開催したことにより、全道大会を1年間休止したため、2年分の功労者表彰を行う。

平成28年度 公益財団法人 北海道学校保健会 収支予算(概要)

単位:千円

科 目	予算額	摘 要	科 目	予算額	摘 要
I 事業活動収支の部			②管理費支出	2,967	
I 事業活動収入			委託料支出	580	会計事務・電子公告委託契約
①基本財産運用収入	4,169		給料手当支出	576	給料手当
基本財産利息収入	4,169	社債、公募公債、定期預金	福利厚生費支出	96	社会保険料、労働保険料他
②補助金収入	2,000		会議費支出	20	評議員選定委員会、理事会、評議員会、監事監査
道費補助金収入	2,000		旅費交通費支出	280	理事会、評議員会、監事監査他
③事業収入	5,511		通信運搬費支出	200	文書送料、電話料金等
心臓検診負担金収入	4,771	心臓検診 21市町村@1,300 受診見込3,670人	消耗品費支出	90	事務用消耗品
受託事業収入	200	日学保委託事業	印刷製本費支出	41	封筒等印刷、印刷コピー代金
受取負担金収入	540	会報3回	賃借料支出	204	事務所借上料、総合清掃料
④雑収入	2	普通預金	租税公課支出	70	法人道民税、法人市民税等
受取利息収入			支払負担金支出	730	日学保拠出金 社会保険協会費
雑収入	2	原稿料	雑費支出	80	
事業活動収入	11,682		事業活動支出計	11,682	
2 事業活動支出			事業活動収支差額	0	
①事業費支出	8,715		II 投資活動収支の部		
給料手当支出	1,344	給料手当	1 投資活動収入		
臨時雇賃金支出	150	心臓検診事務	投資活動収入計	0	
福利厚生費支出	224	健康保険料、厚生年金保険料、労働保険料	2 投資活動支出		
旅費交通費支出	145	道学校保健研究大会・全国大会、専門医健診打合	投資活動支出計	0	
通信運搬費支出	100	文書送料・郵券	投資活動収支差額	0	
消耗品費支出	50	事業活動消耗品	III 財務活動収支の部		
印刷製本費支出	1,021	会報3回、心臓検診用紙、道学校保健研究大会開催要項	1 財務活動収入		
賃借料支出	476	事務所借上、総合清掃料	財務活動収入計	0	
諸謝金支出	40	会報原稿執筆謝金	2 財務活動支出		
租税公課支出	10	収入印紙(委託契約書等)	財務活動支出計	0	
会議費支出	10	専門医健診打合会	財務活動収支差額	0	
報償費支出	1,082	功労者表彰報償(表彰楯) 専門医健診助成報償	IV 予備費支出	0	
支払納付金支出	2,968	医師会心臓検診判定謝金・経費 検査技師会・委託料、郡市医師会協力金、振込手数料	当期収支差額	0	
支払手数料支出	1,095	苫小牧保健センター心電図解析	前期収支差額	2,213	
			次期繰越収支差額	2,213	

保健室シリーズ

「健康教育」

～日々の実践の中から～

登別市立鷺別小学校

養護教諭 古瀬 昭子

1 はじめに

登別市立鷺別小学校は全校296名、国道36号線沿いにある学校です。128周年を迎え、歴史ある校舎から今年4月新築の校舎へと移転しました。

私が本校に着任してから7年がたち、そしてもうすぐ退職となる時期を迎えるにあたり、少し振り返ってみようと思います。

2 子どもたちの様子

子どもたちは明るく挨拶ができ、休み時間も活発に校庭に出て遊ぶ児童もいる反面、放課後は国道沿いということもあるのか公園で遊ぶ姿はあまり見られず、児童館や習い事など、地域の方や大人の中で過ごすことが多いようです。また子どもたちだけの放課後遊びで、子どもたちの中で解決できないトラブルについて学校で解決にあたる 경우가多々あります。

健康面では、う歯治療率が低く、また感染予防の意識が低く、課題がありました。あとは前任者が健康教育について、年間を見通して確立しておりましたので、それを受け継ぎ、保体部内で検討して、健康教育計画を立案し、実践をはじめました。

3 取り組みの様子

担任からの学級指導の他に、児童に直接伝える機会をと思い、二計測後や検査後の時間を利用し、ショートな指導項目を全学年作成しました。年間を通して2ヶ月に1度のペースで各学級での指導ができます。学級や気になる児童の様子も把握でき、健康観察にも役立ちます。

【歯の指導】 5月

歯の指導は5年生以外、養護教諭が全クラス実施します。昼の歯みがきを実施しているので、音

楽にあわせてきちんと磨けているかをテスターでチェックします。5年生は学校歯科医による、参観日の指導を実施しています。その他、1週間に1回のフッ化物洗口を実施しています。DMF1.3ですが、入学時の乳歯う歯率が高くて処置率は低く、生え替わりと共に減少し、永久歯のう歯率は低いのが特徴です。



【二計測後の保健指導】 8月・1月

8月は「朝食の大切さについて」、1月は「薬物について」DVD視聴や説明を加えて全学年に話をします。朝食をとってきている児童は93%ですが、主食、副食、副菜、汁物とバランスよい食事をとっている児童は少なく、入学後まもなく保護者対象の給食試食会を実施し、栄養教諭による講話会で「バランスのよい食事の必要性」についてお話をいただいて保護者啓発を実施していましたが、参加者が少なく今年度は未実施となりました。今後はおたよりでの啓発となります。

児童だけの問題ではなく、家庭への啓発が必要なことは他にも多くあります。薬物乱用防止指導についても同様です。保護者の喫煙率が65%と高く、受動喫煙による被害が考えられます。たばこ・アルコール・薬物について3年ごとに指導項目を変えて全学年実施しています。外部講師による指導も実施しています。

【視力検査後の保健指導】 10月

視力検査後に、1～4年は目について、5年は心の健康について、6年は睡眠について話をします。

5年生の心の健康については保健授業の導入的な内容で、文科省から配布される資料「わたしの健康」を使用しています。ハートビーイングも取り入れた内容です。6年生は睡眠時刻が遅くなりがちなので、睡眠の大切さについての話をします。

【性教育】 12月

性教育については学級担任による授業を1時間実施しています。内容や資料については養護教諭が用意をします。その他養護教諭による宿泊学習

前の指導（特に女子に関して）と入浴体験（3年生対象の登別温泉入浴体験）前の指導を実施しています。入浴についての指導をこの学年で実施できるので、その後宿泊を伴う行事の時に、ふり返りだけですみます。

【食育】

給食目標を学期ごとに設定し、給食の身支度、手洗い、衛生面、残食、あとかたづけ、マナーについて重点的な内容になっています。

残食については定期的に残食状況を全校掲示し、バランスよく食べるようにうながします。給食時間に各学級をまわることもあります。3・4年生では栄養教諭（本校は未配置な為、市内の栄養教諭による指導2時間のみ実施）による食育を実施しています。

手洗いとともにハンカチ・ティッシュをポケットに入れて登校するという指導に力を入れ、今年度は93%の児童が所持しています。感染予防や安全教育の一環として効果を上げています。



またインフルエンザを予防するための湿度対策として保湿タオルを使い50%をキープし環境を整えています。



500円以内で加湿グッズ完成！

上のトレーに水を入れると、タオルをつたって水がバケツに入る間、水分が蒸発する。タオルは1週間に1回洗濯をする。

【良い姿勢】

今年度運動器検診が始まり、どんな検査をするの？なぜするの？骨や筋肉の役割は？という観点で脊柱の状態や筋力についての健康教育項目を付け加えました。その中で今年度の重点は「良い姿勢」について、他の分掌と共に学校全体の指導重点項目に入れ、1年間の変容をみることにしました。

重点項目
保健体育、教務、
生徒指導部



実態把握には、昨年度の姿勢についてのふり返りシートを活用し、指導後どれくらい姿勢を意識して授業を受けることができるかで検証することになりました。



なまえ
気をつけよう！/目を守ること

自分の生活をふりかかって考えてみてください。思い当たることに○をつけてね。

1 机の高さが合わない	2 机いすが壊れている	3 足を前に出している	4 足をぶらぶらさせている
5 ノートから30cm以上、首がはなれていない	6 目のつらみをついている	7 壁紙と人が悪い	8 字を書く時肩肘の手がよそにしている
9 机の毛がたれさがっている	10 机ごぼりを使っている	11 1日3時間以上、テレビやゲームをみたりしたりしている	12 寝いすで字を書く

DVD「良い姿勢と運動器」を使用しました。昨年度牛乳残量について調査し、残量を減らすための指導の中で骨についての学習をしていますので、骨についてはふり返り、筋肉についての話をしました。その後机椅子の調整を教務・技能員さんの力を借りて適正に調整をはかり、良い姿勢についての意識を高め、学習中は担任に声かけをしていただきました。計測検査後に、よい姿勢について話し、全校朝会時、児童会で模範となる良い

姿勢について発表し啓発をはかりました。保護者も良い姿勢については学校評価に意見があがるほど、意識が高いようです。授業中、座っている様子を見に学級に入ると背骨をピッと叩く音が目に見えられますが、意識はするものの定着にはいたりませんでした。

今後指導内容の工夫と継続が必要です。

4 まとめ

その他、朝の健康観察簿や欠席の電話対応から、職員室にいる職員で全校児童の様子を確認します。欠席児童の理由、不登校児童、教室に入れない児童の様子など全職員協力のもと1日が始まります。必要に応じて適応指導委員会が開かれ、関係機関

とも連携をとりながら見守っている児童もいます。

保健室来室者数は年間1,500件くらいですが、職員室対応をお願いしていることも多く、支えていただいております（逆に職員室の方がよい場合もあります）。保健室経営計画を作成し、健康課題を持つ児童について職員に周知し、特にアレルギー対策については市内の養護教諭並びに教育委員会と連携し、市内統一した調査・対応を推進しています。AED・エピペン講習会を開催して緊急時における対応の確認をしています。

今後も実態をもとに、健康課題解決に向けて指導事項を焦点化し、発達段階に応じて健康教育を推進し、効果をみとり、改善をはかりながら、指導の継続を行っていききたいと思います。

個別小学校 保健学習・指導内容 28年度

	1年	時期時数	2年	時期時数	3年	時期時数	4年	時期時数	5年	時期時数	6年	時期時数
性教育	体と心の成長を理解	きれいなからだ 学4活月	あかちゃんが生まれる 学10月	からだのせいけつとけんこう 保6健月	大きくなってきたわたし 保8健月	からだのせいけつとけんこう 学10月	大きくなってきたわたし 保8健月	からだのせいけつとけんこう 学10月	からだのせいけつとけんこう 保8健月	からだのせいけつとけんこう 学10月	からだのせいけつとけんこう 保8健月	からだのせいけつとけんこう 学10月
	いのちを考える	ぼくわたしの誕生 保0月	大きくなった自分 生2月	いのちのつながり 保0月	思春期にあらわれる変化1 保0月	いのちのつながり 生2月	思春期にあらわれる変化1 保0月	いのちのつながり 生2月	思春期にあらわれる変化1 保0月	いのちのつながり 生2月	思春期にあらわれる変化1 保0月	いのちのつながり 生2月
	友達・家族のかかわりに気づく	小さなふとん 道徳月	小さなおかあさん 道徳月	入浴指導 温泉入浴体験 道徳月	思春期にあらわれる変化2 保0月	入浴指導 温泉入浴体験 道徳月	思春期にあらわれる変化2 保0月	入浴指導 温泉入浴体験 道徳月	思春期にあらわれる変化2 保0月	入浴指導 温泉入浴体験 道徳月	思春期にあらわれる変化2 保0月	入浴指導 温泉入浴体験 道徳月
感染症	いのちを守る	ひみつのみち 学11月	自分を守るみんなで 守る 学11月	さそいにならない 学11月	よりよく育つための 生活 保6健月	さそいにならない 学11月	よりよく育つための 生活 保6健月	さそいにならない 学11月	よりよく育つための 生活 保6健月	さそいにならない 学11月	よりよく育つための 生活 保6健月	
食育	バランスのとれた食事・朝食の大切さ	給食試食会＆栄養 教諭講話会 学4活月		けんこうによい1日の 生活 学8活月	1日のスタートは朝 ごはんから(DVD) 学8活月	けんこうによい1日の 生活 学8活月	1日のスタートは朝 ごはんから(DVD) 学8活月	けんこうによい1日の 生活 学8活月	1日のスタートは朝 ごはんから(DVD) 学8活月	けんこうによい1日の 生活 学8活月	1日のスタートは朝 ごはんから(DVD) 学8活月	
	給食をおいしく食べよう(マナー)	学5活月	マクドナルド食育 学1活月	すきらいをしないて たべよう 学1活月	じょうぶな身体をつく ろう 学1活月	すきらいをしないて たべよう 学1活月	じょうぶな身体をつく ろう 学1活月	すきらいをしないて たべよう 学1活月	じょうぶな身体をつく ろう 学1活月	すきらいをしないて たべよう 学1活月	じょうぶな身体をつく ろう 学1活月	
薬物乱用防止	薬物乱用防止	たばこやめてね 計1活月	たばこはからだによ くないよ 計1活月	たばこのはなし 計1活月	ストップザ薬物 計1活月	たばこやめてね 計1活月	たばこはからだによ くないよ 計1活月	たばこのはなし 計1活月	ストップザ薬物 計1活月	たばこやめてね 計1活月	たばこはからだによ くないよ 計1活月	
	保健指導	歯のけんこう	口の中のたんけんたい 学5活月	じょうぶな歯つくろう ね 学5活月	自分で守ろう自分の 歯 学5活月	歯のけんこう 学5活月	口の中のたんけんたい 学5活月	じょうぶな歯つくろう ね 学5活月	自分で守ろう自分の 歯 学5活月	歯のけんこう 学5活月	口の中のたんけんたい 学5活月	
	目のけんこう	目ってだいじだね 学1活月	目が悪くなるのはな ぜ 学1活月	近視乱視遠視 学1活月	目の健康ふしぎ館 (DVD) 学1活月	目のけんこう 学1活月	目ってだいじだね 学1活月	目が悪くなるのはな ぜ 学1活月	近視乱視遠視 学1活月	目の健康ふしぎ館 (DVD) 学1活月	目のけんこう 学1活月	

平成29年度 北海道学校保健 研究大会のお知らせ

昨年度、全国学校保健・安全研究大会を北海道で開催したことから1年間開催を休止していましたが、今年度は日高管内新ひだか町にて開催いたします。

- ◎期日 平成29年10月1日(日)
- ◎場所 新ひだか町総合町民センター



(はまなすホール)
新ひだか町三石本町212番地
※現在建設中
【お問い合わせ】
新ひだか町教育委員会
0146-49-0088まで

風かおる優駿桜国新ひだか

賛助会員加入のお願い

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、皆様方に賛助会員に加入していただき、会費納入という形の寄付を集める事にしました。

公益事業準備基金をつくり、北海道の子どもたちの健康を守るための事業に活用するものです。対象は企業・団体・個人とし、出来るだけ継続的な支援をお願いしたいと考えてます。

- 賛助会員……1口1万円(10年程度)

それ以外に1回のみ支援については

- 特別会員……1口いくらでも構いません

お問い合わせは 011-221-5240

公益財団法人北海道学校保健会事務局まで