

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



学校歯科医から見た 子どもたちのむし歯の推移と対策

一般社団法人北海道歯科医師会 常務理事

公益財団法人北海道学校保健会 理事

青木 秀志

学校保健安全法第24条および学校保健安全法施行令第8条(昭和33年6月10日政令第174号)に「学校病」に関する法規があり、トラコーマ・結膜炎・白癬・疥癬・膿疱疹・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・う歯・寄生虫病と明記されている。いずれも感染症または学習に支障を生ずるおそれのある疾病で、当時の学校歯科医はう歯の治療に日夜追われていたことが想像できる。

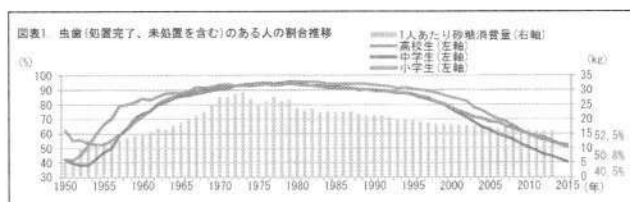
戦後の復興期と重なる1954年から1973年の高度経済成長期にう歯が急増したのは砂糖の摂取量と関連があると示唆される(図1)。アメリカでは1930年代にう歯多発時期を迎えている。う歯は主に3つの要素で発生することがわかっている。

学校歯科保健教育の中で糖質制限(決まった時間に食べ、だらだら食べない)ブラッシング指導(食べた後なるべく早く)など、細菌の繁殖を抑えることに30年かけてきているが、医科で健康格差があるようにう歯の罹患にも格差が見え始めている。少子化や歯科医師の充足、各家庭でのフッ化物配合の歯みがき剤の使用などで相対的にう歯は減っているもののその一方で「う歯多発傾向者」がいることに注目していただきたい。

北海道が全国平均でもう歯が多いことは周知の事実である。平成29年度の12歳児においても残念ながら全国ワースト2位であった。

将来を担う子どもたちの未来のために北海道では平成21年に「北海道歯・口腔の健康づくり8020条例」で小・中学校におけるフッ化物洗口を推進して平成30年度には全ての小学校で実施を目指していたが、現在の実施施設割合は59.2%である。

学校で行う集団によるフッ化物洗口は継続性に優れ、平等に恩恵を受けられることから効果的なむし歯抑制効果が期待できることは新潟県や秋田県の例をみても明らかであるのがわかっていながら半数の子どもたちが未だそれを享受できないことを遺憾に思う。



【参考資料】「歯科医療の変化—かかりつけ歯科医は何をすべきか?—」
篠原 拓也(ニッセイ基礎研究所 基礎研レポート)

目 次

- 巻頭言 学校歯科医から見た子どもたちのむし歯の推移と対策
一般社団法人北海道歯科医師会 常務理事
公益財団法人北海道学校保健会 理 事 青木 秀志 …… 1
- 平成29年度北海道学校歯科保健優良校表彰受賞校の紹介
「東札幌小学校の歯と口の健康教育～望ましい生活習慣の形成を目指して～」
札幌市立東札幌小学校 …… 2
- 北海道の学校における色覚検査の現況と対策効果の調査研究
札幌市学校医協議会／北海道眼科医会 …… 5
- 保健室シリーズ 食育の取り組み～あらゆるシーンで進める「食」へのアプローチ～
帯広市立明和小学校養護教諭 谷 口 早 苗 …… 7
- 平成30年度第66回北海道学校保健・安全研究大会空知(砂川)大会のお知らせ …… 9
- 平成30年度公益財団法人北海道学校保健会事業計画概要・予算 …… 10

平成29年度
北海道学校歯科保健優良校表彰受賞校

東札幌小学校の歯と口の健康教育 ～望ましい生活習慣の形成を目指して～

札幌市立東札幌小学校

I はじめに

本校は札幌市白石区にあり、開校54周年目を迎える。札幌市の中心部まで地下鉄で10分ほどと、交通も便利なところである。児童数は約500名程度を推移しているが、年々少しずつ増えつつある。



本校における児童の歯と口の様子としては、むし歯は年々減少傾向であり、札幌市平均より低くなっている。しかし、歯周疾患の児童がいたり給食において「固いものがかめない」低学年の児童がいたりするなど、歯や口の健康や機能に関連した新たな課題もみられるようになってきている。

また、家庭における歯みがきの習慣は、多くの児童において定着してきているが、中には全く歯みがきの習慣化がなされていない児童や、十分ではない児童も見られる。したがって、子どもたちが自分の歯と口の健康状態を理解し、むし歯や歯肉の病気の予防に必要な歯のみがき方や望ましい食生活の知識を身に付けることは、将来にわたって健康な心身を維持するうえで重要なこととしてとらえている。

II 歯と口の健康教育に関する取組

1. 学校歯科保健の目標

自分の歯や口の健康状態を理解し、むし歯や歯肉の病気予防に必要な知識や技能を身につけるとともに、のぞましい生活習慣の形成に向けた実践的な態度を養うことを目標とした。

2. 具体的取組

(1) 平成29年度年間計画

<4月>

- ・歯科健診（全学年）
むし歯や口腔疾患の早期発見・早期治療
- ・さっぱり歯と口の健康習慣～図画・ポスターコンクール作品応募（1年）
歯の健康に対する意識化を図る。

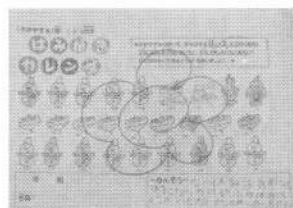


<6月>

- ・歯科保健指導（全学年）
歯と口を大切にする気持ちを育てる
 - ・全国学童歯みがき大会（4年）
正しい歯のみがき方と歯を大切にする気持ちを育てる。
- ＊札幌歯科学院専門学校との連携

<7月>

- ・歯科衛生士による歯みがき指導（1年）
基本的な生活習慣・
歯みがき習慣を身に付けることができるようにする。
- 第一大臼歯・永久歯の重要性を知ることができる。



<夏休み・冬休み>

- ・歯みがきカレンダー（全学年）
家庭での歯みがきの習慣化を図る。

<10月>

- ・学校歯科医による歯みがき指導（特別支援学級）
歯と口の健康に対する関心・意識を高める。
正しい歯のみがき方を知り、実践できるよう

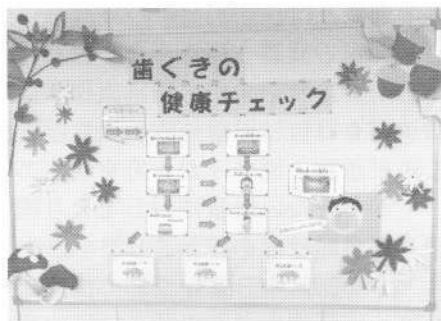
にする。

<11月>

- ・地域の歯科医による歯みがき指導（2年）
歯と口の健康に対する関心・意識を高める。
正しい歯のみがき方を知り、実践できるようにする。

<6月・11月>

- ・保健室前掲示物による啓発活動
歯と口の健康に対する意識づけ



<随時>

- ・保健だより
児童や家庭への歯と口の健康に対する意識づけ

(2) 取組の紹介（一部）

①全国学童歯みがき大会への参加

ここ数年4年生が参加しており、平成28年度より札幌歯科学院専門学校の学生も参加している。

DVDをみながら歯垢や歯肉炎について基本的な知識を得た後、実際に歯ブラシを使って奥歯のみがき方や手の動かし方、デンタルフロスを使って歯垢を取り除く方法を学習する。特に、デンタルフロスについては使用したことのない児童が多く、歯垢がたくさん取れる様子を実感している様子がうかがえた。

児童2人または3人に対して学生1人が指導の補助に入った。歯みがきについて一人一人丁寧に教えてもらえるので、疑問に思ったところをすぐに質問でき児童の理解がより深まっている。また、児童にとっては学生から一人一人の口の中の様子に合った歯のみがき方を教えてもらうことができ、自分の歯のみがき方について練習する機会となった。

児童からは「教えてもらったのがうれしかった」、「歯みがきは軽い力で20回みがくことが



分かった」、「デンタルフロスを初めて使用したが、使い方が分かったので家でも使ってみたい」といった感想が寄せられた。

②歯科衛生士による歯みがき指導

1年生に対して、歯科衛生士による歯みがき指導を行っている。参観日に実施することで多くの保護者に児童の歯と口の健康について一緒に考えてもらう機会となっている。

歯科指導前には学校歯科医から歯みがきの大切さと、小学校3年生くらいまでは保護者による仕上げみがきが重要であることを話してもらい、家庭での意識付けを図った。

歯科衛生士による指導では、紙芝居でむし歯のでき方を学んだ後に、一番むし歯になりやすい第一大臼歯について学習した。第一大臼歯は6歳臼歯ともいって6歳ごろにはえてくること、おじいちゃん・おばあちゃんになるまで第一大臼歯を使うことなどを教えてもらい驚いている様子が見られた。

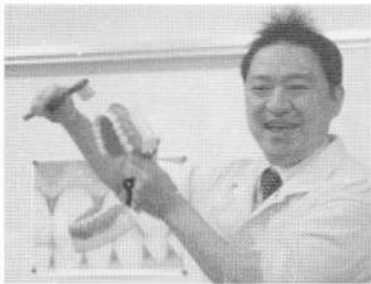
また、むし歯にならないような歯のみがき方を実際に歯ブラシを使いながら学習し、児童はしっかり磨けば歯がツルツルになり気持ちがいいことを実感していた。

指導の最後には歯科衛生士から保護者にむけて、小学校低学年の子どもたちの歯の様子と、その時期の歯みがきのポイントやうがいの方法などを話してもらった。家庭での意識づけにも大変効果がある指導となった。

③学校歯科医による歯みがき指導

特別支援学級の児童に、学校歯科医による歯科指導を行った。歯垢の染め出しジェルを使用し、自分の歯みがきがどのくらいできているかをチェックした。

歯をみがいてから登校した児童がほとんどであったが、染め出しをすることで、「やったつもりでもできていない」ことがよく



わかったようだった。特に、奥歯や生え変わりの途中の歯はみがくのが難しいようで、歯垢が赤く染め出されていた。学校歯科医に一人一人の歯の様子をみてもらい、歯のみがき方を丁寧に教えてもらった。

また、むし歯や歯肉炎をふせぐには歯みがきのほかに、「よく噛んで食べることでたくさんだ液を出すことが大事であること」についても学習した。

④歯科医による歯みがき指導

地域の歯科医の協力のもと、毎年2年生に歯みがき指導を行っている。

むし歯のでき方や、むし歯にならないおやつ選び方などをクイズ形式で楽しく学んで知識を得た。さらに指しゃぶりなど歯ならびに影響を与える癖について写真を見ながら説明を受けた。本校の児童がたくさん通っている身近な歯科医からの話を聞くことができ、児童はとても真剣に話を聞いていた。



その後、染め出しジェルを使って歯垢の染め出しを行った。

磨きにくい奥歯の噛み合わせ、歯と歯の間、歯と歯茎の間に多く磨き残しが見られた。5分ほどある歯のみがき方のDVDを見ながらしっかり丁寧に磨くと、歯垢が落ち、きれいになることを学んでいた。児童のワークシートには、力を入れすぎずに、同じ歯を何度もみがくこと、歯ブラシの動かし方を工夫することなどを確認できたことが書かれていた。

Ⅲ 成果と課題

1. 成果

- ・むし歯がない児童は27年度が50.2%、28年度が51.6%、29年度が52.8%と年々増えてきている。

- ・就学援助家庭に医療券を使って治療することを勧めており、経済的理由で受診を控える家庭の受診の機会の確保ができている。
- ・低学年を中心に歯科医師、歯科衛生士による歯科指導を行っている。年齢が低いうちから、歯みがきの大切さや歯や口を健康に保つことの必要性を意識付けることにつながっている。また、保護者にも指導の様子を参観してもらい、家庭での歯と口の健康に対する意識付けをすることができた。
- ・歯科指導や歯みがき大会の前に学校歯科医から歯と口の健康に関する短い話をしてもらい、児童の意識を高めてから授業に取り組むことができた。また、特別支援学級で歯みがき指導を行い、児童一人一人に学校歯科医から直接正しい歯のみがき方を教えてもらえる機会ができた。児童に対してより歯と口の健康への意識付けを行うことができた。
- ・むし歯にならないための歯みがきだけではなく、歯肉炎やその他の口腔疾患を予防する観点からの歯みがきという意識が育ってきた。

2. 課題

- ・「永久歯に生え変わるからそのままにしても大丈夫」という考えがあるためか、乳歯のむし歯に対する治療率があまり良くない実態がある。乳歯のむし歯が永久歯に与える影響などもより一層啓発していく必要がある。
- ・児童への保健活動とともに、家庭でのよい生活習慣（朝食をしっかりと取る、おやつを取り方、食事中よく噛む、就寝前の歯みがき等）を身に付けさせるためには、学校と家庭がさらに密接に連携したり、積極的に家庭に啓発したりしていくことが必要である。
- ・小学校3年生くらいまでは、児童だけで奥歯や生え変わり途中の歯をしっかり磨くことは難しいため、保護者による「仕上げみがき」が大切であることをよりいっそう周知していく必要がある。
- ・顎の図面や絵などを用い、子どもの視覚に訴える資料を用いて指導することや歯と口の健康に関心をもたせるような工夫をする必要がある。

※札幌市立東札幌小学校は、平成29年度北海道学校歯科保健優良校の表彰においてHBC賞を受賞されました。

北海道の学校における 色覚検査の現況と 対策効果の調査研究

札幌市学校医協議会／北海道眼科医会

中田勝義、豊田千富、岡田昭人、上野哲治
新井 勉、吉田 篤、笹本洋一、田川 博

はじめに

小学4年生の色覚検査が健診項目からはずされて14年が経ち、希望者に行うということであったが、実際には道内のほとんどの学校で色覚検査が実施されなくなった。その結果、最近になって就職や進学などにおいて様々な不利益・問題が起きている。

4年前の道内の小学校190校の児童約8万6千人の聞き取り調査で色覚検査希望者は僅か125名(約0.15%)で色覚異常者は23名であった。色覚検査希望者は小学校1校あたり0.7人と極少数であり、学校での色覚検査はほとんど行われていなかった。一昨年の文部科学省局長再度の通達、日本学校保健会の健診マニュアル改定があり、また北海道眼科医会からも札幌市教育委員会等々に様々な機会に学校での色覚検査の実施を働きかけていた。その結果、平成28年度、札幌市では教育委員会より小2、中1、高1で、色覚検査希望調査票のひな形を示し実施する旨、通達があった。同時に北海道眼科医会でも学校における色覚検査のマニュアル改訂版を会員の眼科医を通じ学校に働きかけている。その結果わずか2か月間ではあるが、筆者の担当する小学校3校小学2年生202名中だけでも色覚検査希望者が122名と飛躍的に増加している状況である。その経緯と対策の詳細を検討したので報告する。

I. 対象・方法

札幌市学校保健会主催の『学校での色覚検査のやり方の研修会』が平成28年6月16日に実施され、出席した養護教諭等にアンケート調査を行った。

II. 結 果

出席者108名中77名の回答を得た(回答率71%)

1) 所属

回答した77名の所属先は、養護教諭では小学

校49名、中学校23名、高校4名であり、その他1名であった。

2) 質問1：6月16日時点で色覚検査希望調査票を出したか。

出した58名、まだ出していない19名であった。

3) 質問2：色覚検査希望調査票の通達方法(複数回答)

札幌市教育委員会のひな形文章50名、北海道眼科医会の文章1名、保健便りで伝達22名、その他6名であった。

4) 質問3：学校での色覚検査希望者数

全体5,171名中で希望者2,001名(38.7%)であった。

[内 訳]

小学校1年：179名中で5名

小学校2年：2,438名中で1,274名(52.3%)

小学校3年：26名中で2名

小学校4年：341名中で7名

小学校5年：173名中で5名

小学校6年：114名中で2名

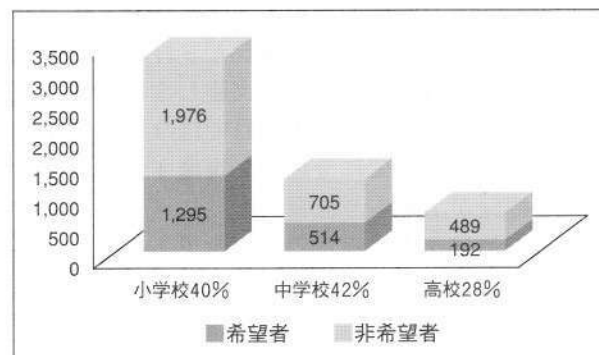
小 計：小1～小6年の

3,271名中で1,295名(39.6%)

中学校1年：1,219名中で514名(42.2%)

高 校1年：681名中で192名(28.2%)

その他の回答：小学校2年中で約3分の2以上の希望者あり、未回答：5名



図説：小、中学校、高校の色覚検査希望者数
(縦軸：人数)

5) 質問4：すでに色覚検査実施した学校での結果は(回答：3名)

小学校2年45名中で色覚異常疑いが5名(11.1%)

中学校1年19名中で色覚異常疑いが2名(10.5%)

高等学校1年130名中で色覚異常疑いが5人(3.8%)

III. 考 察

今回の学校における色覚検査希望者は4年前の調査と比べると劇的に増加していた。4年前

の小学校190校の児童約8万6千人調査で色覚検査希望者は125名(約0.15%)であったが、昨年度は6月中旬までで、小学校の3,271名中で色覚検査希望者は1,295名(39.6%)であった。

北海道眼科医会では長年かけて学校関係者と教育委員会に色覚検査の重要性を説明し実施のお願いをしてきた。一昨年度は、文部科学省の局長の再通達と日本学校保健会の学校健診のマニュアルの改訂があった。昨年度は、札幌市教育委員会から小2、中1、高1で、色覚検査希望調査票のひな形を示し実施する旨の通達があり、希望者を募って色覚検査を実施する学校の増加が期待された。

事実、教育委員会作成の色覚検査希望調査票を使用した学校は50校、眼科医会の色覚検査希望調査票を使用した学校は1校であった。養護教諭の今回の感想でも、これまでの保健便りに希望者に色覚検査の実施のお知らせでは皆無であった色覚検査希望者が、色覚検査希望調査票を使うことで一気に増加した。

今回のアンケートを行った研修会の場で、いっきに増えた色覚検査に関して養護教諭より様々な指摘、問題の提起を受けた。

一つめは検査時間の確保の問題であり、色覚検査が学校健診の扱いではなく健康相談では時間の枠がとれない、沢山の人数を検査するには授業内の空き時間に実施するには厳しすぎるなどの意見があった。同様意見が9件あった。通常の健診項目は6月までに実施しなければならないが、色覚検査は必須項目ではないので年度末の来年3月までに分散して実施することで時間の確保が出来ると説明した。

二つめは、実施の学年の問題であった。小学校2年では検査が難しく、もっと高学年で実施をとの意見であった。同様の意見が7件あった。このことに関しては、眼科学校医側からも同様の意見が出されている。小学校での実施時期は、教育的配慮からは早い学年で見つけることが大切と思われる。そのような意味で1年生では難しいので2年生という設定に札幌市ではなったようである。

確かに4年生位でやる方が検査する方は楽だが、それまでの3年間(検査が遅いと4年近く)放置されることの不利益を懸念する。教育上の配慮からは、日本眼科医会が推奨する1年生の2学期が望ましいと考える。今後も慎重な対応が必要で、教育委員会への働きかけを続けてい

きたい。

三つめは色覚検査表の問題で、色覚検査表が古く、購入予算もないなどであった。対策としては学校健診時等に眼科学校医に古い色覚検査表の色あせがないかを確認して、使用できるものは暫定で使用してもらうこととした。また、北海道眼科医会では貸し出し用に石原式色覚検査表Ⅱコンサイス版14表を3冊購入した。

四つめは、プライバシーに関するものであった。色覚検査時のプライバシーの配慮とその後個人情報の配慮が大切であるとの指摘で、保護者の判断で任意で学校側に伝えてはとの意見があった。たしかに学校や教師が児童生徒の個人情報を守る事は当然である。しかし軽度な異常の場合を除いて、より良好な就学環境を整える上で、また進学や就職の問題を解決する上で、児童生徒、家庭、学校、学校医、教育委員会など皆が連携して対応すべきものと考えている。今のところ最終的には保護者に任せられているのが現状であるが、これは今後の課題であると考えてる。

また、1人の養護教諭から、「色覚異常がどういうもので、どのような配慮が必要かなどを学校でも家庭へきちんと伝えたいという希望調査、検査の実施が必要だ。色覚検査を実施することよりも大切なことは、色覚異常についての正しい理解を多くの人に知ってもらうことだ」との意見があった。確かに国民への色覚異常というものの理解を進めることや、社会での色覚のバリアフリー化が大切なのは当然であるが、眼科医だけで解決できる問題ではなく、また極めて時間のかかる作業となる。

一方、色覚異常の有無を確認することは、今すぐに出来ることである。また、本人が色覚異常のあることを早く知ること、学習などを通して進学や、就職の問題をクリアできる時間を持つことが出来る可能性がある。そのために色覚検査の実施は大切であり、しかも早めに異常の有無を確認することが重要である。

今後とも、教育委員会と学校関係者と眼科学校医は色覚問題の解決のために、協力し合って作業を進めることが重要である。最後にアンケートの集計等に協力して戴いた北海道眼科医会事務局の杉山氏に深謝致します。

(本研究は 第47回全国学校保健、学校医大会：札幌市：にて発表した)

保健室シリーズ

食育の取り組み ～あらゆるシーンで進める 「食」へのアプローチ～

帯広市立明和小学校養護教諭 谷口早苗

1. はじめに

今年異動したばかりですので、前任校での取り組みについてご紹介します。

前任の音更町立柳町小学校は、大規模商業施設が立ち並ぶ国道241号線付近にあります。大型スーパー、コンビニ、病院、郵便局などがそろい、利便地で、帯広市のベッドタウンとして新しい住宅や公営住宅が混在しています。全校児童約290名で通常11学級、特別支援学級5学級の構成です。

私はこの学校に7年間勤務していました。

2. 子どもたちの様子

元気な子どもが多く、休み時間になると我先にと外へ飛び出し、サッカーや鬼ごっこ、タイヤ遊びなどを楽しんでいます。下校後や休日にも学校に集合し、夏は校庭の遊具で、冬は校庭に作られるスケートリンクで存分に遊んでいます。体を使った遊びが好きな子どもが多いように感じます。

少年団活動を熱心に頑張っている子どもも大勢います。

一方で、腹痛やだるさなど体調不良を訴えての来室が少なくありません。もしかしたら食事に原因があるのではないかと感じることもよくあります。しっかり食事をとることで情緒は安定し、学習意欲や集中力、記憶力が高まると言われていますが、朝食抜きが習慣化していたり、「食べてきた」とは言っても、ごはんにふりかけのみだったり、お菓子だけだったり、成長期の子どもたちに十分な栄養を満たしていない様子があります。保健室での会話から、その理由が、生活に困窮している、保護者が多忙で食事の準備をする余裕がない、夜ふかしなど生活の乱れから食欲がない等、それぞれの事情も推測できます。

本校のある音更町は、十勝管内で唯一自校給食を提供しているのが特色です。煮干しや昆布、か

つおぶしからだしをとり、シチューのルーやとんかつの衣つけなど素材から手作りするなど、メニューはできるだけ手作りをすることを心がけています。食材はなるべく地元の物を使っています。月に一度の「おとぶけ給食」では町内で生産された食材が使われます。お昼が近くなると校内は給食のいいにおいがただよびます。だしの香りを知らない子どももいますが、給食のおかげで覚えていきます。また汁物は年に数人がやけどするほど熱々で食べられます。調理員さんが手間をかけて作ってくれた給食を、子どもたちは毎日楽しみにしています。

学習指導案

柳町小学校 6年生

(バイキング事前指導・修学旅行前)

小 主 題 「バランスの良い献立を考えよう」

題 目 バイキングのマナーを知り、バランスの良い献立を考えよう

目 標 修学旅行前にバイキングのマナーを知り、1食分の献立に必要なことを考えて食事をとることができるようにする

学 習 活 動	学 習 支 援 の ポ イ ン ト	資 料
ナイフとフォークの使い方を思い出す。	食事のマナーについて聞き、食事に対する関心をもたせる。	ナイフ・フォーク
バイキングのマナーについて考えること、気を付けること、工夫することはなにか考える。	バイキングにはどんなマナーがあるのだろうか。 ○取ったものは残さない。 ○お皿を山盛りにならない。 ○同じものをばかり食べない。	
バイキングのマナーを知る。		
バランスよく献立をたてるためにはどうしたら良いか考える。	・バランスよく献立をたてるには、主食、汁や飲み物、主菜、副菜を組み合わせる。 ・パンとおかずの組み合わせ方を考えさせ、パン食の時の栄養のバランスを確認し、バランスの良い場合、良くない場合を比べる。	パンの組み合わせポスター
バイキング給食のメニュー、約束について知る。	・バイキング給食のメニュー、約束などの説明をする。	バイキング給食カード(用意お願いします)
今日わかったこと、これからやろうと思ったことをプリントに書き、発表する。	日頃食べているメニューに含まれている食品の働きがわかり、バイキングでのマナーを守りバランスよく食べようとする意欲を持つ。	プリント

経済状況に関係なくみんな同じ給食を食べている義務教育の今こそ、食について考えてもらいたい機会です。食育を進める上で学校給食の存在は大変ありがたいと思っています。そして、作ってくれている調理員さんの顔が見えることも自校給食の良さです。

3. 取り組みのようす

【バイキング前に栄養指導を実施する】

本校では6年生になると2度のバイキングを経験します。1回目はバイキング給食です。1～5年生がバス遠足に出かける9月中旬に6年生だけは学校に残り、体育館でバイキング給食を食べます。本校は施設設備や調理員数の関係で全校で行

うのは難しいため、このように学年限定で実施しています。2回目は9月の修学旅行中のバイキング形式の食事です。子どもたちに好評だったので、ここ数年は、夜、朝、昼と三食すべてがバイキングで計画しています。

子どもたちにとってバイキングの食事は好きなものを自由に食べられる楽しさと同時に、栄養バランスについて考え、自分で食べるものを選択できる絶好のチャンスでもあります。そして経済状況などにかかわらず、どの子どもにも等しくそのチャンスは与えられます。

音更町の食の指導には町内の小中学校に在籍する4人の栄養教諭が計画的に栄養指導に来てくれています。そこで、6年生で実施する2度のバイキング前に担当栄養教諭に来校いただき、バランスのよい献立やバイキングのマナーについて栄養指導をしていただくようお願いしました（家庭科「くふうしよう おいしい食事」）。

【バイキングを実施する】

① バイキング給食

バイキングとは言ってもお店のそれとは違うので、食材を発注するために2カ月前に各自メニューを選んでもらいます。栄養教諭から提示されたメニュー表の選択方法にしたがって2品から1品、3品から2品と選びます。以前はただ好きなものを選んで食べるだけでしたが、栄養指導により、

バイキング給食カード

☆自分が選んだものに○をつけましょう。

☆料理を選ぶときは栄養のバランスのことや、自分にあった量を考えてみましょう。

		6年 給食 名前	
種 別	選択方法	ごんたて名	食べもの エネルギー(単位はキロカロリー)
黄 おもにエネルギー の多い食品	2品から1品えらぶ	ハンバーガー	257
		おにぎり	205
		フライドポテト	68
	2品から1品えらぶ	ステーキ(ステーキ用肉・ステーキ用肉)	64
赤 おもにたんぱく質 の多い食品		焼きとり	37
	3品から2品えらぶ	たまごロール	64
		焼きいも	59
		エビフライ	52
	全 員	牛 乳	139
緑 おもに体の調子 を整える食品		ほうれんそうのごまあえ	20
	3品から2品えらぶ	えだまめ	26
		ミニトマト(2個)	7
	2品から1品えらぶ	メロン	22
		ぶどう	24
汁 物	全 員	わかめスープ	27
デザート		ショコラケーキ	67
	3品から1品えらぶ	さつまいもと栗のタルト 杏仁豆腐(ももソース)	107 86

★あなたに必要なエネルギーは？
・高学年 750 キロカロリー ※身長・体重・運動量により多少違いがあります。

★表の右の欄には、エネルギーの合計を記入してください

★あなたが選んだバイキング給食のエネルギー量 総合計 キロカロリーです。
(おかわりした人はその分も計算してきましょう。)

バイキング給食のくどく

- 黄、赤、緑、汁物、デザートそれぞれの枠から、必ず決められた数をとるようにしましょう。
- あとでとる人のことを考えて、きれいに盛りつけよう。とったものは、残さず全部食べるようにしましょう。
- デザートは最後に食べましょう。
- 歩きながら食べないようにしましょう。
- おかわりの時、友だちのことを考えて、一度に何個ももらいすぎないようにしましょう。

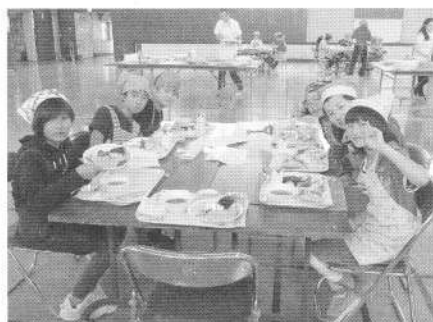
☆バイキング給食は9月13日(水)です。当日はこのカードにもとづき、自分の選んだものを食べます。
(このカードはあとで返します。)

子どもたちは料理を黄・赤・緑のグループに分けて考えるとバランスのよい献立になることを学びます。

食べられる分だけ皿に取る、会場で走らない等のマナーも繰り返し指導します。気分が高揚しているのどつい調子に乗りがちです。修学旅行のよい練習にもなります。

いつも廊下で挨拶している調理員さんにも会場に来てもらいます。洗い物がたくさんあるのでゆっくり一緒に食べることはできませんが、作ってくれる人と顔を合わせることで感謝の気持ちを持ってもらいたいと願ってのことです。

ふだんと比べるとかなり量は多いのですが、いつもは食が細い子どももこの日は驚くほどたくさん食べることができます。



② 修学旅行のバイキング

修学旅行でよく見かけていたのが、バイキングで好きなものばかりお皿に盛り、競って食べる子どもたちの姿です。カニ、ポテトフ



ライ、肉類、ミニトマト、アイス…結果、その後の体調不良につながります。

そんな前例があることを栄養指導で伝えてもらいます。体調を崩して修学旅行に参加できないと一大事なので、子どもたちも真面目に考えて食べます。事前に栄養指導をしていなかった時期と比べると、子どもたちが皿にとる料理は野菜料理が増え、見た目もカラフルになるなど、変化しまし

た。お皿を持って走ったり、極端に食べすぎたりたくさん残してしまう子どもはほとんどいません。マナーも素晴らしく向上しました。

【家庭科クラブで】

私は家庭科クラブを4年間担当しました。家庭科クラブといえはお菓子作りの希望が多いので、それはそれでやりますが、私はおにぎり作りを提案しました。おにぎりは朝食にもお弁当にもおやつにもスポーツ時の栄養補給にも災害時の食事にもなる万能食だからです。またコンビニのおにぎり比べて安価（具なしで海苔をつけたおにぎりは1個27円でできます！）だし、なにより炊きたてのご飯のおいしさを味わってほしいからです。

小さなぬれぶきんでギュッギュッとにぎる練習をしたら本番です。手に水をつけ、パンとたたいてお椀によそったごはんをにぎります。小皿に取り分けた塩を手のひらにつけ、まぶしたら海苔をつけ、できたてをすぐいただきます。自分で作ったおにぎりは多少不格好でもしょっぱくてもおいしくて大満足です。

「家に帰ったらまた作ってみたい」という声があちこちから聞こえました。小さなことでも自分ひとりでできそうだという見通しがその子どもの自信になります。

本校ではコンビニのおにぎりが朝食という子どももよくいます。でも、炊飯器と電気とお米があれば、おいしいおにぎりを自分で作れるのです。

いつか自炊する時にこの経験を生かしてほしいと願います。

【スポーツをやっている子どもに】

保健室にやってくる子どもには個別に食の大切さを話します。特にスポーツをがんばりたい子どもは熱心に聴いていきます。事情はそれぞれです。けがを早く治して大会に出たい、体重を増やしてパワーをつけたい、身長をもっと伸ばしたい…。スポーツは勝ち負けやタイムなど結果に出やすいので、子どもたちは食事について真剣に考えるのだと思います。

どんなタイミングで、何をどのように食べるとパフォーマンスを発揮できるのか。最近はこの類の情報がたくさん手に入ります。私は自分の趣味のランニングのためにジュニアアスリートフードマイスターの資格を取り、スポーツと食事の勉強をしました。そこで学んだこと、例えば、子どもたちの憧れのスポーツ選手は日常どんなことを意

識して食べているのか…こんな話を子どもたちとはとても聴きたがりますし、自分も真似をしたいと思うようです。子どもたちのキラキラした目を見ると手ごたえを感じます。私個人も興味のある分野ですので、今後も継続して勉強しながら子どもたちに還流していきたいと思っています。

4. おわりに

食べる力は生きる力です。私は保健室に給食だよりを貼り、毎日子どもたちと今日のメニューを確認し、「お腹すいたね～」とか「給食で何が好き？」などと食べ物の話をします。会話がはずまない時も給食のことなら答えやすいようです。何気ない会話ではありますが、続けているとぼんやりと家庭の食卓の風景も見えてきます。

本当はバランス良く3食食べることが大切だとの家庭でもわかっているけれど、そうならない理由が何かあるのでしょうか。学校でできることの限界も感じますが、切り口は学校でみんなと食べる食事（主に給食）の話だとやりやすいと感じます。

小学生には小学生なりにできることがあります。今後もあらゆるシーンで「食」へのアプローチを仕掛けて、その子に今必要な食べる力をつけたいと思います。

平成30年度 第66回 北海道学校保健・安全研究大会

◆平成30年10月21日(日)

◆砂川市地域交流センター「ゆう」

砂川市東3条北2丁目3-3

◆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」

◆大会副題

～稔り豊かな空知の地、安心の医療で笑顔輝く街砂川から、新しい時代を切り拓く子どもたちの生きる力をはぐくむために～



平成30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
Ⅰ 事業活動収支の部 1 事業活動収入	① 基本財産運用収入 基本財産利息収入	4,161	社債、公債、定期預金
		4,161	
	② 補助金収入 道庁補助金収入	2,000	
		2,000	
	③ 事業収入 心臓検診負担金収入	5,244	心臓検診 21市町村@1,300
		4,504	
	受託事業収入 受取負担金収入	200	日学保委託事業 会報年3回
		540	
	④ 雑収入 受取利息収入 雑収入	1	普通預金利息
		0.2 0.8	
	事業活動収入		11,406
2 事業活動支出	① 事業費支出 給料手当 臨時雇賃金 福利厚生費 旅費交通費	8,426	給料手当 心臓検診事務 社会保険料 道・全国研究会、専門医健診打合せ 文書送料・郵券 事業活動消耗品 会報、心臓検診用紙、通大会開催要項
		1,344	
		150	
		226	
		138	
	通信運搬費 消耗品費 印刷製本費	105	心臓検診判定料、検査技師会委託料、都市医 心臓検診判定料、検査技師会協力金 心電図解析料
		70	
		1,102	
		476	
		40	
	賃借料 諸謝金 租税公課 会議費 報償費	10	心臓検診判定料、検査技師会委託料、都市医 心臓検診判定料、検査技師会協力金 心電図解析料
		12	
		752	
		2,968	
		1,033	
	支払納付金 支払手数料支出		

科	目	予 算 額	摘 要	
② 管理費 委託料	給料手当 福利厚生費 会議費 旅費交通費 通信運搬費 消耗品費 印刷製本費 賃借料 租税公課 支払負担金 雑費	2,980	会計事務、ホームページ	
		580		
	給料手当 福利厚生費 会議費 旅費交通費 通信運搬費 消耗品費 印刷製本費 賃借料 租税公課 支払負担金 雑費	576	給料手当 社会保険料 役員会等 役員会等 文書送料、電話料金等 事務用品消耗品 封筒印刷等、コピー代 事務所借上、清掃料 法人道民・市民税 日学保提出金 社会保険協会費 その他	
		97		
	20			
	280			
	260			
	90			
	40			
	204			
	70			
700				
80				
事業活動支出計 事業活動収支差額		11,406 0		
Ⅱ 投資活動収支の部 1 投資活動収入	投資活動収入計	0		
	2 投資活動支出 投資活動支出計	0		
	投資活動収支差額	0		
	Ⅲ 財務活動収支の部 1 財務活動収入	財務活動収入計	0	
		2 財務活動支出 財務活動支出計	0	
		財務活動収支差額	0	
Ⅳ 予備費支出 当期収支差額 前期収支差額 次期繰越収支差額		0		
		0		
2,253				
2,253				

※結料、福利厚生、賃借料については、事業費および管理費の双方から割合に応じて支出

平成30年度 公益財団法人 北海道学校保健会事業計画 (概要)

単位:千円				科	目	予 算 額	摘 要
1	事業活動収入の部	①	事業活動収入	結料手当	臨時雇賃金	8,426	
						1,344	
						150	心臓検診事務
						226	社会保険料
						138	道・全国研究会、専門医健診打合せ
				通信運搬費	消耗品費	105	文書送料、郵券
						70	事業活動消耗品
				印刷製本費	賃借料	1,102	会報、心臓検診用紙、通大会開催要項
						476	事務所借上、清掃料
				諸謝金	租税公課	40	会報原稿謝金
2	事業活動支出の部	②	財務活動収入	収入印紙	専門医健診打合せ	10	
						12	功労者表彰謝礼金
						752	専門医健診助成
				心臓検診判定料、検査技師会委託料、都市医	心臓検診判定料、検査技師会委託料、都市医	2,968	
						1,033	
				支払手数料	支払手数料	2,253	
						2,253	
				当期収支差額	前期収支差額	0	
						2,253	
				次期繰越収支差額	次期繰越収支差額	0	
						2,253	

第1 専門医健診推進事業				雄武町・羅臼町	以上21市町村
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・遠別町・天塩町・猿払町					
浜頓別町・枝幸町・津別町・別海町					
(耳鼻咽喉科健診)					
月形町・苫前町・初山別村・遠別町・枝幸町					
中頓別町・豊富町					
7町村					
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・心臓図解析センター、北海道小児循環器研究会					
実施市町村					
美幌市・砂川市・名寄市・網走市・紋別市・稚内市・占平町・仁木町・余市町・赤井川町・留寿都町・奈井江町・新十郎町・美幌町・津別町・清里町・佐呂間町・遠軽町・湧別町・					
第3 研究啓発事業					
1 第66回北海道学校保健・安全研究大会告知(砂川)大会の開催					
各関係機関と連携して主催し、第66回北海道学校保健・安全研究大会告知(砂川)大会の充実に努める。					
開催日 平成30年10月21日(日)					
開催地 砂川市					
砂川市地域交流センター「ゆう」					
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を図るため、北海道南科医師会と共催で、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30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30年10月25日(木)・26日(金)					
開催地 鹿児島県鹿児島市					
鹿児島市市民文化ホール他					
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 学校保健関係図書紹介・韓版、資料収集配布事業					
学校保健関係専門図書等の紹介及び韓版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					
本道の学校保健及び学校安全の基盤に功労のあった個人並びに学校保健団体を表彰し、本道の学校保健の進展に寄与する。					