

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



新型コロナウイルス感染症と共に生きていく社会 ～「学校の新しい生活様式」の定着～

北海道教育庁学校教育局健康・体育課長
公益財団法人北海道学校保健会 理事

藤田善治

皆様におかれましては、日ごろから、学校保健の充実のため多大な御尽力をいただいていることに、感謝を申し上げるとともに、日々新型コロナウイルス感染症の治療等に従事されている医療関係の方々に、心から敬意を表します。

この度の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、学校にとって1年の節目となる3月から5月に臨時休業が続き、子どもたちをはじめ、保護者の皆様や学校関係者にとっては、不安な日々を過ごされたことと思います。

現在、各学校においては、学校の再開に伴い、少しずつ日常を取り戻し始めておりますが、新型コロナウイルス感染症については、未だ不明な点が多く、今後、再び感染が拡大するおそれもあることから、手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、感染拡大のリスクが高い「3つの密」を徹底的に避けるために、身体的距離を確保するなどの対応が必要とされており、

教育の場・集団生活の場として望ましい学校環境を維持し、子どもたちが健康に教育を受けるためにも「新しい生活様式」を実践することが不可欠となります。

また、毎年、6月30日までに実施される児童生徒等の定期的健康診断をやむを得ず延期している場合もあることから、日常的な健康観察等による健康状態の把握に努め、必要に応じて、健康相談や保健指導等による適切な支援が必要となります。

そのため、学校においては、学校保健委員会を活用するなど、学校医や学校歯科医、学校薬剤師、保護者や地域の関係機関等と一層連携を密にした体制の整備が望まれます。

新型コロナウイルス感染症には長期的な対応が求められておりますが、子どもたちがこれからも、心身ともに健康な生活を送ることができるよう、今後とも皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

目次

○巻頭言	新型コロナウイルス感染症と共に生きていく社会 ～「学校の新しい生活様式」の定着～ 北海道教育庁学校教育局健康・体育課長 公益財団法人北海道学校保健会 理事 藤田善治	1
○令和元年度北海道学校歯科保健優良校表彰 受賞校の紹介	「歯と口の健康を守るための教育～外部機関との連携を通して～」 浦臼町立浦臼小学校	2
○保健室シリーズ 「私がか大切にしてきたこと」	共和町立共和中学校 養護教諭 阿部美幸	4
○令和2年度公益財団法人北海道学校保健会事業計画・予算		7

歯と口の健康を 守るための教育

～外部機関との連携を通して～

浦臼町立浦臼小学校

I はじめに

本校のある浦臼町は、空知管内の中央に位置している自然に溢れた農業の盛んな町である。また、児童の医療費を町が負担してくれているといったように、町による子育て支援も充実している。本校は、全校児童82名の小規模校であり、地域の方々や保護者が学校の行事や取組に協力的であるというすばらしい特徴がある。素直で明るい子どもたちは、あたたかい地域の方々に見守られながら、のびのびと元気に学校生活を送っている。



II 児童の口腔内の実態

2019年度の4月に行った歯科健診では、未処置の齲歯がある児童は約18%、処置が完了している児童も合わせると約39%と全国平均より良い結果となった。また、北海道の年齢別の結果と比較しても、どの学年も良い結果であった。(2019年度学校保健統計調査) また、先に記載したとおり保護者が協力的なこと、児童の医療費が町負担であることから、齲歯の治療完了率もよい傾向にあり、学校全体ではよい状態を保つことができているといえる。しかし、一人一人をみていくと、齲歯が7本ある児童がいたり、朝歯みがきをしていない児童がいたり、生活習慣の改善や口腔内の健康に関する指導等が必要な児童は、まだまだいる状態である。

III 具体的な取組

1. 1年の流れ

〈4月〉

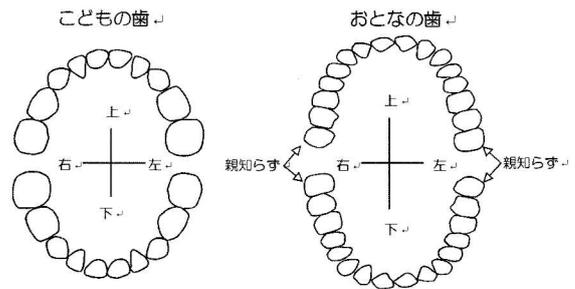
- 健康調査票による口腔内環境の確認
- 歯科健診

全校人数が少ないこともあり、一人一人丁寧にみていただき、アドバイスをいただくことができている。

〈6月〉

- 歯科健診結果の通知

歯の図に、虫歯の疑いがある箇所に赤色、歯茎の状態に必要な箇所に青色を塗り、虫歯や歯肉炎等の疑いがある箇所の位置が、児童にもわかりやすいように、工夫している。



- 保健室前掲示物や保健だよりによる歯に関する指導
- 歯科衛生士専門学校との連携による歯に関する指導 (歯みがき指導)
- 保健だよりによる歯みがき指導の学習内容の振り返り指導内容が、より定着するように、歯みがき指導の前後にも歯に関する指導を行っている。

〈7月〉

- 北海道歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールへの応募 (6年)

〈随時〉

- 保健だよりの発行

2. 歯みがき指導について

本校では歯科衛生士専門学校の学生に、各学年の発育段階に合った、歯に関する指導を行っている。具体的な内容は以下のとおりである。(2019年度の内容)

〈1年〉

- ①「何があるかな、口の中」
 - 口の中に興味をもつために、鏡を使用し、口の中や歯のようすを観察する。
- ②「歯の王様を探そう」
 - 第一大臼歯の特徴をとらえ、虫歯にしないための磨き方を習得する。第一大臼歯の染め出しを行い、咬合面を実際にきれいに磨く。



<2年>

①「大人の歯を大切にしよう」

- ・乳歯から永久歯に生え替わる自分の歯に関心をもつために、生えた永久歯を数える。
- ・永久歯と乳歯の区別ができるよう、永久歯の特徴について学ぶ。
- ・さまざまな歯の形と役割について学ぶ。

②「鏡を見て前歯をしっかりと磨こう」

- ・前歯の染め出しを行い、前歯の特徴と歯磨きの基本、歯ブラシの毛先の使い方を学ぶ。

<3年>

①「虫歯になりにくいおやつとり方とは？」

- ・虫歯になりにくい食べ物にはどのようなものがあるかを考え、虫歯のできる理由や虫歯になりやすい食べ物について学ぶ。
- ・おやつと虫歯の関係を知り、量や種類を選んでとることができるように学ぶ。

②「歯の裏側をきれいに磨こう」

- ・合わせ鏡を使用し、歯の裏側を実際に磨いてみる。

<4年>

①「よく噛んで食べよう」

- ・日常の食生活を振り返り、噛むことの大切さやよく噛むための工夫について学ぶことで、よく噛む習慣をつけることができるようにする。
- ・咀嚼力判定ガムを使用し、自分がどれくらい噛めているかを知る。

②「新しく生えてきた小臼歯をきれいにしよう」

- ・萌出途中の小臼歯を、工夫してきれいに磨くことができるようにする。

<5年>

①「健康な歯肉を作ろう」

- ・健康な歯肉と炎症のある歯肉の見分け方を学び、自分の歯肉を観察する。

②「歯肉炎にならない歯の磨き方を覚えよう」

- ・歯と歯肉の境目の磨き方、デンタルフロスの使い方を知り、実際にやってみる。

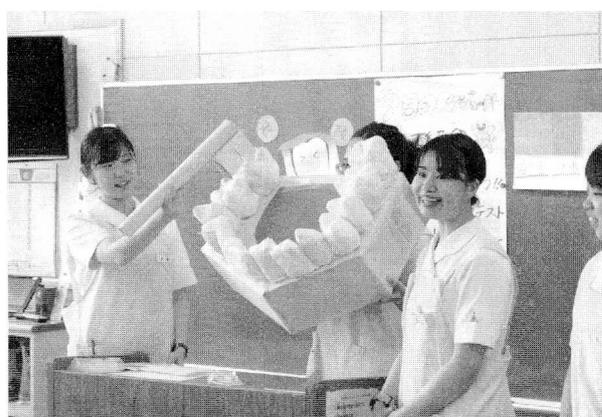
<6年>

①「唾液の力を知ろう」

- ・虫歯と唾液の関係を学び、CATパフを利用し歯を守る上で必要な唾液の量と酸を中和する力を確認する。

②「すべての歯をきれいに磨こう」

- ・自分の歯並びに合った磨き方を習得し、すべての歯を磨き残しなく磨いてみる。



歯みがき指導終了後、児童からは「染め出しをしたら、歯が意外に汚かった。」「正しく歯みがきをしたら、歯がつるつるになった。」「といった普段の歯みがきの方法を見直す感想や、「全然噛んでいなかった。」「普段虫歯になりやすいおやつばかり食べていた。」「といった日常の生活を見直す感想などを聞くことができた。また、後日学生から送られてくる、児童一人一人に宛てたメッセージカードには、個々に応じた、歯を健康に保つためのアドバイスや歯みがき指導で教わった内容がわかりやすく書かれており、児童は指導してもらったことを思い出ししながら、自分の歯を健康に保つための具体的な方法を振り返ることができている。

IV 成果と課題

「歯みがき指導」として、継続して指導していただいていることで、児童は自分の歯の磨き方や生活を定期的に見直すことができている。また、外部の専門の方に来ていただくことで児童の疑問に適切に答えていただいたり、学校では準備することが難しいものを使って楽しく指導してもらえたりすることから、児童の歯や口の健康に関する興味・関心も高めることができている。

また、歯や口を健康に保つための知識や技術を定着・習慣化させるには、家庭での生活習慣も関係してくることから、今後は家庭への啓発も積極的に行っていきたい。

保健室シリーズ

私が大切にしてきた事

共和町立共和中学校

養護教諭 阿部 美幸

1 はじめに

このたびの新型コロナウイルスに罹患された皆様と、感染拡大により生活に影響を受けている皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

さて、今年に入り、新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るい、至る所で厳しい局面を迎えております。

学校現場も2月の後半から5月まで、日常の活動ができませんでした。今後、どうなっていくのか不安を抱えた状態が続く中、6月から学校が再開されました。色々な制約もあり、現状を考えると、日常の学校生活が送れるようになるまでには、まだ時間がかかりそうですが、子どもたちは楽しそうに学校生活を送ってくれています。そんな子どもたちからパワーをもらって、私も前向きな気持ちを持っていきたいと思っています。

さて今回原稿を依頼された際に、立派な実践など何も無いという思いが頭をよぎりましたが、断る理由も無く、お引き受けした次第です。ただ、退職を迎える年にこうやって自分自身を振り返る機会を与えていただけたことに感謝しております。

ここでは、私がこれまでに大切にしてきた事を紹介していきたいと思えます。きっと、常日頃皆さんが実践されていることばかりだとは思いますが、少しでも参考になるところがあれば幸いです。

2 子どもたちとのコミュニケーションや

触れ合いを大切に！

①朝の健康観察

新卒時代からずっと続けている事に、朝の健康観察があります。出勤後、各教室環境の確認と児童・生徒の様子をみるために行っています。

「おはよう」と声をかけ、必ず誰かと会話をします。世間話であったり、社会情勢であったり、家

族の事であったり。来室してまでは話さない些細なことも、顔を見ると話してくれる事もあります。私にとっては、その些細なことがとても重要な情報になります。子どもたちが、普段見せない一面を見逃さない、そして、子どもとの触れ合いを積極的に作ることに心がけています。

時には、「おはよう」と声をかけても無視される事もあり、入りづらい教室もありましたが、そんなときは「あなた達のこと大好き！」と、心の中でつぶやきながら、笑顔を作っていたような気がします。不思議なもので、自然と温かい気持ちになれるんですよ。試してみてください(笑)

②保健室解放

1日の学校生活の中で授業とのメリハリをつけてあげたいと思っていました。フリースペースがある学校もありますが、本校にはありません。そこで、昼休みに保健室を開放する事にしました。短い時間ではありますが、気持ちを少しオフにする時間をつくってほしいと思っています。

ただし、休養している人や、病人がいる場合、解放は中止します。幸いに、本校の保健室は広く、休養スペースと処置スペースを分けて使用できます。子どもたちは私がいても、全く気にならないようで、自由に話していきます。ただ、「ルールあつての自由です」ということをいつも話しています。ルールが守れない場合の対応はしっかりしなければなりません。



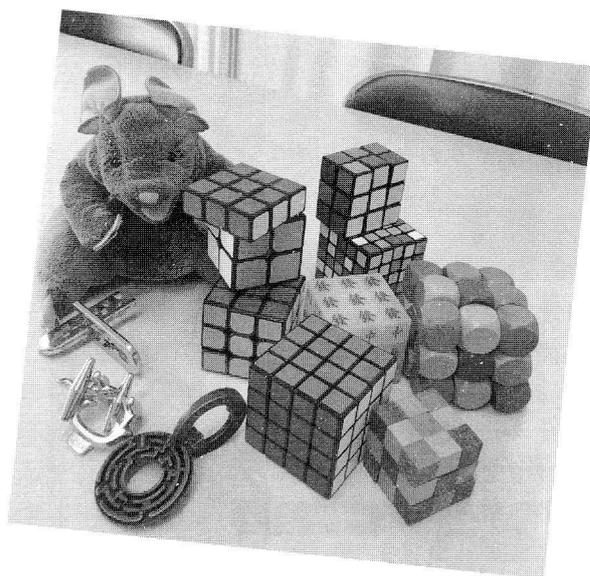
③保健室登校

これまでに何人もの不登校生徒と向き合ってきました。関わり方は、学校規模や学校の状況、子どもの様子によっても違うため、これがベストといったものは、今現在も見つかってはいませんが、失敗も含めて今までの経験で学んだことをお伝えしたいと思います。

- 若かりし頃は、学校に来させることに必死でした。休むことはだめなことでした。その当時の子は、きっと頑張って登校していたと思います。来室者があると隠れていました。
- 周りの子の理解も必要です。あるとき、保健室で学習していたら、「ずるい」といった見方をする子もいました。保健室での活動について、学級の子どもたちに話して、理解させておくことが必要です。
- 保護者の方の理解も必要です。時々ですが、不安を抱えている保護者の方と連絡帳を作って保健室での様子を伝えることもありました。もちろんその場合は、子どもとの同意があつての活動です。
- 別室登校のケースもありました。各教科の先生方が、空き時間に教科指導を行ったケースもありました。
- 学級担任だけでは抱えきれないケースがたくさんあります。学級に複数人いた場合は、学年団で協力して、家庭訪問をしました。校長先生や生活指導の先生も加わって学校全体で取り組んだ時もありました。一部の先生だけではなく、全教職員の共通理解がとても大切です。
- 他機関との連携は大変重要です。子どもが困っている事は何かをはっきりさせて、学校としてできることを考えていく必要があります。
- 何らかの障害を抱えた子、また、色んな問題が複数に重なり合っている子等、抱えている問題は、本当に様々でした。その都度、色んな場面で関わり合いを持ってきましたが、自分ができることとできない事を確認し、その都度学校としてどのように進めていくかを考えていくことが重要です。
- 養護教諭は学校の中では、不登校生徒との関わり方が密になることが多いと思います。そこで、無理をしないことです。負担に思うようになると、自分もつらくなりますが、接している子にそれが微妙に伝わってきます。とにかく色んな方と連携をとりあいながら、進めていくことが大切です。全教職員に周知してもらおう手段とし

て、来室した際の様子を記入して、パソコン上で見ることができるようにしています。その場合は、**㊦**抜いで…

- 不登校の状況にもよりますが、原因を追究することよりも、その子にとってのこれからを模索していくことが必要になってきます。ただ、どの子にも共通していえることは、登校を強制しないこと。本人のタイミングを理解してあげることが大切です。（在校中にはそのタイミングがないかもしれませんが。）



3 何よりも大切にしてきた、 養護教諭の先生方との和

学校では一人の養護教諭。そんな時に頼りになるのは、わかり合える同じ仲間の先生方です。私は、諸先輩の先生方に引っ張ってもらい、若い先生方に支えてもらい、ここまでやってこられました。本当に感謝、感謝です。ここでは、共和町教育研究会 学校保健部会で作成した掲示物を紹介します。

共和町では、町内の養護教諭4名と栄養教諭1名の計5名で研修活動を重ねています。昨年度は寿司屋のネタを使って栄養指導ができる掲示物を作成しました。掲示物の作成に至っては、自分が考えつかないようなアイデアがあったり、得意としないところをやっていただいたり、お互い協力し合いながら進めていきました。

町内の先生方とのつながりは、日常の執務を進めていく上で、とても大切になってきます。私一

人では絶対に作成できなかった掲示物です。

< 掲示内容 >

「へい、いらっしゃい！」

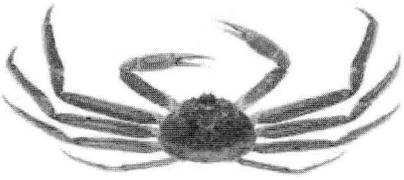
子どもが興味・関心を持ってもらえるようにクイズ形式の掲示物を作成しました。内容は「好きな寿司ネタを選んでもらい、そこから、魚の栄養を知ってもらう」ということを考えました。特に栄養士さんには、寿司ネタや実物大の鮭のカラーイラストなど、色々と集めてもらいとても助かりました。

- ①好きな寿司ネタを選んで寿司桶や寿司皿などに入れてもらう

(寿司ネタの裏には、ヒントと英単語を記入)

表	
裏	<p>ク ラ ブ crab</p> <p>体全体が頭と胸で できていて、かたいです</p>

- ②ヒントを読んで、その寿司ネタになっている魚を選ぶ(魚のイラストの裏には、魚の名前の漢字と栄養を記入。更に、寿司ネタのイラストの絵もはり、答えを自分で確認する。)

表	
裏	<p>蟹 かに </p> <p>カルシウムが豊富で骨や歯を 丈夫に! イライラ予防も!</p>

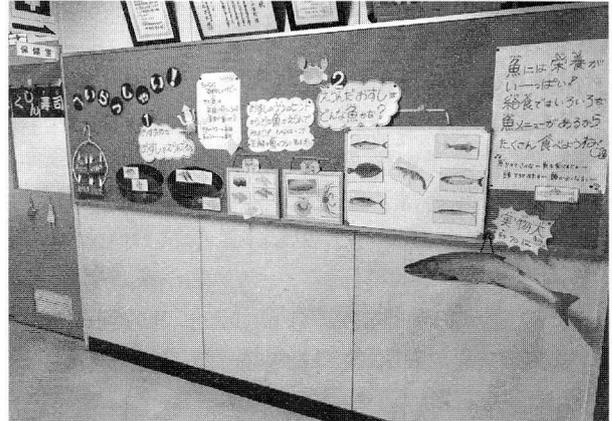
栄養素の内容が小学生には難しかったようです

が、寿司ネタから魚の名前を知るところまでは、理解してもらえたのではないかと思います。

今後も、一人ではなかなかできない事を、メンバーで協力し合いながら活動を進めていきたいと思っています。

実際に掲示した写真です。

小学校



中学校



4 おわりに

先日、食料品店で「先生、先生！」と声をかけられました。「俺、〇〇」と名前を名乗られ、「〇〇？」と名字で返すと「覚えていてくれたんだ」とうれしそうな顔をしてくれました。小学生と中学生の子どもがいると言うことを話してくれて、近くにいた奥さんを紹介してくれました。奥さんが、「お世話になりました」と言ってくださり、私は「はい、お世話しました」と、お互い笑いながら挨拶を交わしました。

卒業して以来、初めて会う生徒と時を経てこうやって会話ができる喜びに感謝し、今後も日々の実践を進めていきたいと思っています。

令和2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・占冠村・豊富町・中頓別町
枝幸町・幌延町・津別町・別海町 9町村

(耳鼻咽喉科健診)

江差町・苫前町・占冠村の3町村を予定していたが、新型コロナウイルスの影響で中止

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1,400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

美幌市・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・興部町 以上22市町村

第3 研究啓発事業

1 第68回北海道学校保健・安全研究大会宗谷(稚内)大会の開催

各関係機関と連携して主催し、第68回北海道学校保健・安全研究大会宗谷(稚内)大会の充実に努める。

開催日 令和2年9月13日(日)

開催地 稚内市

※以上のように予定していたが、新型コロナウイルスの影響で開催中止

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。

※学校歯科保健大会は新型コロナウイルスの関係で開催中止の方向

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 学校保健関係図書を紹介・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

本道の学校保健及び学校安全の振興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。

