

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



年頭にあたって

北海道学校保健会 会長 松家 治道
北海道医師会 会長

新年あけましておめでとうございます。初春を迎えるにあたって、ひと言ご挨拶申し上げます。

日頃より、学校保健・学校安全にご尽力をいただいている皆様方に、心より敬意と感謝を申し上げます。

昨年は札幌市において、第70回北海道学校保健・安全研究大会を開催することができました。過去3年間はコロナ禍による大会中止やオンライン開催など制限のある中での研究大会でしたが、今回は令和元年第67回函館大会以来の現地集合開催となりました。開催にあたって多くの関係者の皆様にご尽力いただきましたことをこの場をかりてお礼申し上げます。また、今年は旭川市におきまして、第71回北海道学校保健・安全研究大会を開催する予定です。多くの学校保健関係者の皆様のご参加を期待しております。

さて、昨年5月に新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へと移行されました。さまざまな制限が解除され、社会・経済活動も活発になってきました。新型コロナウイルス感染症の感染者数は9月をピークにその後は減少傾向にあります。

代わってインフルエンザの流行が秋頃からみられるようになりました。道内の学校でもインフルエンザの感染拡大による学級・学年閉鎖などの対応が報告されています。これまでの経験を生かして必要に応じてマスクの着用、手指の洗浄、消毒、換気、流行期の三蜜の回避など感染対策に取り組んでほしいと思います。

最近、子どものウェルビーイングということがよく言われるようになってきました。コロナ禍での長期間にわたる休校や行動制限などの社会環境の変化から、子どもたちは不安や様々なストレスを抱えていることと思います。これからは、子どもたち一人一人の心に寄り添って、子どもたちが安心して前向きな気持ちで生き生きと活動できる環境を大人たちが作っていくことが大切かと思えます。

本年も学校・家庭・地域社会の関係者と三師会はじめ関係機関が英知を結集し、強力な連携のもとに児童生徒の健康・安全の保持・増進に努めて参りますので、ご支援・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

目次

○巻頭言 「年頭にあたって」	北海道学校保健会 会長 北海道医師会 会長 松家 治道	1
○第70回北海道学校保健・安全研究大会札幌大会報告		2
○令和5年度北海道学校歯科保健優良校表彰・ 北海道歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール		6
○学校保健講演会・北海道学校保健・安全研究大会等のご案内		8

第70回北海道学校保健・安全研究大会札幌大会の報告

令和5年11月26日(日)に、札幌市のホテルノーススターにおいて第70回北海道学校保健・安全研究大会が行われました。令和元年第67回函館大会以来となる現地集合での開催となりました。

「生涯を通じて、心豊かにたくましく、北の大地を生きる子どもの育成を目指して」～都市と自然が調和する美しいまちから自立した札幌人の育成を目指しwell-beingにせまる～の大会主題のもと、道内各地から195名の方々に参加していただき、国立成育医療研究センターこころの診療部・コロナ×こども本部・小児専門医・子どものこころ専門医の山口有紗氏による基調講演と3つの部会による研究協議を行いました。

学校保健功労者表彰の表彰式には19名の受賞者が出席され、松家会長より表彰楯を授与されました。今年度は、75名の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教員の方々が受賞されました。

研究大会の概要は以下のとおり。

コロナ禍と子どものこころ

講師 国立成育医療研究センターこころの診療部
コロナ×こども本部

山口有紗氏

【基調講演】 ※一部抜粋

皆さんこんにちは。山口有紗と申します。本日は、リモートでの参加になっておりますが、ここで皆さんとご一緒できることを大変うれしく思っております。今日は「コロナ禍と子どもの心」～子どもの声から考える社会が変化するとき周囲の大人ができること～ということで、お話をさせていただこうと思います。

私は小児科の専門医で、特に子どもの心を専門としております。現在は成育医療研究センターというところでの研究のほか、子どもの虐待に関して児童相談所で子どもたちに関わる仕事

をしていたり、こども家庭庁のアドバイザーなどもしております。

今日の内容は、

- 1 子どもの健康をつくるもの
- 2 子ども時代のメンタルヘルス
- 3 コロナ禍と子どものこころ
- 4 危機への対応のポイント
- 5 リスクからレジリエンスへ
- 6 ケアする人のケア
- 7 お役立ち資料 です。

まず、そもそも子どもの健康を作るものは何かという話、そして、コロナと子どものウェルビーイングについて、ここが本日のメインになりますけれども、これまでのデータを用いて皆さんにご提示をしたいと思います。次に、先生方から質問の多い希死念慮とか自傷行為をはじめとした、皆さんがどうしようかなと思うようなところの対応のポイント、そして、リスクからレジリエンスの視点に転換、ご自身のケアの話します。

まず、そもそもの話をします。コロナがどうかという前に、子どもたちの健康やウェルビーイングを作るものは何かということを認識しておかないと、コロナの影響といった時にそこを正しく認識できません。ですので、まず、子どもたちの健康にとって必要なものは何なのかということを皆さんと共有しましょう。

さて、このもじゃもじゃとした絵は何かわかるでしょうか。これは実は子どもたちの脳をスライスして顕微鏡で見ますと、こんなふうに見えるんですね。皆さん一人一人脳ミソが頭の中に入っていると思うんですけども、脳細胞っていくつぐらいあると思われるでしょうか。100個、もうちょっとありそうですね。1万個、1億、100億。実はですね、私たちの脳の中には大体900億ぐらい1,000億近くの細胞があるのです。

赤ちゃんの場合には、いつぐらいの細胞があると思われますか。赤ちゃんだともっと少ない

かなと思う人もいるかもしれませんが、実は赤ちゃんも同じぐらいなんですね。脳細胞の数は生まれたときからあまり大きくは変わらないんです。

でも、皆さんこの絵を見てわかるように、赤ちゃんの時の脳って少しスカスカに見えますよね。脳細胞の数は変わらないのですけれども、細胞と細胞をつなぐこの道のようなもの、シナプスといいますけれども、この神経の回路、シナプスはまだまだできていません。それが最初の何年かでパッとできて、そこから整っていくということを繰り返していきます。具体的にいえば最初の1年ぐらいは、「あっ」というこの1秒の間に何と200万個ぐらいのシナプスが繋がって行って、1歳を過ぎてきますとそれが今度は“刈り込み”といって整理整頓されていきます。

さらに見ていただくと6歳より14歳の方が何となく少ないというか道が整理されていると思うのですが、道を整えてより効率的なものを残していくというプロセスが大体20代前半ぐらいまで続くのです。なぜこの絵を出したかという、皆さんが関わっていらっしゃる子どもたちというのは、今しかない脳の発達のものすごくダイナミックな時期にいるわけです。子ども時代は大事だよねというのはなんとなくそうかなあと思うのだけれども、生物学的に考えたときに、感覚や言語や高次脳機能といってより考えて行動するみたいなことや対人関係の発達とかも含めて、脳の発達のゴールデンタイムだからこそできることがたくさんあるということなのです。

特に子どもたちが一日のほとんどを過ごす学校という場において、子どもたちが誰と出会いどんな経験をしてどんな声をかけられたかということが、決定的に重要になってきます。そういったところを是非お伝えしたくて脳の話から始めました。

そういった子どもたちが発達するにあたって、子どもたちは一人で生きていくわけではないですよ。子どものウェルビーイングということ

が最近日本でも盛んにいわれるようになってきました。ウェルビーイングというのはいろいろな定義がございますが、私はこのウェルビーイングというのを、心や体や社会的に、つまり包括的にということですね、その人にとってちょうどいい状態、そして、それに至るようなプロセスということがウェルビーイングじゃないかなと考えています。子どもたちのウェルビーイングをつくるものというのは、子ども自身が持っている特徴だけではなくて、その周りの学校とか友達とか先生、また園や学校組織、さらに地域社会、政策や文化、社会環境といったことが相互に影響して参ります。社会環境といったところは、今回取り上げるようなコロナのパンデミックが世界的にあるというようなことであったり、今いろんなところで戦争が立て続けに起こっていて、子どもたちが日々それを目の当たりにしていて、ニュースで見ていて、みたいなことも含まれるわけです。

こういったことの相互作用の中で何が起きているのか、私たちに何ができるのかというふうに少し俯瞰した目で捉えるということがとても大切になってきます。こういう相互作用の中で、子どもたちはいろいろな体験をしていきます。子ども時代の体験がすごくすてきなものばかりだったらいいのですけれども、そうでないこともたくさんありますよね。それが子ども時代の逆境体験といわれるものです。これはAdverse Childhood Experiences(ACEs)といって、日本でも最近ACE研究とかACEs研究とかいうふうに知られてくるようになりましたけれども、ざっくりいうと子どもにとってのものすごく辛い体験、すごくストレスがかかる体験が将来にわたってどんな影響を与えるかという一連の研究のことをいいます。

コロナもそうですけれども、すごく辛い困ったなということがあったときに、その時に大変なのはもちろんだけれども、余りに強いストレスが続いてしまうと、それがその人の30年後40年後50年後の心や体や社会的な健康にまで影響を及ぼすということが、たくさん研究でわか

ってきました。例えば、ここで取り上げる逆境体験、虐待とかネグレクトとか家庭機能の困難、家庭の中で離別だったり精神疾患のある方がいたり暴力が繰り返されていたりアルコールの嗜癖のある方がいたりみたいなそういうことですが、そういうことが0と比べ1, 2, 3, 4と増えてくると、例えば覚せい剤とか肺の病気、アルコールの問題、自殺未遂などの数が増えていくというのがわかるでしょうか。これは日本でもいろいろ研究されていて、日本では大体30%ぐらいの人には一つ以上のACEsがあるというふうに言われてるのですね。

今日、300人ぐらいの方が参加して下さっていると聞いていますけれども、ということは、少なくとも100人ぐらいの人にはこういった逆境体験、私はあったなっていう方がいらっしゃるのかもしれない。それで、こういったことが0に比べて4ある人というのは、例えば心疾患、呼吸器疾患、喫煙、癌が2倍から3倍、アルコール、性行為の問題、精神疾患が3倍から6倍。他者への暴力、自傷行為、自殺に至っては7倍以上になるということもわかっているのです。

でも、だからといってそれが一巻の終わりかというところではありません。子ども時代には辛いことだけではなくていいこともたくさんありますよね。それが、このACEs研究と同時に出てきた子ども時代のポジティブな体験についての研究(PCEs)です。ポジティブの体験というのはいろいろありますけれども、例えばある研究で定義しているものと、家族と自分の気持ちについて話せたり、家庭が安全だなというふうに思ったり、学校に居場所があるとか、友人に支えられている、地域に居場所がある。あとは家族以外に少なくとも何人か自分のことを真剣に考えてくれる大人がいたなあというその残像が、子供たちにとってその将来どういう影響を及ぼすかということが研究されています。さっきの逆ですね。こういった経験が多ければ多いほど、大人になった時の心理的社会的なサポートが増える、また、成人になった時の鬱は

減るというようなことがわかっています。ですので、学校現場でできることというのは、まさに子どもを取り巻く、先ほど示した子どもの健康をつくるすべての層で、ACEs逆境体験を減らし或いは癒していき、さらに良い体験も一緒に増やしていくということなのです。辛いことがないだけでは駄目で、学校で良い体験を増やす、また、学校が子ども自身にアプローチしたり、子どもの家庭にアプローチしたり、地域社会とどういうふうに関わるかによって、こういった多重の層のところ、子どもたちに影響を与えることができるということなのです。子どもたちを考えると、やはり学校というのはものすごく大切な環境なのです。子どもたちのウェルビーイングに影響を考えると、子ども自身の世界とそれを取り巻く世界、より大きな世界があるわけですが、子どもを取り巻く学校みたいな世界というのは、今回のコロナみたいなものがあつたとき、そういった社会の変化の影響を、まさに先ほどの行政説明のところ、いろいろなことを先生方が考えてやってきたということで、そういった影響を緩和することもできるし、或いは逆にそこでとった措置が、子どもたちの心への影響、体への影響を深刻化させてしまうことも同時にあるという意味で大事です。そして学校の先生たちがどういうふうに関わるかによって、それ自体が子どもの心や体や社会的な健康にも影響する、つまり、ざっくりいうと学校のような取り巻く社会が、子どもたちのウェルビーイングにとって本当にこういう時こそ大事ということなのです。ですので、今回は子どもたちのウェルビーイングがコロナでどう変化したのかということをお話しますが、特に子どもたちにとって周りとの関係性がどのように変わったかということにも、ぜひ注目をして、このデータを見ていただけたら嬉しいなというふうに思います。

さて、今回お示しするのは、成育医療研究センターのコロナ×こども本部というところのデータです。ごく一部ではありますが、全文に関してはすべてダウンロードしてご覧いた

だけの資料もたくさん成育のホームページに用意していますので、是非そちらも後で参考にしていただけたら嬉しいなと思います。「敵は感染症そのものではない」というふうに書きました。幸いにといいますか、コロナウイルスの流行によっていろんなことがありましたけれども、いろいろな研究で子ども時代というのは、感染症そのものの影響はそんなに強くない、つまりかかっても重症化したり死亡に至ったりするということはそんなに多くはないということがわかっています。ただ、先ほど皆さんに見ていただいたように、子どもの健康というのは、子どもの中で生物学的に感染症で何が起こるかだけで作られているわけではないですよ。子どもたちが学校や先生、家族とどういう関係性をもって、学校でどんな生活をして、地域でどういうふうに活動して、その文化の中でどういうふうにとらえられるかっていうことが、子どもたちのウェルビーイングを作ると考えたときに、コロナというのは、病気ということだけではなくて、子どもたちの取り巻く世界を本当に大きく変えてきました。ですので敵は感染症そのものというよりも、このウェルビーイングの相互作用っていうところに、コロナがどういふふうに影響を与えたかということがとても大事ということなんです。

そういったことを調べるために、成育医療研究センターの中で、コロナ×子供本部というものが立ち上がりました。2020年の春先にはこの本部が立ち上がって、こういった危機のときに届きにくい状態になりやすい子どもやその周りの人たちの声をいかにすくい上げ、そして社会に届けていくかということミッションとして立ち上がったチームであります。私もこの一員として、調査研究や社会への発信を行って参りまして、今日、そこのデータを紹介するわけです。ここでは小学校1年生から高3までのお子さんとも0歳から高3までの保護者の方、これまで延べ4万5,000人ぐらいの子どもや保護者の方たちにアンケートに協力をいただいております。ですので、ここで答えてくださった方と

いうのは、例えばインターネットのアクセスがない方とか、もう答える元気は全然ないみたいな方というのは含まれていない、全国を代表する数字ではないということには留意が必要だと思います。……

※北海道学校保健会のホームページに、全文掲載しています。是非、ご覧ください。

※「国立成育医療研究センター」「子ども情報ステーション」のホームページに関連資料が多数掲載されています。

研 究 協 議

第1部会 「学校経営と組織活動」

＜提言1＞高等支援学校における保健室の役割
～生徒がより良く生きる人生を目指して～
(市立札幌豊明高等支援学校 養護教諭 保志場みく)

＜提言2＞生徒の安全・安心を目指して
～藻岩高校学校保健委員会の取組から～
(市立藻岩高等学校 校長 尾崎 茂樹)

第2部会 「保健管理・保健教育、 安全管理・安全教育」

＜提言1＞自ら健康について考え実践できる子どもの育成を目指した保健教育
～「もりもりタイム」の取組を通して～
(札幌市立宮の森小学校 養護教諭 照井 沙彩)

＜提言2＞学校・地域・保護者・児童・関係機関が手を取り合いながら進める安全教育
(札幌市立札幌苗緑小学校 教頭 成田 慶輔)

第3部会 「現代的健康課題」

＜提言1＞多様な性に関する取組からつながる「発寒中D&Iプロジェクト」
(札幌市立発寒中学校 養護教諭 宮島美由紀)

＜提言2＞「朝食をしっかりと食べる子ども」を育てるための食育の推進～食生活調査の結果を活用した科学的根拠に基づいた食育～
(札幌市立北陽小学校 栄養教諭 大塚 弥生)

令和5年度北海道学校歯科保健優良校表彰 北海道歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

「北海道学校歯科保健優良校表彰」と「北海道歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」が行われました。（今年度から北海道学校歯科保健研究大会を開催しないことになったことに伴い、表彰式は実施していません。）

学校歯科保健優良校表彰

この表彰は、「歯及び口腔の健康に対する関心を高め、その目的に向かって学校歯科保健活動を積極的に展開している努力を称えるため」に行っています。

令和5年6月26日(月)北海道歯科医師会館において審査を行い、その結果、下記の学校が選ばれました。

【小学校の部】

<優秀賞>

札幌市立定山溪小学校

<HBC賞>

登別市立登別小学校

札幌市立新琴似北小学校

【中学校の部】

<優秀賞>

札幌市立定山溪中学校

受賞された学校の皆さん、おめでとうございます。令和6年度につきましても実施する予定です。歯科保健活動に取り組んでいる学校は是非応募して下さい。応募方法につきましては、新年度になりましたら、北海道歯科医師会のホームページ等でご案内致します。

図画・ポスターコンクール

令和5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では、全道124校から3,982点の作品の応募がありました。その中から69点の優秀作品が選ばれました。優秀作品は、北海道歯科医師会のホームページに掲載されています。

◆北海道知事賞

【低学年の部】

函館市立大森浜小学校2学年

木村 柚花



【高学年の部】

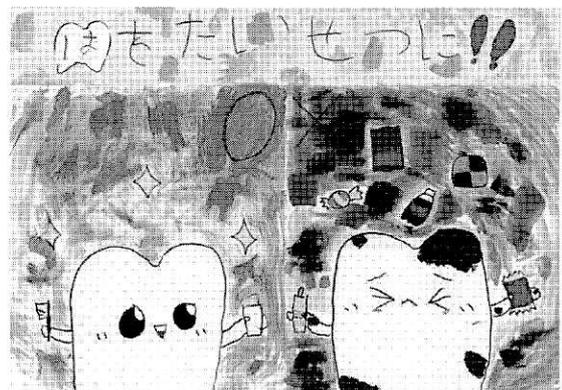
恵庭市立恵庭小学校6学年

上田 瀧介



【特別支援学校小学部の部】

北海道旭川養護学校小学部6学年 渡邊 葉月



◆北海道教育長賞

【低学年の部】

釧路市立愛国小学校 2 学年 石井 星那
網走市立潮見小学校 1 学年 大高 遙

【高学年の部】

函館市立中の沢小学校 6 学年 外崎 由
恵庭市立恵庭小学校 5 学年 上田 桜瑚

【特別支援学校小学部の部】

北海道美唄養護学校小学部 5 学年
ハリッド・アル・ハリーファ

◆HBC賞◆

【低学年の部】

別海町立上風連小学校 3 学年 奥山 桃李
恵庭市立恵庭小学校 3 学年 三浦 雫

【高学年の部】

恵庭市立若草小学校 6 学年 松岡 実弥
函館市立北美原小学校 4 学年 門脇 結菜

【特別支援学校小学部の部】

北広島市立東部小学校特別支援学級 3 学年
石山 夕良

◆北海道新聞社賞◆

【低学年の部】

北広島市立東部小学校 2 学年 三橋 実弥
小樽市立稲穂小学校 3 学年 伊藤 環

【高学年の部】

別海町立中春別小学校 6 学年 高野 向葵
釧路市立中央小学校 6 学年 高橋 恋羽

【特別支援学校用学部の部】

北海道美唄養護学校小学部 4 学年 中上 玲煌

◆北海道歯科医師会長賞◆

【低学年の部】

帯広市立愛国小学校 2 学年 森田 るな
帯広市立愛国小学校 1 学年 中村 海美

【高学年の部】

札幌市立南白石小学校 5 学年 小野 樂々
中標津町立計根別学園 6 学年 金川 園禾

【特別支援学校小学部の部】

登別市立登別小学校特別支援学級 2 学年
鎌田 陽

◆佳 作◆

【低学年の部】

札幌市立定山溪小学校 1 学年 田尻 心海
札幌市立南白石小学校 2 学年 坪田 碧
函館市立北星小学校 1 学年 石崎 白雲
函館市立桔梗小学校 1 学年 福田みくり

旭川市立台場小学校 2 学年 稲垣 琴音
旭川市立大有小学校 3 学年 八巻 柚香
砂川市立中央小学校 1 学年 山本 滯
砂川市立北光小学校 2 学年 小濱 雫
小樽市立朝里小学校 3 学年 山崎敬士朗
小樽市立幸小学校 3 学年 高橋なのは
室蘭市立旭ヶ丘小学校 1 学年 小野寺咲菜
栗山町立継立小学校 2 学年 國岡 雅
釧路市立愛国小学校 3 学年 細野 寛太
余市町立大川小学校 1 学年 藤田 望恵
美唄市立中央小学校 1 学年 加藤 友貴
苫小牧市立若草小学校 3 学年 能代 結衣
苫小牧市立樽前小学校 3 学年 成田 航世
苫小牧市立若草小学校 3 学年 鈴木 紗弥

【高学年の部】

札幌市立南白石小学校 5 学年 越後 沙耶
函館市立大森浜小学校 6 学年 上戸 樹
旭川市立大有小学校 5 学年 井上 晴貴
旭川市立永山西小学校 5 学年 越智さくら
砂川市立砂川小学校 4 学年 平川 綾音
奈井江町立奈井江小学校 5 学年 今富 好美
砂川市立中央小学校 5 学年 加我 希々
浦臼町立浦臼小学校 6 学年 畑山 芽咲
網走市立潮見小学校 4 学年 大高 翔
北見市立南小学校 4 学年 大瀧 沙奈
登別市立登別小学校 6 学年 高木 千汰
栗山町立継立小学校 4 学年 不破 玲実
栗山町立継立小学校 4 学年 尾泉 花
別海町立上春別小学校 6 学年 高木 心春
美唄市立中央小学校 4 学年 加藤 智咲
浦河町立堺町小学校 4 学年 日田 心綺
苫小牧市立明野小学校 5 学年 栗本明日香
千歳市立駒里小学校 4 学年 山田 琉衣

【特別支援学校小学部の部】

北見市立常呂小学校特別支援学級 4 学年
西村 夢叶
登別市立登別小学校特別支援学級 5 学年
安田 隼人
登別市立登別小学校特別支援学級 5 学年
兼田 心桜
北海道室蘭養護学校小学部 5 学年 佐藤 健
北海道室蘭養護学校小学部 5 学年 及川 直樹
苫前町立苫前小学校特別支援学級 2 学年
芳賀 結斗
北海道美唄養護学校小学部 5 学年 佐藤唯央利
北海道美唄養護学校小学部 5 学年 西川 一輝
北海道美唄養護学校小学部 5 学年 河崎 爽太
苫小牧市立苫小牧東小学校特別支援学級 1 学年
富永 碧空

◆ 講演会・研究大会のご案内 ◆

令和5年度 学校保健講演会

日 時 令和6年3月2日(土) 13時30分～15時30分

場 所 T K P札幌ビジネスセンター 赤れんが前 5階
(札幌市中央区北4条西6丁目1 Tel:011-798-4763)

内 容
講演1 『日中眠い、朝起きられない子供たちへの取り組み』
特定医療法人朋友会 石金病院 副院長 香坂 雅子 先生

講演2 『学校における医薬品を含む薬品管理について』
東京薬科大学 教授 北垣 邦彦 先生

対 象 学校薬剤師・学校保健関係者等
主 催 (公財)北海道学校保健会
(一社)北海道薬剤師会・北海道学校薬剤師会

共 催 札幌学校薬剤師会

後 援 アルフレッサファーマ株式会社 ※講演1

お申し込み 当日会場にて受け付けます。参加費は無料です。
満席になりましたら受付を終了いたします。

お問い合わせ 北海道薬剤師会 Tel:011-811-0184

第71回

北海道学校保健・安全研究大会

○日 時 令和6年11月24日(日)

○開催地 旭川市

○会 場 旭川市大雪クリスタルホール
〒070-8003 旭川市神楽3条7丁目

令和6年度

全国学校保健・安全研究大会

○日 時 令和6年11月7日(木)・8日(金)

○開催地 宮崎県宮崎市

○会 場 シーガイアコンベンションセンター
(予定)

応援ありがとうございます!!

【賛助会員】 ◆岩田地崎建設株式会社
◆株式会社アインファーマシーズ

毎年、寄付を
いただいております。

