

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



子供たちの笑顔、笑い声

北海道医師会 常任理事
北海道学校保健会 理事

末岡 裕文

昨年の6月に北海道医師会の常任理事に就任し、北海道学校保健会の理事を務めております末岡裕文と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

札幌市内で小児科のクリニックを開業していて、小学校の校医も務めております。学校健診等で小学校を訪れた時、休み時間では、子供たちの元気な笑い声が聞こえてきて、とてもうれしく思います。また廊下等ですれ違う時には、挨拶をしてくれて、その笑顔も最高です。

以前、別な役職の時に、小学校、中学校、高等学校をそれぞれ見学に行ったことがあります。授業の時は、児童生徒が集中して静かに前を見ている真剣な姿に感心しました。そして、休み時間には、元気な笑い声を聞いたり、笑顔を見るとやはりうれしくなりました。

「笑う門には福来る」とも言われているように、医学的にも、笑うと、ストレスホルモンが抑えられて、自律神経が安定します。さ

らには、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化されて、免疫力が向上します。子供たちには、このような話は必要ないかもしれませんが、我々大人は、笑顔の子供たちに囲まれて、一緒に笑っていると効果があるのではないのでしょうか。

一方で、厚生労働省の発表では、令和7年の日本全体の自殺者の数は初めて2万人を切り、最小となりましたが、18歳以下では、コロナ禍以降、増加傾向で、とても悲しい状況が続いています。こども家庭庁は、「こどもの自殺対策推進室」を設置して、関係省庁と連携し、さまざまな予防対策に取り組んでいます。子供たちには、悩み事を決して一人では抱え込まないで、まわりに相談してほしいです。

世間では、楽しい話題だけでなく、目をそむけたいような暗いニュースなどもありますが、これからも、子供たちの笑顔、笑い声があふれている社会であってほしいと願う、笑児科医（小児科医）です。

目次

○巻頭言 「子供たちの笑顔・笑い声」

北海道医師会常任理事・北海道学校保健会理事 末岡 裕文 …… 1

○実践発表「学校歯科医と連携した歯科保健活動」

苫小牧市立沼ノ端小学校 …… 2

○実践発表「子どもの心を支える保健室と学校全体のつながり

～生き抜く力を育む生徒指導・健康相談の実際～

釧路市立北中学校 養護教諭 堺 田 悦 子 …… 4

○令和8年度公益財団法人北海道学校保健会事業計画（概要） …… 7

○令和8年度公益財団法人北海道学校保健会収支予算（概要） …… 8

令和7年度
北海道学校歯科保健優良校表彰受賞校

学校歯科医と連携 した歯科保健活動

苫小牧市立沼ノ端小学校

1 はじめに

本校は、太平洋に面し空港も近い工業都市である苫小牧市の東側に位置する、全校児童375名の中規模校である。令和5年には開校120周年を迎え、その際に児童が発案した「ぬっちゃんまっちゃん」というキャラクターが現在も本校のトレードマークになっている。



また、特色ある活動として「ぬまりンピック」という活動を行っている。これは、児童会活動とは別に児童が有志で集まり、100ます計算大会やなわとび大会、雑巾がけリレーなどを企画運営するものであり、児童はもちろん、子供の自主性を育む取組として保護者にもたいへん好評である。

学校教育目標は「進んでよく考える子ども(知)力を合わせてやりぬく子ども(徳)健康で明るい子ども(体)」である。達成に向け、学校歯科医の安部歯科医師にご協力をいただきながら、児童の歯と口の健康の保持増進に向けて継続的な指導を計画し、取り組んでいる。

2 本校の取組

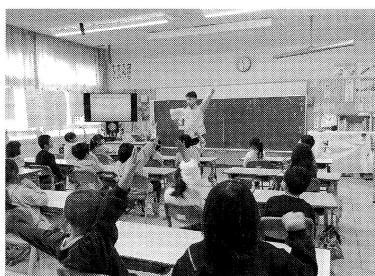
(1) フッ化物洗口

苫小牧市の小学校全校で行っている取組で、本校でも毎週金曜日の朝に、フッ化ナトリウム水溶液を口に含み、1分間洗口している。ほぼ9割の児童が行っている。

(2) 各学年での歯科指導

① 1年生「おやつとむし歯、歯みがきの大切さを知ろう」

6月と11月に担任と学校歯科医が指導した。どうしてむし歯



になるのか、どんな食べ物がむし歯になりやすいのか、歯を守るための食べ方や飲み方について指導している。また、6歳臼歯が生えてくる時期であるため、鏡を見ながら6歳臼歯がどこにあるのか確認し、新しく生えてくる歯について興味関心を高めている。

② 2年生「6歳臼歯を守ろう」

むし歯がどう始まっていくのか、6歳臼歯の守り方について、鏡を見ながら実際に歯を磨き、生え替わりの歯の磨き方について学校歯科医から指導していた。



③ 3年生「生え替わりの歯を上手にみがこう」

学校歯科医と歯科衛生士に本校に来ていただき歯の染め出しを行い、実際にどこが磨けていないかを確認している。また、机間巡視をしてもらい、児童一人一人に磨き方のアドバイスをしていただいている。歯が赤くなりびっくりしている様子も見られたが、磨き直してきれいになった歯を見て満足感を得ている児童が多かった。



④ 4年生「全国小学生はみがき大会」への参加

全国小学生はみがき大会（主催：公益社団法人日本学校歯科医会、一般財団法人東京都学校保健会、ライオン株式会社、公益財団法人ライオン歯科衛生研究所）に参加している。DVDを見ながら、歯の磨き方だけでなく、鏡を見ながら自分の歯肉を確認する方法やデンタルフロスの使い方など、体験をしながら学ぶことができ、教員や児童からも好評である。

⑤ 5年生「むし歯予防教室」

苫小牧市ではむし歯予防の一環として「むし歯予防教室」を行っている。歯科医師を講師と



して、最初の1時間でDVDを用いての口腔衛生に関する講話をしていただき、次の1時間は染め出し液を使用して正しい歯の磨き方の指導を行っていただいている。

⑥ 6年生「自分の未来を守る歯と口の健康」

学校歯科医に指導していただいている。はみがきなど生活習慣についてのセルフチェックを行ってから、むし歯や歯茎の病気について確認し、どのような食べ物が歯に影響するのか、また毎日の習慣とのつながりについて気付くようにしている。時間の最後には、最初に行ったセルフチェックを見返し、中学生になる前に今日から何ができるかを考える時間をとり、自分の生活を振り返るきっかけとしている。

⑦ 特別支援学級「はみがき名人になろう」

口の中の構造を知り、歯の磨き方を学んでいる。敏感な児童もいるため、染め出しはせずに行っている。歯の模型を使用し



て歯やはみがきに興味関心をもつようにしながら、はみがきの仕方を指導していただいている。

(3) 学校歯科医との給食試食会

歯科指導の授業後、学校歯科医に児童の給食を食べる様子を見ていただいた。口の動かし方や食べ方、野菜の残食が多いことなど、実際の児童の様子を見ていただくよい機会になっている。

(4) 保護者への講話

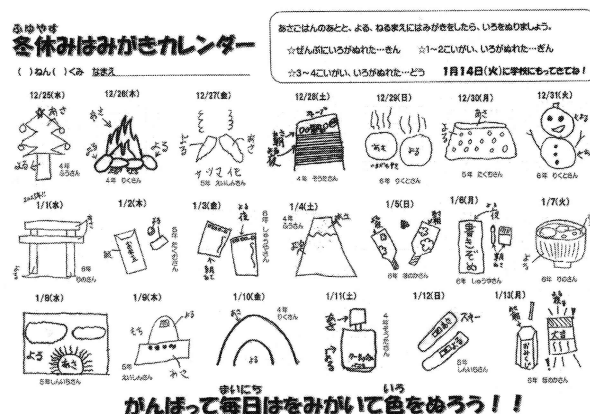
昨年度は新入学説明会で新入学児童の保護者向けに学校歯科医からの講話を行っていただいた。歯科保健に関心をもっている家庭が多いが、関心が低い家庭もいるのが実態であり、そのような保護者にも聞いてもらうため、あえて保護者がほぼ全員集まる機会に設定した。成長期の今、子供の歯の健康についてどのようにしていけばいいのか、熱心に耳を傾けている保護者の様子が見られた。

(5) 未受診児童への受診の勧め

1学期の歯科検診後、検診結果と併せてむし歯がある児童の保護者へ歯科受診を勧める文書を配付している。冬季休業前に、永久歯のむし歯があるがまだ受診報告書が提出されていない児童の保護者へ、再度「歯科受診のおすすめ」文書を配付

している。

(6) 児童会保健委員会の活動



夏・冬の長期休業の歯みがきの習慣の定着を目的として、「はみがきカレンダー」の取組を行っている。委員会活動の一環として児童が作成し、みんなが楽しんで取り組みそうなイラストを工夫して描いている。歯を磨いたら色を塗る仕組みで、休み明けに回収し、委員会の児童が確認集計し、シールを貼って返却している。

(7) 歯と口の健康に関する図画・ポスター展への参加

口の健康の関心を高めることを目的とした苫小牧歯科医師会主催のコンクールで、本校は毎年、複数の学年が応募している。昨年度は2・4・6年生が応募し、6名が入選、33名が佳作を受賞した。

3 成果と課題

年間を通じ、学校歯科医にほぼすべての児童と関わっていただくことで、児童や保護者、教職員の歯や口腔に関する興味関心を高めることができるとともに、歯科を身近に感じるよい機会となっている。

しかし、児童の歯や健康への関心については各家庭の温度差がまだ大きい。歯科を定期的に受診したり矯正を行ったりしている児童もいれば、う歯の本数が特に多い児童や「児童が歯科受診を希望しても連れて行ってもらえない」という家庭もある。個人懇談などの機会をみて保護者に直接お願いしているが、家庭への効果的な働きかけの工夫が今後の課題である。

4 今後の取組

まだ手探りで進めている取組が多いが、今後も学校歯科医との連携を大切にしながら持続的に実施できる取組を考え、歯科保健活動をよりよいものにしていきたい。

実践発表

子どもの心を支える 保健室と学校全体のつながり

～生き抜く力を育む
生徒指導・健康相談の実際～

釧路市立北中学校

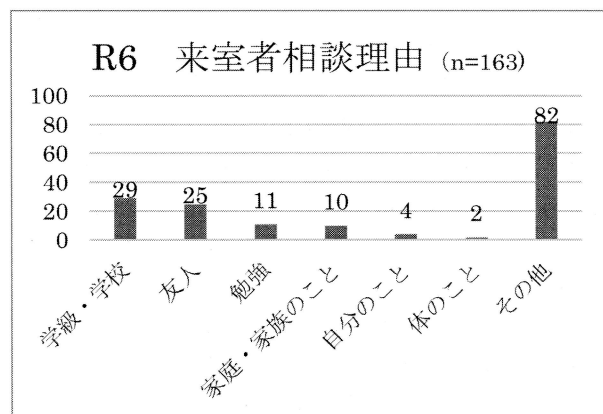
養護教諭 堀 田 悦 子

1 はじめに

本校は、開校75年目を迎えた学校で、令和7年度生徒数は176人、学級数は10学級である。市内の中心部に位置しており、JR釧路駅が徒歩圏内にあるため時期によっては校舎から黒い煙を吐き出すSLを臨むことができる。

重点教育目標は生徒が考え、令和7年度は「変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返りながら責任ある行動を取る生徒」の実現を目指し、生徒が主体となった取組が進められている。

2 本校の実態



近年の保健室来室状況を分析すると、生徒数は減少傾向にあるものの、健康相談の件数は高止まりしている。令和6年度の保健室来室者のうち、健康相談で来室した生徒は延べ163名で、最も多い相談理由は「その他」となっており、漠然とした悩みやカテゴリー分けできない多様な悩みを抱えている生徒が増加していると考えられる。

実際の健康相談から見てきた生徒の悩みは次のとおりであり、多種多様となっている。

- ・コミュニケーション、人間関係でのトラブル
- ・考え、価値観の偏り
- ・常に不安や緊張感がある
- ・トラブル等の解決後も心身の不調が続く
- ・不登校等
- ・感情を上手くコントロールできない
- ・パートナーとの関係（デートDV等）
- ・多様な性のあり方

3 取組の概要

(1) 全校での取組

ア 発達支持的生徒指導に関する共通理解

本校では、令和4年改定の「生徒指導提要」や学校の実態、グランドデザインに示された「生徒指導上の実践的な視点を取り入れた学校・学級経営」「学校適応感尺度 アセスの活用」「心理的安全性が醸成された集団作り」のねらいを達成するために、生徒指導部から発達支持的生徒指導の視点を基盤とした生徒指導のガイドラインが次のように提示されている。

- ・「積極的な生徒指導」の推進：全生徒を対象とし、問題の未然防止と心理的安全性の確保を目指す。
- ・日常の関わりと規律のバランス：日常の良好な関係づくりを徹底しつつ、タイムリーな指導を行う。
- ・「失敗を次に生かす指導」の徹底：叱責で終わらせず、生徒の成長を促すアプローチを共有する。
- ・協働的な風土づくり：生徒の話題が日常的に飛び交う職員室をつくり、チームで生徒理解・支援を行う風土を醸成する。

日頃から教師と生徒間や生徒同士のよりよい関係づくりを目指し、生徒指導の方向性について共通理解が図られチームで生徒理解・生徒支援を行っていくとする風土がつけられている。

イ 生徒理解研修会

年2回、長期休業中に上級教育カウンセラーの資格をもつ講師を招いて、校区の小・中学校の教職員を対象に生徒理解研修会を行っている。研修会では、「解決志向でアプローチする生徒との関係づくりについて」「交流分析（エゴグラム）に基づく生徒理解について」「学校適応感尺度（ASSESS）による生徒の見取り方、解釈の方法、教育相談について」などをテーマに実施されている。

生徒の見取り方や相談体制の確立、生徒への対

応力や問題発生時の受け止め方など、教職員全体で生徒指導力の向上を目指している。

(2) 保健教育の取組

【これまで取り上げた心の健康教育のテーマ】

- | | |
|-------------|-----------|
| ★ストレスチェック | ★カラーセラピー |
| ★ストレスマネジメント | ★五月病 |
| ★リラクセーション | ★マインドフルネス |
| ★気分を上げる方法 | ★元気になる言葉集 |
| ★スマホ・ゲーム依存 | ★リフレーミング |

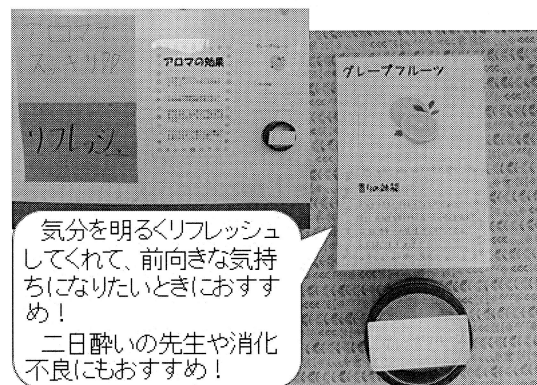
ア 心の健康に関する情報発信

2か月に1回程度、心をテーマにした掲示物を作成している。また、保健だよりでは、毎月一つ、心に関する項目を掲載している。様々な場面で幅広い情報に触れることを通して、心に関する知識の獲得と意識の向上を目指すとともに、保健室が「心について学べる場所」、「相談できる場所」であることを全校生徒に周知することをねらいとしている。



イ 生徒会専門委員会

本校では、生徒会活動として衛生専門委員会が設けられている。健康や清潔、給食に関わる活動をしており、取組の一つに掲示物・委員会だよりの作成がある。テーマは生徒が決めているが、心の健康について取り上げることも増えている。生徒自身も、心の健康について課題意識や関心があり、仲間同士で知識やスキル、行動を共有する機会となっている。



★気分をあげる方法

- 1 大声を出す
- 2 可愛いものを見つめる
- 3 体を動かす
- 4 報酬を用意しておく
- 5 音楽を聴く



★朝に気分を上げる方法

朝は昨日の夜から自分の食べたい朝ご飯を用意しておいて気分を上げる方法もあります。

(3) 保健室での健康相談

生徒の相談内容は多岐に渡り、背景も複雑化し、生徒本人も原因に気づいていないものや漠然としたものも増加している。

そこで、生徒の思いを共感しつつ受け止め、より深く具体的な生徒理解を目指すとともに、できるだけ過去や問題に囚われず、「今後どのように解決していきたいか」について一緒に考えることができ、今よりよくなったと感じられるよう、カウンセリングの技法等を生かして健康相談を進めている。

一例として、原因追及よりも変化やリソース（資源）に焦点を当てる「ブリーフセラピー」がある。現在の気分を10段階で問う「スケーリング」や問題が解決した未来を想像する「ミラクル・クエスション」、なぜ上手くいったのかを問う「成功の責任追求」、問題を本人から切り離す「外在化」などの技法を用いている。

取組の概要 (3) 保健室での健康相談

事例

【来室の主訴】 学校に来たくない。



【アプローチの例】

- ・「来たくなかったのに、今日はよく学校に来られたね」(コンプリメント)
- ・「どうして今日は学校に来られたの？」(例外探し・成功責任の追求)
- ・「学校に来てみてどう？ 最悪が0で最高が10だとしたら、どのくらいになりそう？」(スケールリング)
- ・「なんだね。最悪の0まであと3あるんだけど、この3にはなにがあるの？」(例外探し)

また、認知(ものの受け止め方)に働きかける「認知行動療法」のエッセンスも導入し、行動活性化やリラクセーション法などを通じて、生徒が自らの気持ちを楽にする方法を身に付けられるよう支援している。

取組の概要 (3) 保健室での健康相談

事例

【来室の主訴】(実際には言われていないと自覚しているが)悪口を言われているような気がする



【アプローチの例】

- ・「どんな場面でそうなの？」「そのときの気持ちは？」「考えたことは？」「体の反応は？」「行動は？」(ケースフォーミュレーション)
- ・「目が合ったのにすぐにそらされた＝悪口、自分のことが嫌い」「他の可能性はないかな。自分だったらこう思う、という考えをいくつか考えてみよう。」(認知再構成法)

さらに、関係者と共有する際、生徒から聞いた情報だけでなく、悩みの背景や、設定した目標、キーになりそうな事柄、担任にお願いしたいアプローチについても伝える。養護教諭自身も、他の教職員の見立てを教えてもらいながら、具体的な生徒像、解決像の共有化ができるよう努めている。

4 成果と課題

(1) 成果

生徒指導に係る視点の共有化や研修会の実施等により、教職員が役割や立場を踏まえながら、同じ方向性、同じ目線での生徒支援・生徒理解ができていると考えられる。些細なことでも相互に伝え合える雰囲気が蓄積され、結果としてチームで共働しながら、生徒指導や生徒支援をしていく体制づくりができている。

また、心に関わる健康教育を継続的に発信していくことで、生徒との会話にも「ストレスコーピング」や「リフレーミング」など心に関わるワードが増えてきている。生徒が自他の心のあり方に気づき、大切にしようとする意識が向上した。生徒会衛生専門委員会の活動では、生徒自身が課題意識を持ち、仲間同士で心を整える知識やスキルを共有する主体的な姿も見られるようになった。

健康相談においては、心理的なアプローチを実践していくことで、生徒が抱えている問題を丁寧に聞き取り、課題の背景を分析することができている。来室当初は「学校に来たくない」と訴えていた生徒も、少しずつ笑顔が増え、「自分の気持ちを話せるようになった」「教室に戻るきっかけになった」といった、子どもたちの肯定的かつ具体的な変化へとつながっていく場合もある。今ある悩みへの対処だけでなく、生涯にわたって身に付けてほしい援助希求の態度やレジリエンスの育成につながるものである。養護教諭がカウンセリングの技法を含め、医学的な情報や現代的な健康課題について最新の知見を学ぶことで、専門性を生かしながら、コーディネーター的な役割として他の教職員や関係機関と連携することができている。

(2) 課題

生徒たちが抱える問題に学校全体で対応するためには、教職員が支援者としての力量を高める必要がある。生徒理解・生徒支援を実践していきながら、実際の事例を検討し振り返る機会を増やし、支援の改善充実を図っていくことが重要である。

また、医療機関やSC、SSWと互いの役割についての理解を深め、校内外の連携体制を整備する必要がある。

5 今後の展望について

今後生徒たちは、変化の激しい社会の中で、心の健康課題についても、今は想像できないような問題に直面することも想定される。しかし、学校全体で生徒の心を支える体制を構築するとともに、養護教諭としての専門性を生かした保健教育や健康相談を実践していくことで、生徒が今現在抱えている課題の解決だけでなく、将来予測不可能な時代の中で生き抜く力を育成することができると考えている。

現在、学校教育において強く求められている「ウェルビーイング」の向上や「安心して学べる学校づくり」の視点を根底に据え、子どもたちが「安心できる」「相談できる」「自分らしく過ごせる」と感じられる環境を整えていくことが必要とされている。これからも「チーム学校」の一員として、保健室を中心とした学校全体のつながりをさらに深め、全校体制で生徒の心の健康づくりと豊かな学校生活の実現に参画していきたい。

令和8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）

当別町・喜茂別町・苫前町・猿払村・枝幸町
豊富町・中頓別町・幌延町・津別町・湧別町
別海町

10町1村

（耳鼻咽喉科健診）

石狩市・苫前町・江差町・喜茂別町・利尻町
礼文町・利尻富士町・湧別町

1市7町

第2 研究啓発事業

学校保健活動の充実を図り、学校・家庭・地域社会が連携し、課題解決に向け研究会を開催し、調査研究

1 第73回北海道学校保健・安全研究大会

後志（倶知安）大会の開催

各関係機関と連携して主催し、第73回北海道

道学校保健・安全研究大会後志（倶知安）大会の充実に努める。

2 学校保健講演会の開催

学校保健の推進充実を図るため、北海道薬剤師会と共催で講演会を隔年で開催している。

第3 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。

＜発行予定＞

129号 6月30日

130号 9月30日

131号 1月31日

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4 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。

第5 教育支援事業

1 保健指導用資料の作成

保健指導で活用できる資料を作成し、希望する学校へ無償で提供する。

【対象】各種学校、教育関係者、医療関係者等

研究大会のご案内

第73回北海道学校保健・安全研究大会

○日 時 令和8年10月18日(日)

○開催地 倶知安町

○会場 ホテル 第一会館

令和8年度全国学校保健・安全研究大会

○日 時 令和8年11月19日(木)・20日(金)

○開催地 愛知県名古屋市長古屋市

○会場 Niterra 日本特殊陶業市民会館

令和8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
【事業活動収支の部】		
事業活動収入		
①基本財産運用収入	5,575	
基本財産利息収入	5,575	社債、定期預金
②事業収入	1,112	
受託事業収入	200	日学保委託事業
受取負担金収入	512	会報
	400	功労者表彰
③雑収入	8	
受取利息収入	8	普通預金利息
事業活動収入	6,695	
事業活動支出		
①事業費支出	3,407	
給料手当	1,129	給料手当
福利厚生費	176	社会保険料
旅費交通費	21	全道研究大会等
	16	専門医健診打合せ
通信運搬費	70	文書送料、郵券
消耗品費	10	事業活動消耗品
印刷製本費	700	会報
委託料	300	研究大会
賃借料	349	事務所借上、清掃料
諸謝金	18	会報原稿謝金
会議費	17	専門医健診打合せ
報償費	400	功労者表彰楕代金
	201	専門医健診助成
②管理費	3,288	
給料手当	1,085	給料手当

科 目	予算額	摘 要
福利厚生費	169	社会保険料
委託料	400	会計事務所経費等
会議費	7	役員会等
旅費交通費	190	役員会等
通信運搬費	270	文書送料、電話料金等
消耗品費	20	事務用品消耗品
印刷製本費	30	封筒印刷等、コピー代
賃借料	335	事務所借上、清掃料
租税公課	70	法人道民・市民税
支払負担金	628	日学保拠出金等
雑 費	84	その他
事業活動支出計	6,695	
事業活動収支差額	0	
【投資活動収支の部】		
投資活動収入		
投資活動収入計	0	
投資活動支出		
投資活動支出計	0	
投資活動収支差額	0	
【財務活動収支の部】		
財務活動収入		
財務活動収入計	0	
財務活動支出		
財務活動支出計	0	
財務活動収支差額	0	
【予備費支出】		
当期収支差額	0	
前期収支差額	4,139	
次期繰越収支差額	2,092	

※給料、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



当会への寄付金等を活用して、20,000冊作成しました。令和6年度は、49校8,800冊、令和7年度は、37校7,400冊届けることができました。2年続けて申し込まれた学校も複数あります。在庫がなくなり次第終了となりますので、お早めにお申し込みください。