

第 122 号
令和 6 年度

会 報

学校保健のうごき

編集発行
〒420-8601
静岡市葵区追手町 9-6
静岡県教育委員会
健康体育課内
静岡県学校保健会
電話＜054＞221-2929
FAX＜054＞273-6456

第 63 回静岡県学校保健研究大会（熱海市・伊東市・賀茂地区大会）



【学校保健研究大会を熱海市指定有形文化財である起雲閣で開催しました】



【記念講演】



【開会式】



【実践発表】

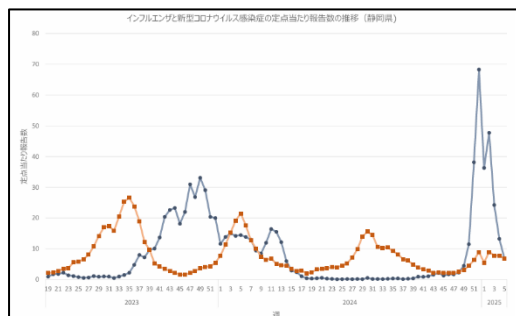
令和 6 年度の学校保健

子供たちの健康（命）に関する報道で、みなさんが一番気になったのは何だったでしょうか。例年であれば秋の深まりを感じるはずである 11 月にも、最高気温が 25 度を超える夏日となった地点があるなど、暑い日が非常に多かったように思います。それに伴い、熱中症による救急搬送状況

（5～9 月 総務省消防庁発表）では、6 月及び

7 月が過去 2 番、9 月が過去最多の搬送人数になったことが報告されています。教育現場における発生割合は 4% となっていますが、子供たちの命を預かる私たちには、この数値を限りなくゼロに近づけていく責務があると考えます。令和 6 年 4 月には「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き 追補版」が環境省・文部科学省から示され、各校においてもガイドラインの見直しを行ったことと思います。次の夏に向けて、一層の対策をお願いします。

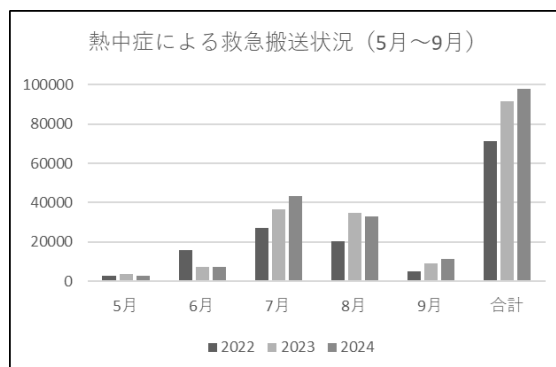
感染症に目を向けると、新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ、手足口病、マイコプラズマ感染症などの流行的発生が見られ、継続的な感染症対策が求められます。



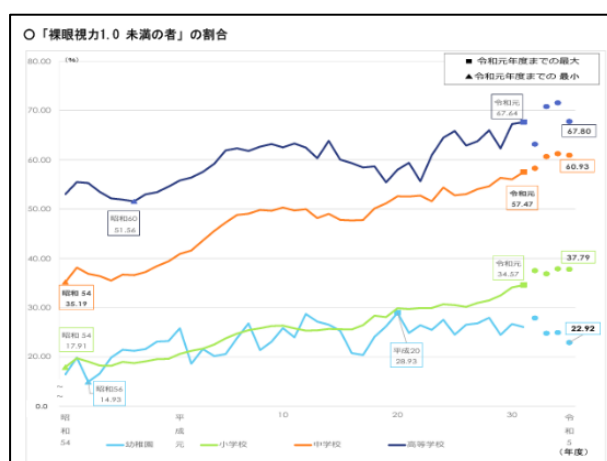
静岡県の定点あたり報告数推移
(2 月 7 日厚生労働省発表)

また、文部科学省が公表した「令和 5 年度学校保健統計調査」の結果によると、裸眼での視力が 1.0 に満たない小中学生の割合が非常に高いということがわかりました。GIGA スクール構想による一人一台端末の使用だけが原因とは考えられませんが、その使用方法については一考を要すると思います。日本眼科医会は「イヌ、屋外活動をおすすめする」と

いう YouTube 動画を公開し、屋外での活動を推奨しています。子供たちは外遊びをしているでしょうか。当会としても、みなさんと一緒に子供たちの健康の保持増進に努めてまいります。



コロナ禍で学んだ健康観察や換気の確保、手洗い等の手指衛生の指導を行いつつ、地域や校内の感染状況を踏まえ、活動場面に応じた感染症対策を一時的に検討するなど、柔軟に活動を行っていくことが大切であると考えます。（学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルより）



文部科学省 令和 5 年度学校保健統計調査

第 63 回静岡県学校保健研究大会

- 1 開催日時 令和 6 年 11 月 21 日（木） 13:10～16:00
- 2 会 場 熱海市 起雲閣 （熱海市昭和町 4 番 2 号）
- 3 参 加 者 454 名
 （内訳）一般参加者：374 名
 来賓：4 名 受賞者：4 名
 講師：1 名 大会役員及び運営委員：71 名

4 日 程

（1）開 会 式

- | | | | |
|---------|----------|-----|--------|
| ① 開会の言葉 | 静岡県学校保健会 | 副会長 | 秋山 欣三 |
| ② 国歌斉唱 | | | |
| ③ あいさつ | 静岡県学校保健会 | 会 長 | 齋藤 昌一 |
| | 静岡県教育委員会 | 教育長 | 池上 重弘 |
| | 熱海市学校保健会 | 会 長 | 渡辺 英二 |
| ④ 祝 辞 | 熱 海 市 | 市 長 | 齊藤 栄 様 |



【挨拶】 静岡県学校保健会長



【開会の言葉】
静岡県学校保健会副会長



【挨拶】
静岡県教育委員会教育長



【挨拶】
熱海市学校保健会長



【祝辞】
熱海市市長

（2）表 彰 式



【挨拶】 受賞者代表

<表彰> （受賞者代表：個人 1 名、学校 3 校）

- ア 学校保健功労者表彰（75 名）
- イ 健康推進学校表彰（優秀校 1 校 優良校 5 校）
- ウ 学校歯科保健優良学校表彰（優秀校 4 校 優良校 15 校）
- エ 学校環境衛生活動優良学校表彰（優良校 19 校）

<受賞者代表あいさつ>

健康推進学校優秀校 小林 純 氏（磐田市立大藤小学校長）



【表彰】学校保健功労者代表



【表彰】健康推進学校代表



【表彰】歯科保健優良学校代表



【表彰】環境衛生活動学校代表

(3) 実践発表

研究主題 「チームで取り組む安全安心な学校づくりを目指して」
～ 危機管理意識を高める健康教育 ～
発表者 賀茂地区学校保健会 養護教諭



【実践発表】



【実践発表】



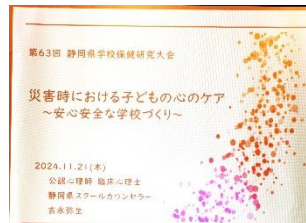
【実践発表】

(4) 記念講演

演 題 「災害時における子どもの心のケア
～ 安心安全な学校づくり ～」
講 師 吉永 弥生 先生
静岡県教育委員会 スクールカウンセラー



【記念講演】 吉永弥生先生



【記念講演】



【記念講演】

(5) 閉 会 式

- | | | | |
|----------------|-----------|-----|-------|
| ① 主催者代表謝辞 | 静岡県学校保健会 | 副会長 | 宮城島昌史 |
| ② 次回開催地区代表あいさつ | 榛原地区学校保健会 | 会 長 | 山田 泰巳 |
| ③ 閉会のことば | 賀茂地区学校保健会 | 会 長 | 池田 正見 |



【代表謝辞】
静岡県学校保健会副会長



【閉会の言葉】
賀茂地区学校保健会長



【次回開催地代表挨拶】
榛原地区学校保健会長



令和6年度 学校保健功労者表彰 被表彰者（75名）

【学校医】 23名

No.	氏 名	所属校・担当校	No.	氏 名	所属校・担当校
1	江島 経子	御殿場市立東小学校	13	小澤 美佳	島田市立島田第四小学校
2	友成 正明	小山町立北郷小学校	14	織田 孝裕	島田市立金谷中学校
3	旭 暢照	沼津市立原中学校	15	川口 洋子	藤枝市立西益津小学校
4	鈴木 勝己	富士市立大淵中学校	16	田熊 俊一	藤枝市立青島北小学校
5	青木 秀剛	静岡市立清水興津中学校	17	神谷 純	袋井市立浅羽中学校
6	飯室 優	静岡市立大里中学校			袋井市立笠原小学校
7	飯山 道郎	静岡市立服織小学校	18	小池 和夫	磐田市立福田中学校
8	伊藤 純一	静岡市立観山中学校			磐田市立福田小学校
9	菅 明彦	静岡市立千代田小学校	19	上野山 庄一	浜松市立上阿多古小学校
10	菊川 達雄	静岡市立千代田小学校			浜松市立上阿多古中学校
		静岡市立千代田東小学校			浜松市立熊小学校
		静岡市立北沼上小学校			浜松市立下阿多古小学校
11	小豆原 秀貴	静岡市立両河内小中学校	20	櫻町 俊二	浜松市立浜北北部中学校
12	佐倉 伸洋	静岡市立清水有度第一小学校			浜松市立亀玉小学校
		静岡市立清水有度第二小学校	21	有木 玄	湖西市立鷺津中学校
		静岡市立清水第三中学校	22	中嶋 秀康	湖西市立鷺津小学校
		静岡市立清水第七中学校	23	廣田 佳行	静岡県立掛川東高等学校

【学校歯科医】 18名

No.	氏 名	所属校・担当校	No.	氏 名	所属校・担当校
1	石井 康彦	伊豆市立修善寺中学校	11	佐久間 祥光	藤枝市立青島中学校
		伊豆市立狩野小学校	12	春田 良博	焼津市立港小学校
2	北岡 超	三島市立山田小学校	13	三浦 菜美子	掛川市立原野谷中学校
3	佐藤 有	沼津市立大岡小学校	14	寺田 昌史	磐田市立福田中学校
		沼津市立第三小学校			磐田市立福田小学校
4	町田 太郎	沼津市立金岡小学校	15	平松 英樹	浜松市立都田小学校
5	小池 裕史	富士市立広見小学校			浜松市立滝沢小学校
6	水上 美郎	富士市立田子浦小学校	16	山下 万紀子	浜松市立中部中学校
7	芝切 章博	富士宮市立富丘小学校	17	大内 仁之	静岡県立富士高等学校
8	大村 宗久	静岡市立葵小学校	18	山本 竜	静岡県立藤枝北高等学校
9	仲野 悦子	静岡市立玉川小中学校			藤枝市立青島東小学校
10	前田 良一	静岡市立清水三保第二小学校			

【学校薬剤師】 9名

No.	氏 名	所属校・担当校	No.	氏 名	所属校・担当校
1	飯田 由香	長泉町立北中学校	6	竹内 雅子	磐田市立豊田中学校
2	土屋 誠司	長泉町立北小学校			磐田市立豊田北部小学校
3	村松 春恵	富士市立吉原第一中学校	7	杉浦 嘉彦	静岡県立静岡南部特別支援学校
4	寺田 昌功	富士宮市立東小学校	8	杉本 道信	静岡県立清水東高等学校
		富士宮市立西富士中学校	9	太田 由香里	静岡県立浜松湖北高等学校
5	鈴木 正章	藤枝市立高洲小学校			

【校長】 7名

No.	氏 名	所属校・担当校	No.	氏 名	所属校・担当校
1	速水 徹	磐田市立豊田南小学校	5	西田 亮	浜松市立佐久間中学校
2	加藤 雅嗣	浜松市立水窪中学校	6	山田 順子	浜松市立浜名小学校
3	杉山 行夫	浜松市立与進小学校	7	樽松 一樹	静岡県立掛川東高等学校
4	玉木 言明	浜松市立曳馬中学校			

【保健主事】 2名

No.	氏 名	所属校・担当校	No.	氏 名	所属校・担当校
1	堀之内 大	静岡県立静岡高等学校	2	鈴木 宏和	静岡県立浜松大平台高等学校

【養護教諭】 16名

No.	氏 名	所属校・担当校	No.	氏 名	所属校・担当校
1	コガ 知美	函南町立東小学校	9	石原 伸子	静岡市立賤機中学校
2	内田 瑞穂	熱海市立多賀小学校	10	白鳥 明美	静岡市立東源台小学校
3	仲野 さおり	熱海市立泉小学校	11	永田 知香子	島田市立初倉小学校
4	山本 直子	熱海市立伊豆山小学校	12	杉山 恵	吉田町立吉田中学校
5	加藤 雅実	富士市立今泉小学校	13	道上 千江	袋井市立袋井南小学校
6	星谷 輝美	富士市立田子浦中学校	14	森島 智香	浜松市立与進小学校
7	山本 里英子	富士市立須津中学校	15	矢吹 淑恵	浜松市立八幡中学校
8	三上 園実	富士宮市立富士宮第二中学校	16	大場 愛子	静岡県立浜名特別支援学校

《令和6年度 健康推進学校優秀学校・優良学校》

◇健康推進優秀学校 1校

磐田市立大藤小学校

◇健康推進優良学校 4校

小学校	函南町立函南小学校
	浜松市立上阿多古小学校
中学校	牧之原市立相良中学校
	磐田市立神明中学校

《令和6年度 学校歯科保健優秀学校・優良学校》

◇学校歯科保健優秀学校 4校

小学校	伊豆市立修善寺南小学校
中学校	吉田町立吉田中学校
高等学校	静岡県立静岡商業高等学校
特別支援学校	静岡県立吉田特別支援学校（小学部）

◇学校歯科保健優良学校 15校

小学校	御殿場市立御殿場南小学校
	函南町立丹那小学校
	静岡市立富士見小学校
	静岡市立蒲原東小学校
	吉田町立自彊小学校
	磐田市立豊田東小学校
	浜松市立初生小学校
	浜松市立西気賀小学校
中学校	伊豆の国市立長岡中学校
	伊豆市立天城中学校
	城南静岡中学校
	磐田市立豊田南中学校
	浜松市立舞阪中学校
高等学校	静岡県立下田高等学校
	静岡県立浜名高等学校

《令和6年度 学校環境衛生活動優良学校》

◇学校環境衛生活動優良学校 19校

小 学 校	富士市立吉原小学校	中 学 校	富士市立元吉原中学校
	富士市立富士南小学校		富士市立大淵中学校
	沼津市立第一小学校		静岡市立安倍川中学校
	焼津市立黒石小学校		静岡市立城山中学校
	焼津市立大井川東小学校		浜松市立春野中学校
	静岡市立東源台小学校		浜松市立八幡中学校
	浜松市立鴨江小学校	高 等 学 校	静岡県立三島南高等学校
	浜松市立佐藤小学校		静岡県立駿河総合高等学校
	浜松市立三方原小学校		静岡県立浜松湖北高等学校佐久間分校
特別支援学校		静岡県立東部特別支援学校	



【文部科学大臣表彰】



令和6年度 学校保健表彰	
個人	青島 孝之（藤枝市立高洲南小学校 学校歯科医）
学校	島田市立六合東小学校

【日本学校保健会表彰】

令和6年度 全国健康づくり推進学校表彰	
優良校	磐田市立磐田第一中学校

実践発表（賀茂地区学校保健会）

賀茂地区研究テーマ

「チームで取り組む安全安心な学校づくりをめざして」
～ 危機管理意識を高める健康教育 ～

I はじめに

賀茂地区は、伊豆半島の南に位置し、東から東伊豆町・河津町・下田市・南伊豆町・松崎町・西伊豆町の 1 市 5 町からなり、それぞれの市町で美しい景観と四季折々の花が咲く風光明媚な地区である。温泉や豊富な海の幸を求めて、1 年中多くの観光客が訪れている。

現在、賀茂地区には、小学校 16 校、中学校 8 校の計 24 校があり、その多くが小規模校である。また、近年、大幅な児童生徒数の減少により学校の統廃合が進み、この 5 年間で 8 校も閉校しており、児童生徒を取り巻く環境の変化も大きい。

II テーマ設定の理由

〔賀茂地区の課題〕

①環境面

- ・ 少子高齢化、人口減少に伴う学校の統廃合が急速に進んでいる。
- ・ 地区内に総合病院が少なく、専門医受診や高度な医療を受けるためには、かなりの通院時間を要する。
- ・ 沿岸部が多く、地震や津波など自然災害による甚大な被害が予想される。
- ・ 災害時には、孤立する地域が多く、復旧の遅れが予想される。

②児童生徒の実態

- ・ 学校の統廃合によるスクールバス利用や自家用車移動が中心のため、徒歩の機会が減ったことで体力の低下がみられる。
- ・ 運動習慣の二極化に伴うけががみられる。
- ・ 単学級の学校が多く、人間関係の固定化によるトラブルがみられる。
- ・ 児童生徒や保護者の価値観が多様化してきている。
- ・ 児童生徒に変化への対応力やレジリエンス不足がみられる。

上記のような賀茂地区の課題を踏まえたとき、児童生徒の安全安心を守るためには「危機管理」が必要不可欠であると感じた。

そこで、賀茂地区学校保健研修部では、研究テーマを「チームで取り組む安全安心な学校づくりをめざして」とし、その具現化のために、4 つの柱「防災」「救急処置」「感染症」「心」を窓口とした。また、「養護教諭」「教職員」「児童生徒」「家庭・地域・関係機関」など健康教育に関わる人々との連携に視点をあて研究に取り組んだ。

研究構想図

賀茂地区研究テーマ

チームで取り組む安全安心な学校づくりをめざして

めざす子供の姿

安全安心な学校生活を意識し、行動できる子



【地区の課題】

- ・地区内に総合病院が少なく、専門医受診や高度な医療を受けるためには、かなりの通院時間を要する。
- ・沿岸部が多く、地震や津波など自然災害による甚大な被害が予想される。
- ・運動習慣の二極化に伴うけががみられる。
- ・児童生徒に変化への対応力やレジリエンス不足がみられる。

Ⅲ 実践

防災

1 研究動機

令和 6 年 1 月の能登半島地震では、孤立集落が 24 地区に上り、救助活動やライフラインの復旧に多大な影響を及ぼした。賀茂地区でも孤立集落が 44 地区と予想され、全ての市町に含まれる。このような状況を考えると、災害に対する備えは不可欠である。避けることのできない地震や津波、風水害等の自然災害に対して、子供たちや教職員が防災に関する知識やスキルを身に付けるにはどのような手立てが有効か考え、研究を行った。



2 研究内容

(1) 養護教諭の資質向上のための取組

災害時、学校が避難所になるケースが多い。学校職員として防災に関する知識を身に付け、発信するために自身の研修が必要と考えた。

① HUG 研修「避難所運営ゲーム」 講師：賀茂地域局危機管理課

実際の学校の図面を使用し、避難者の条件や配慮事項を考慮して、決められたスペースに避難者を配置していく研修を行った。HUG 研修で具体的なイメージができたが、同時に避難所運営の大変さを実感した。

② 防災講座 講師：賀茂地域局危機管理課

災害時の心のケアや避難所での感染症対策について研修を行った。リラクセス法を体感したり、感染症発生時の場面設定を行い、養護教諭としてどう動くか書き出して共有したりと、より具体的に対策を考えることができた。

③ 応急手当講習 講師：救急救命士

講師が患者の状態の事例を提示、それがどの色に該当するか判断する卓上トリアージを実施した。判断のポイントや迷いやすいケースなど、常に救命にかかわっている講師からのアドバイスは大きな学びとなった。

④ 防災出前講座 講師：市町防災係

熊本地震の際に実際に現地へ派遣された職員体験談を通して、避難所運営の実際を知るとともに、地域の防災対策について説明を受けた。

⑤ 災害薬事コーディネーター研修

学校薬剤師が災害薬事コーディネーターに任命されたことをきっかけに、その職務や地区薬剤師会の動き、避難所・救護所での薬剤師の役割などについて学んだ。

38歳男性	
高所から転落し、左側腹部・胸部を受傷 冷や汗、側腹部痛が強い	
意識	晴 明
歩 行	痛みで不能
脈 拍	108回/分
呼 吸	30回/分

養護教諭の研修を土台に、教職員研修を充実させ、学校全体のリスクマネジメントやクライシスマネジメントの強化を図った。

南伊豆支部の小中学校では、日頃から連携した教育活動を行っている。避難訓練は毎回、高台にある中学校に小学生が避難するなど、災害に関する取組も小中合同で実施している。

「教職員向け保健だより」

裏返すと…

2年目には、初年度の取組から発展し、視覚で指示を出すことができる「おたすけカード」の作成に取り組んだ。想定される緊急時の場面を選び、子供たちに望む行動を短時間で理解できるように、わかりやすいイラストを選ぶように心掛けた。両面のイラストカードで、場所をすぐ確認できるよう工夫した。

もしも自分たちの身の周りで災害が起きたとき、何が必要でどんなことができるか子供たち自身が考え、安全な行動をとれることが理想だと考える。授業や特別活動等での学びを通して、防災についての知識や理解を深める活動を行った。

A 小学校では、5年生の総合的な学習の時間に、養護教諭が授業に参画した。「大地震が発生し、ライフラインが停止した中での避難所生活」から、心配な事を想像させたり、自分たちができることを考えさせたりした。ここでは、ICTを活用して一人一人の考えをジャムボードで共有し、災害時の共助について考えるきっかけづくりをした。

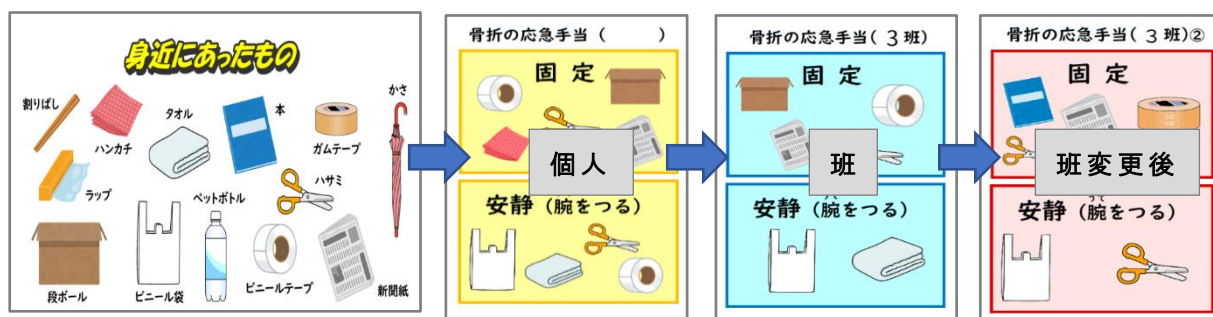
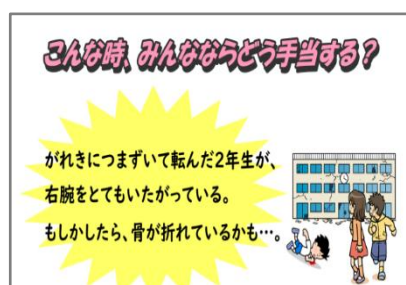
[illegible]

②学校保健委員会 講師：賀茂地域局危機管理課

B 小学校では、5 年生を対象に「災害時に自分たちでできる応急手当を学ぼう」をテーマに学校保健委員会を実施した。事前に行った体育の保健領域「けがの予防」と日本赤十字社の「普通救命講習」に養護教諭が参画し、学校保健委員会までのつながりをスムーズにした。

始めに、講師から東日本大震災の被害状況と災害時に起こりやすいけがや病気について講話があり、次に養護教諭から骨折の手当てについて説明した。

子供たちには、右の事例について、自分たちでできるけがの手当てについて考えてもらった。一人一人のタブレットに身近にあったもののイラストを映し出し、「骨折」の応急手当で利用できるものを選び、ワークシートにイラストを貼り付けていく活動をした。



子供たちには、「固定」と「安静」に分けて選んでもらった。個人の考えがまとまったら、班で話し合い、班の意見をまとめ、実物を使った応急手当を行った。子供たちは身近なものが応急手当に使用できることを知り、災害時に人の役に立とうとする意識が高まった。

③防災講座「居住区ごとに分かれて行うHUG研修」

C 中学校では、災害が起きた時、地域の力として大きな役割を担う中学生の学びにつなげるために、生徒の居住区の避難所を想定したリアリティーのあるHUG研修を行った。地域特有の問題点などを出し合うことで、より実践的な研修となった。



(4) 家庭・地域・関係機関と連携した取組

学校が避難所になったとき、行政等様々な関係機関との連携が必要になる。教職員や児童生徒はどのようにかわり、地域の一員として動くにはどうしたらよいか専門機関の指導をもとに、地域防災の視点を持ちたいと考えた。また、学校での防災教育に理解・協力を得るために広報活動にも力を入れた。

①避難所運営訓練

D 中学校では、学校や行政だけでなく、地区の自主防災会、消防署員、救護所担当医師、看護協会看護師、薬剤師会、県災害本部の方々など、各方面

②広報紙の作成と活用

下田支部では、「知って備える災害対策～あなたや大切な人を守るために～」をテーマに広報紙を作成した。配付して終わりにならないよう、クイズを掲載し各学級や家庭で防災学習ができるように工夫をしたり、広報紙の下3分の1を「災害時用個人カード」とし、切り離して使用できるものにした。

育っ下田の子

令和4年12月1日発行
下田市教育研究会
学校保健活動部会

世界で発生するマグニチュード6以上の地震のうち20%は日本で起きているといわれるほど、日本は世界的な地震大国です。そして、今最も恐れられているのは、「南海トラフ巨大地震」。30年以内の地震発生確率は70～80%ともいわれています。また、近年日本全国で風水害等による被害が多発している。注意すべきは地震だけではなく、台風です。そのため、に私たちができることは、正確な情報を知り、正しく怖れること、そして近い将来に起こるであろう災害に備えることではないでしょうか。

知って備える災害対策

～自分や大切な人を守るために～

〈12月×日 午前9時 震度6の地震が発生〉した場合に起きることをイメージしてみよう

地震発生

電気、ガス水道が停止

直後

閉じ込められる情報がない避難ができない

数時間後

喉が渇くが水が出ないトイレに行きたくても使えない

半日後

おなかがよくが資料がない電気がつかないので、暗い寒いスマートフォンの電池が切れる

翌日以降

冷蔵庫の中のものがある栄養の偏り体調不良衛生環境の悪化による体調不良ストレスが強くなる

静岡県総合防災アプリ「静岡県防災」では、各種緊急情報の通知から、ハザードマップの確認など災害時に幅広く役立つ機能を用意しています。（静岡県HP）大切な命を守る役立アプリです。ぜひご活用を！

ライフライン復旧の目安

電気 7日	プロパンガス 14日	上下水道 30日
----------	---------------	-------------

いざという時あなたを守る

災害時個人カード

フリガナ
名前

基本情報

名 前			
生年月日	年 月 日 (男 女)		
住 所	下田市		
連絡先①	名前	【関係】	
連絡先②	名前	【関係】	
血液型	型	RH (+ -)	

健康情報

持 病	
アレルギー	
服薬 (用法・用量)	
主治医	

災害伝言ダイヤル「171」

電話がつかないときは、災害伝言ダイヤルを便へよう。

【自分の伝言を残したいとき】

①「171」+「1」+「電話番号」 ②伝えたい事を話す

【自分への伝言を残したいとき】

①「171」+「2」+「電話番号」 ②伝言を残す

※伝言場所は、市庁舎がおすすめ

(注)留守電話、公衆電話、携帯電話等から利用可能ですが、対応しない場合は近隣の公共電話等に連絡してください

このカードは、※の部分で切り取り、じゃばらに折って「非常用持ち出し袋」に入れましょう。

3 ま と め

いつ起きてもおかしくない災害に備えるためには、普段から情報収集に努め、さらなる防災教育の推進や連携の強化が重要である。これからも、教職員・児童生徒・家庭・地域が防災に対する意識を高めていけるように、多方面の方々の力を借りながら学校保健の側面からも支えていきたい。

救急処置

1 研究動機

賀茂地区の医療の現状として、「総合病院までが遠い」「眼科や耳鼻科、皮膚科などの専門医が少ない」さらに「救急車が到着するまでに 30 分近くかかる学校がある」という実態がある。このような医療過疎の現状を踏まえ、「大きな事故 0 を目指そう」を合言葉に、養護教諭だけでなく、教職員や児童生徒の危機への対応力向上と予防教育に取り組んできた。

2 研究内容

緊急時、速やかに対応できるスキルの向上

(1) 養護教諭の資質向上のための取組

緊急時に、私たち養護教諭は、迅速かつ的確に判断し対応することが求められる。様々な事例研修を通して、他校の養護教諭と意見交換をする中で、「もしも」の事態に備えてスキルアップを図ることが必要と考えた。

① 卓上危機管理研修

「来室時トリアージ研修」

同時に複数の子供が来室したときに、誰から・どんな処置をするか優先順位をつける研修を行った。

「来室時対応シミュレーション研修」

けがで来室した子供にどんな問診や触診、処置が必要かグループで検討した。

保健室で日々、対応に迷うことも多い中で、普段の自分たちの対応に見落としはないか考えることができ、スキルアップにつながった。

例：中学校

放課後があと 20 分で終了するころ、3 名の生徒が来室。3 名とも意識ははっきりしている。

A) バレー部、ブロックで右手人差し指第 2 関節が腫れている。

B) バスケ部、呼吸数が非常に多い。たまに過呼吸になる。

C) テニス部、強い頭痛と気分不良の訴え。顔が真っ赤、汗が多い。



(2) 教職員の危機管理意識向上のための取組

学校での大きな事故への対応は、養護教諭一人ではできず、教職員の迅速かつ組織的な対応が重要になってくる。

忙しい先生方に、短時間にできるだけ多くの知識と技能を身につけてもらうにはどうしたらよいか考え、各校工夫を凝らして研修を進めた。

① アレルギー対応研修

食物アレルギー対応について、職員の実態を把握するため研修の前後にアンケートを実施した。職員の実態を数値で見える化することで、課題も明確になり、より充実感が得られる研修となった。

② 持久走中の事故を想定した危機管理研修

持久走大会は学校行事の中でもリスクの高い行事である。練習や本番に臨

むためには、職員の意識に緊張感を持たせる危機管理研修は欠かせない。卓上シミュレーション研修では、右のような場面設定を具体的に行うことで、コース上の職員の配置や危険箇所の確認、準備物を見直すことができた。

③水泳の事故を想定した危機管理研修

水泳の危機管理研修では、毎年、指導体制や緊急時マニュアルの確認を行い、職員の共通理解を図った上で、一次救命講習やシミュレーション研修を実施している。

ホワイトボードに入水者数や見学者数・指導や支援に入る職員を明記し、安全に水泳指導に臨めるように指導体制を整えている。また、賀茂地区ではプールのない学校もあるため、年度が変わるたびに教職員に向け周知をする必要があり、水泳指導前の危機管理研修は欠かせない。



校時	学年	入水者数	見学者数	欠席者数	合計	指導、支援
1						
2	1年	13	0	0	13	1担任、遊美
3	2年	11	1	0	12	2担任、橋本、森本
4						
5	3年	16	0	0	16	3担任、熊崎、稲葉
	4年	15	2	0	17	4担任、橋本、森本、校長
	5年	17	0	1	18	5担任、熊崎、森本、石川
6	6年	22	1	0	23	6担任、熊崎、橋本、校長

(3) 児童生徒の危機管理意識向上のための取組

児童生徒が事故を未然に防ぐための取組を行うことや、事故発生時に落ち着いて行動することは、被害を最小限にするために必要不可欠である。子供たちの発想を大切にしながら活動を広げ、危機管理意識を高めていけるよう取組を行った。

①小学校の委員会活動「けが防止の校内標識づくり」

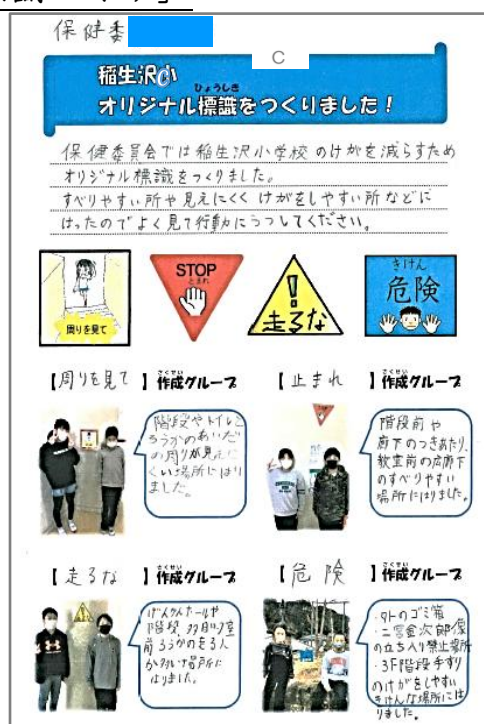
今までの活動で多かったポスター作りではなく、誰にでもわかりやすい「標識」でけが防止を呼びかけることにした。

標識を見た下級生が、廊下や階段で標識を意識して行動する姿がみられるようになった。「ポスター」から「標識」という子供たちの発想の転換が、委員会活動を盛り上げるきっかけとなった。

②中学校の委員会活動「熱中症について」

始めに保健委員会の生徒が各自で熱中症について調べ、まとめたものを全校朝会で発表。その後、各クラスでミニ保健指導を行い、中体連前には、部活動ごとに活動中の熱中症患者発生を想定し、救急処置の練習も実施した。

最後に、保健委員会で熱中症予防の川



柳を募集し、優秀な作品の表彰・掲示を行った。熱中症予防という一つの視点から、いろいろな発信方法の工夫で活動の広がりがみられた。



(4) 家庭・地域・関係機関と連携した取組

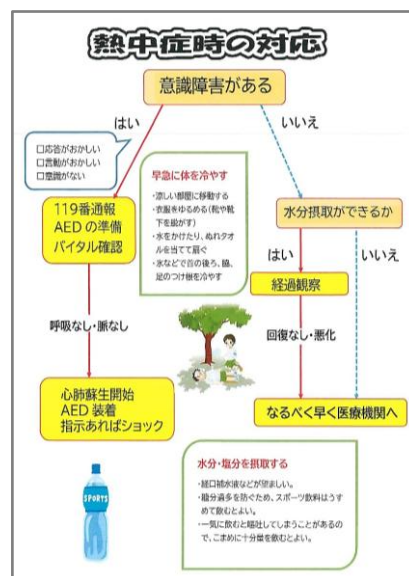
専門的なスキルの向上を目指し、学校医や消防署、日本スポーツ振興センターなど様々な関係機関に支援・指導をいただいている。各機関との連携を深めることで、より効果的な指導や迅速な対応が可能になっている。

① 消防署との連携

右の「事故想定マニュアル」は救急救命士に監修を依頼し「熱中症」「骨折・捻挫」「大出血」など 10 項目について作成した。「誰もがつながる・わかる・動ける」をイメージし、教職員が落ち着いて適切な対応が図れるマニュアルを目指した。

② 学校医等との連携

学校医の先生方には健康診断だけでなく、校内の職員研修や地区の研修会の講師として御指導をいただいている。地域で身近に子供たちを診てくださっている先生方の講話は、より具体的で即実践につながることが多い。



体育授業に視点をあてた予防教育

(1) 小学校「跳箱」の保健指導

毎年、日本スポーツ振興センターの職員を講師に招き、研修会を実施している。

令和 4 年度は、骨折リスクの高い運動種目としてあげられていた小学校「跳箱」、中学校「バスケットボール」の現状と安全管理・安全教育について講話をいただいた。その講話内容を受け、小中学校別に保健指導を計画した。

① 体重測定時の保健指導

各小学校で共通の仮説をたて、保健指導を進めた。始めにクイズ形式でけがの現状について触れ、その後、予防指導につなげた。

11 月体重測定時の保健指導 (5・6 年生)

「知って、防ごう! とび箱運動のケガ」

目標	とび箱運動を安全に行うための、ケガの予防策を考えることができる。
指導内容	●クイズを通して、体育授業中における骨折などの大きなケガの発生状況を知ろう。 ※体育活動中の骨折などの大きなケガは、1 年間で 1 6 万件、一日に 4 0 0 件、毎日、日本全国で 4 0 0 件の事故が起きている。 【クイズ 1】小学校の体育授業でおこる骨折などの大きなケガで、一番発生件数が多い種目はどれでしょう? ①バスケットボール ②とび箱 ③ドッチボール 【クイズ 2】体のどの部位のケガ(骨折など)が一番多いでしょう? ①手首 ②足首 ③前腕 ④手の指 ⑤鎖骨 【クイズ 3】手のどの指のケガ(骨折など)が一番多いでしょう? ①親指 ②人差し指 ③中指 ④薬指 ⑤小指 ※とび箱、バスケットボール、ドッチボール全ての種目で小指の骨折が一番多い。とび箱の技の中で、一番ケガ(骨折など)が多い技はどれでしょう? ①助走とび ②台上前転 ③かえこみとび ※基本技の練習でのケガが多い、油断しない! ●とび箱運動で骨折など大きなケガは、どんな場面でおきているか考えよう。(ケガの原因) ・とび箱の上で手が滑ってしまふ。 ・とび箱から落下し、手の指や手首・前腕部等を床で強く打ってしまふ。 ・とび箱から落下し、自分の手の上に乗ってしまふ。 ・とび箱の上で手を滑ったとき、手首の上におしりが乗ってしまふ。 ●とび箱運動のケガを予防するためにどうしたらよいか考えよう。(予防のポイント) ①健康観察と準備運動を丁寧に行う ・手首、足首、膝、肩など関節の痛みはないか確認する。 ・ケガを防ぐために、体を温める。

小指の骨折が一番多い現状に着目したクイズ

●クイズ 3
手のどの指のケガ(骨折など)が一番多いでしょう?

①親指 ②人差し指 ③中指 ④薬指 ⑤小指

▲ 跳箱に手をつく際、小指側からついてしまう

→手のひら全体でつくという正しく手をつく動作の習得へ

② 予防教育の広がり

保健指導後、教職員にもこの内容を広く周知したいと考え、教職員向けのたよりを作成し、ミニ研修を行った。

講話内容の確認後、実際に跳箱やマットの状態、購入年度を確認した。使用している跳箱やマットは購入年数が古く、耐用年数を超えていることがわかり、予算化へつなげることができた。

(2) 水泳の保健指導

「水泳授業に向けて健康管理、熱中症予防、感染症対策、けが予防についてのルールを知ることで、児童が同じ意識のもと、安全に気をつけて水泳授業に取り組めるだろう」と共通の仮説を立て、各小学校で保健指導を進めた。

(3) 体育授業における事故防止策

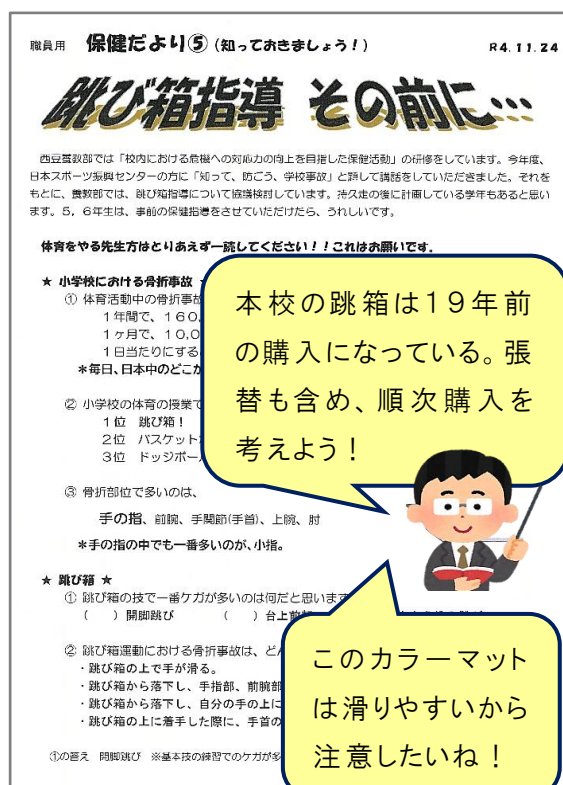
西伊豆支部では、保健体育科２人の校長を講師に招き、小学校・中学校それぞれの「体育授業における事故防止策について」講話をいただいた。その講話内容を、種目別に環境面と指導面に分類し、一覧表にまとめた。一覧表は校長会でも紹介してもらい、各校で教職員の研修に活用した。

環境面		種目・競技名	指導面
- 運動場の状況確認と整備（石拾いから） - 用具の点検、整備 - 机の出っ張り等のチェック - 安全点検（施設、設備） - 間をとる、間隔をあける（用具等の設置の際） - 遊具と遊具の間は180cm以上あける（新しい設置基準） - 体育館の状況の確認（床板の傷み等）		共通 「体育授業全校」	- 健康観察（体調の確認） - 靴ひもの確認 - 爪の確認 - メガネを使用している場合の注意（外す、固定） - 教師不在で活動しない - 教師の指示をしっかり聞く - 準備する時も授業中もふざけない - 予告と動令の間に1拍あける - 子供同士で過度な間隔をあける - ルールは必ず守る - 勝ち負けにこだわらない - 準備体操をしっかり行う（セット運動＋主運動用） - 体調が悪くなったなら教師に伝える - スターターはヘッドフォンを着用、打つ前に人差し指を入れて誤作動を防ぐ
- 砂場の整備（ならし、異物混入有無の確認） - 陸上機の確認		走り幅跳び	スタート位置、踏み切り位置の確認をする。
- セーフティマットは両サイドに敷く - バーの高さに合ったマットの高さにする		走り高跳び	- 補助員のいる位置に注意する - 子供に合わせた段階的指導を行う
- ボールの確認（破れ等） - 子供の投力に合わせた距離の確認		ソフトボール、ハンドボール投げ	- 球拾いの位置の確認 - よく見をしない - 投げるときの声かけと拾う方の返事（投げますーはいと言て手を挙げる） - 返球の仕方、場所にも注意する
- ハードルやタイヤを置いてガードする - 子供の投力に合わせた距離の確認		砲丸投げ (砲丸の取り扱いはない)	- 箱の合図で必ず前を向いて投げる - 返球の仕方、場所にも注意する - 球拾いの位置の確認 - よく見をしない

3 まとめ

救急処置に関する研修を積み重ねることで、養護教諭の気づきや教職員の意識向上につながった。さらに、事前事後のアンケートや振り返りのまとめを丁寧に行うことで、教職員の共通理解が深まった。また、体育授業に視点をあてた予防教育では、単元ごと指導を行うことでけがを最小限に防ぐことができた。

しかし、スキルの向上研修や予防教育は、どちらも時間の確保が大きな課題である。また、予防教育を実際に行う中で、子供の実態から過度の不安を与えないような配慮も必要なことがわかった。



感染症

1 研究動機

2020 年 2 月、新型コロナウイルス感染症対策として全国一斉休校が行われた。日本中の学校が感染症対策に追われる中、児童生徒が感染症予防を自分事として捉え、予防への意欲を継続するための指導を積み重ねていきたいと考えた。

2 研究内容

(1) 養護教諭の資質向上のための取組

西伊豆支部では、「新型コロナウイルス感染症の予防的対応ファイル」を作成することにした。多方面から届く新型コロナウイルス感染症に関するマニュアルや資料を項目ごとにファイリングし、多くの情報を効率よく活用できる体制を整えた。

(2) 教職員の危機管理意識向上のための取組

下田支部では学校感染症について作成した資料をファイリングし、職員に対し「いつでも、すぐに」感染症についての資料を配付できるよう冊子を作成した。

(3) 児童生徒の危機管理意識向上のための取組

児童生徒が感染症について正しい知識と予防方法を身につけ、進んで予防することができるよう様々な場面を通じて保健指導を計画した。

また、発生当初は差別や偏見も問題となったため、心の問題にも着目し取組を行った。

① 身体測定時・掲示物・保健だよりを利用した保健指導

② シトラスリボンプロジェクト

新型コロナウイルス感染症拡大の中でも、誰もが笑顔で生活できるようにとの思いを込めて「シトラスリボンプロジェクト」を行った。児童から家族へ発信するだけでなく、来校者の方にも紹介・プレゼントをすることで、地域の方にも発信し思いを共有できた。

第2種 出席停止

水痘(みずぼうそう)について

★水痘とは…

水痘性の発疹を起す病気で、初めて感染した時には水痘になり、発熱と全身性の発疹が出ます。一度かかった人の体の中には、ウイルスが持続感染しています。何らかのきっかけでウイルスが活動すると帯状疱疹になり、顔、腕、腰、上・下肢などの片側に帯状の水痘が現れます。

成人の水痘は重症になりやすく、肺炎を合併します。また、白血病や免疫抑制治療を受けている子どもでは、重症化して死に至ることもあります。

また、妊婦の感染によって、子どもに先天性水痘症候群という先天異常や致死的な重症水痘が生じます。日本では、年間約100万人が水痘にかかり、約4,000人が重症化から入院し、約20人が死んでいます。

★症状

約2週間の潜伏期間を経て、突然38～39℃の発熱があり、半日～1日くらい経てば発疹が現れます。

発疹はかゆみを伴う丘疹で、紅斑で始まり、2～3日のうちに水疱、膿疱、かさぶたの順に急速に進行します。発疹は体幹に多く、四肢には少なく、顔面にも現れることが、同時期に新旧・大小の発疹が混在するのが特徴です。口内炎をつくることもあります。



3 まとめ

新型コロナウイルス感染症の流行によりクローズアップされた「感染症」への対応。特にコロナ禍にあっては、あふれる情報によってネガティブな感情に支配されることがないように、正しい情報を正確に伝えることの大切さを実感した。また、子供たちが「今必要とする感染症対策」を十分理解し、進んで取り組めるような指導を進めてきた。感染症に関わるワードが全世界に浸透したことにより感染を広めないための行動を考える機会となったが、この新たなスタンダードが薄れることのないよう、今後も継続した取組を進めていきたい。

心

1 研究動機

新型コロナウイルス感染症、自然災害、人間関係、発達の特性等、子供たちを取り巻く状況は年々複雑になり、様々なストレス(心の不安)を抱えている子供たちが増えている。そのような状況下でも、前向きに物事をとらえ、柔軟に対応する力や立ち直る力を身につけさせたいと考え研修を行った。

2 研究内容

(1) 養護教諭の資質向上のための取組

体調不良や心に問題を抱える児童生徒に対し、適切かつ迅速に対応するため、事例検討等を行い養護教諭の資質向上を図った。さらに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを講師に招き、レジリエンスや心の健康問題について理解を深めた。

(2) 教職員の危機管理意識向上のための取組

子供たちと日々かかわる教職員も、子供たちの「心」について一緒に考え、同一步調で対応や支援にあたることができるよう、校内研修(事例検討)や保健だより等を用いて啓発活動を行った。

(3) 児童生徒の危機管理意識向上のための取組

様々なストレスを抱える子供たちが、自分の心と向き合い、どうしたら心の安定を保つことができるか考えることは必要である。保健の授業や学校保健委員会を通して児童生徒への啓発を行った。

(4) 家庭・地域・関係機関と連携した取組

下田支部では、「災害後の心とからだのストレス症状を知ろう」をテーマに広報紙を発行した。広報紙は読むだけでなく、家族と一緒に考えたり実践したりできるように紙面を構成した。

東伊豆支部では、スクールカウンセラー等専門家の指導を広報紙にまとめ、家庭にも広げた。また、保健だよりの裏面に「心の健康コラム」を連載し、レジリエンスを高めるかわりや生活を意識できるようにした。

3 まとめ

災害だけでなく、人間関係においてもストレスを抱える子供たちの心をしなやかで強靱なものにするために、教職員・児童生徒・家庭が心の安全についての知識を深め、実践できるように、これからも保健室から様々な取組を通して支援していきたい。

【事例】
被災後の不安症状を現した子ども



- ・ 静岡いちごは、〇〇中 1 年 E 組女子
- ・ 被災時 家が半壊し 停電。
- ・ いちごさんと家族は、救出されたが、けがをした。祖父は入院した。

【事例】
被災直後から学校再開まで



- ・ 被災後に一度、学級担任が安否確認で家庭訪問。母親にいちごの様子を尋ねたところ、家では暗い所を怖がり、夜一人で眠れず、怖くてトイレに行けない。
- ・ ビルのエレベーターに乗ることができない。
- ・ 頭痛や腹痛の症状も出ている。

【事例】
学校再開後



- ・ いちごさんの様子は被災直後と大きく変わらず 学校再開後も登校できていない。
- ・ いちごさんが登校できないことを母親が困っている。

Ⅳ 賀茂地区研究の成果と課題

1 成果

- 教職員や関係機関と研修する中で、養護教諭の日常の執務や対応を見直し、新たな視点での気づきや専門的な知識を得ることができ、スキルアップにつながった。
- 各校の実態に即した危機管理研修を実施することで、各校が学校体制について検討・改善する機会が増えた。また、様々な危機に対しチームとして対応する意識が高まるなど、教職員の危機管理意識が向上した。
- 児童生徒は、授業や保健指導・学校保健委員会等の学びを通して、安全を意識した生活ができるなど少しずつ行動変容がみられた。
- 家庭・地域・関係機関と共通の目的をもって協働することで、互いの役割を意識し連携を深めることができた。また、連携していく上で、養護教諭がコーディネーターの役割を担い、新たなネットワークを構築することができた。

2 課題

- 児童生徒への保健指導や教職員の危機管理研修など、時間の確保や教育課程への位置付けが必要である。
- 児童生徒の発達段階に応じた指導内容を検討し、より効果的な指導を目指す。
- 教職員一人一人のさらなる危機管理意識の向上を目指し、発信や研修内容を工夫する。
- 家庭への啓発活動を継続し、保護者を巻き込んだ取組を実施することで、家庭との連携を深めるとともに、学校・家庭・地域・関係機関との協力体制づくりの強化を図る。
- 今後は、災害や大事故・パンデミック等のハイリスク時に避けることのできないメンタルケアやレジリエンスを高めるための取組にも力を注ぐ必要がある。

Ⅴ おわりに

私たちの実践は、学校・家庭・地域・関係機関など多くの方々に支えられ様々な成果を得ることができた。しかし、今年に入ってから全国各地で地震が頻発しており、自然災害の被害の甚大さを感じるとともに、学校で想定される大事故や感染症の流行等「危機」に備えておく重要性を改めて痛感している。

今後も、賀茂地区の特性や課題をふまえ、養護教諭がコーディネーターの役割を担いながら連携を推進し、チーム学校として、子供たちの安全安心な学校生活を築いていきたい。

第 46 回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表会（紙上発表）

- 1 概 要 当初、オンラインによる発表会を予定していたが、参加校の都合により紙上発表（参加校の実践を集録）形式へと変更をしました。

集録については、PDF 形式で県内の義務教育諸学校、県立学校、本会加入の私立学校に配布するとともに、ホームページに掲載しました。

- 2 実践報告校 静岡県立三島北高等学校 静岡県立清流館高等学校
静岡県立磐田北高等学校 沼津市立大岡中学校

- 3 テーマ及び概要

静岡県立三島北高等学校

三北生の睡眠を考える ～睡眠の質向上を目指して～

アンケート調査により浮き彫りになった睡眠について改善を図ろうと、文献を参考にしながら自らが体験（実験）を通してより良い睡眠を求め、生徒への呼びかけを行っていく取組を行いました。実際にやってみると、理想通りにはいかない部分も見つかり、その中で新たな取り組みを試行していく深まりを感じることができました。

静岡県立清流館高等学校

美トイレづくり

トイレの環境改善に目を向け、誰もが快適に使えるようにするための取組を行いました。課題を明らかにしながら、学校へ要望をしたり、全校生徒への呼びかけを行ったり、さらには清掃業者に相談をしたりと、非常にアクティブな活動を行い、課題解決に近づけていきました。

静岡県立磐田北高等学校

安心安全な学校生活をつくろう

～校内設置の担架と AED への理解の深まりと技術の向上を通して～

緊急時に生徒自身にできる行動とは何かを考え、救急搬送に使う担架や救命に使う AED に着目することにより、社会に出ても生きる力の育成に取り組みました。その際には、専門的な知見を持つ福祉科や併設の支援学校からのアドバイスを得、ポスター掲示やシミュレーション動画の作成に取り組みました。学校で生活する誰もが安心できることにつなげることができました。

沼津市立大岡中学校

Health care

～お掃除プロジェクト（ほうきからワイパーへ）&ほっとルーム～

清掃活動の見直しと生徒の居場所づくりに取り組みました。これまでの清掃方法を専門家のアドバイスや先進校の取組を参考に、科学的な根拠に基づき、全校生徒への呼びかけを行いました。また、誰にでも居場所のある学校を目指し、生徒主体の環境づくりを行いました。同世代の話し（遊び）相手がいること、赤ちゃんとの交流など、当事者目線での活動とすることができました。

第 53 回学校保健新聞コンクール

【応募状況】

◇応募総数 24校

<内訳>・小学校
・中学校
・高等学校
・特別支援学校

児童の部 5校
生徒の部 4校
生徒の部 4校
生徒の部 2校
計 15校

教師の部 4校
教師の部 5校
教師の部 0校
教師の部 0校
計 9校

【審査】

◇月 日 令和 6 年 12 月 10 日 (火)

◇場 所 静岡県教育委員会健康体育課内

【審査結果】 特選：10校 入選：14校

校 種	部 門	賞	校 名
小 学 校	児 童	入選	森町立森小学校
		入選	掛川市立曾我小学校
		入選	浜松市立相生小学校
		入選	松崎町立松崎小学校
		入選	掛川市立桜木小学校
	教 師	特選	菊川市立内田小学校
		入選	藤枝市立青島小学校
		入選	浜松市立豊岡小学校
		入選	袋井市立山名小学校
中 学 校	生 徒	特選	掛川市立北中学校
		入選	袋井市立袋井中学校
		入選	浜松市立浜名中学校
		入選	浜松市立北浜東部中学校
	教 師	特選	森町立旭が丘中学校
		特選	浜松市立東部中学校
		特選	菊川市立岳洋中学校
		特選	袋井市立浅羽中学校
高等学校	生 徒	入選	浜松市立三方原中学校
		特選	静岡県立浜松北高等学校
		特選	静岡県立浜松南高等学校
		特選	静岡県立韭山高等学校
特別支援学校	生 徒	入選	静岡県立川根高等学校
		特選	静岡県立伊豆の国特別支援学校 伊豆松崎分校
		入選	静岡県立富士特別支援学校富士東分校

令和6年度 第53回学校保健新聞コンクール

小学校教師の部 特選作品

【菊川市立内田小学校】



ほけんだより

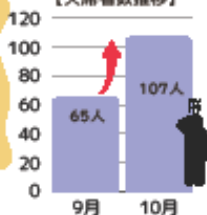


※家の人と一緒に読みましょう

発行日 令和6年11月7日

菊川市立内田小学校

【欠席者数推移】



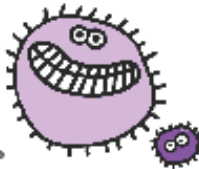
月	欠席者数
9月	65人
10月	107人



体調不良の人が増えています。日中と朝晩の寒暖差もあり、この時期は体調をくずしやすいです。元気に過ごすために、早寝早起き朝ごはんを実践したり、調節しやすい服装を意識したりするなど、健康管理をしっかりしましょう。

インフルエンザに注意！

静岡県では、今期のインフルエンザの流行入りが発表されました。記録が残る2006年以降、3番目に早い流行入りだそうです。改めて「うつらない」「うつさない」ための取組を意識して生活しましょう。



かんせんよぼう

*感染予防

クロスワードパズル

何問解けるかな？



インフルエンザウイルス

ぼくは、せきやくしゃみといっしょに飛び出して別の人にうつるのさ。

それから、人の手にくっついて、その人が口や鼻を触ったときに体に入り込むこともできるんだ。

			2			
		5				
					1	
4		3				
		6				

タテのかぎ

- ① 予防の基本、手洗いをする時に使うもの。よく泡立てると洗浄効果が高まるよ。
- ② 手を洗った後にないと困るもの。

ヨコのかぎ

- ③ めんえき力を高めるために必要なものは十分なすいみんとあともう一つは？
- ④ インフルエンザなど病気の重症化を防ぐために行うこと。ワクチン〇〇〇〇。

- ④ せきやくしゃみが出るときはマスクを着用することやティッシュや腕の内側などで口を鼻をおおい、顔を他の人に向けないこと。
- ⑤ 特に人が集まる場所などで、空気の入替えをするために行うこと。
- ⑥ のどについてのウイルスなどを洗い流すために行うこと。手洗いとセットで行うと◎。

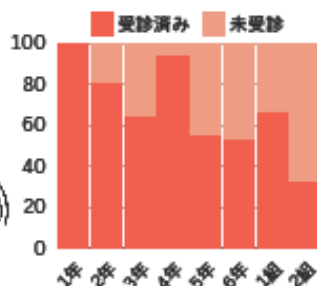
答えは保健室前に掲示しています

11月8日は いい歯の日

歯科検診の結果、治療が必要と言われた人でまだ受診していない人は早めにみてもらいましょう。



118の語呂合わせから歯を大切にすることを考える日です！



R6 歯科受診率 72.4%



心を元気にしよう！

年末に向けて、学校や家での忙しさが増えたり、気候が変わったりして、心がつかれやすくなることがあります。でも、大丈夫！心を元気にする方法をいくつか紹介します。

気持ちを友達や家族とシェアしよう

自分の気持ちを伝えることで、気持ちが楽になることがあるよ。また一緒に遊んだり、おしゃべりしたりすると、楽しい気持ちがもどってくるよ。

運動ですっきりしよう

運動は心を元気にするのにとても効果的！外で遊んだり、スポーツをしたりすると、気分がすごく良くなるよ。

プチハッピーをみつけよう

ハッピーな気分になったことを3つ書いてみよう。
「友達と遊んだ」
「ご飯がおいしかった」
など、自分が幸せだと感じる小さなことでもOK！

リラックスタイムをつくろう

絵を描く、音楽を聴く、ゲームをするなど、好きなことをして楽しむ時間を作ってみてね。それからたまには何も考えずにボーッとしたり、好きな本を読んだりするのもいいよ。

もし、心がつかれてしまったら、無理をせずに自分を大切にしようね。
元気に過ごすために、周りの人と支え合うことも忘れないでね。

令和6年度 第53回学校保健新聞コンクール

中学校生徒の部 特選作品

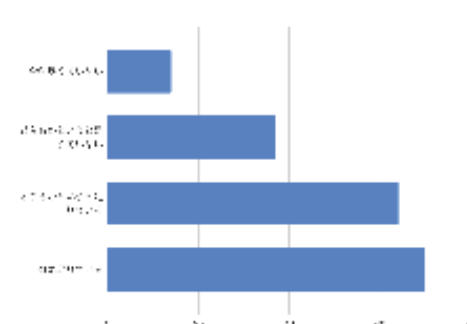
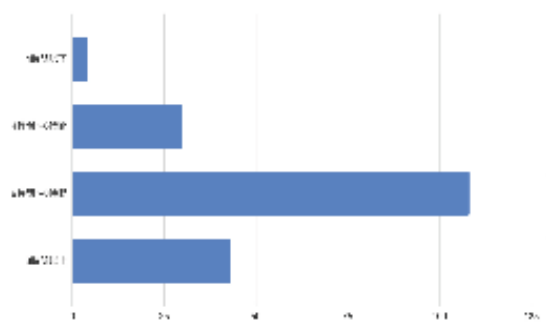
【掛川市立北中学校】

2024年9月5日

北中保健委員会だより

作成者: 委員長 副委員長

この保健委員会だよりはみなさんに回答してもらった睡眠アンケートを参考に作りました。アンケートへのご協力ありがとうございました。みなさんが良い睡眠で体も心も健康に過ごせるように、これを読んで行動を変えていきましょう。



これは以前行ったアンケートの結果になります。これを見ると6時間～8時間の睡眠が多く、4時間以下～6時間の睡眠の人也可以在ことがわかります。また自分の睡眠時間は十分に足りているという人も多いですが足りていないと感じている人もいます。

眠れていない原因は？

アンケートによるとこのような理由があげられました。

- 宿題や勉強が終わっていないから。
- スマホを見てしまうから。
- 夜遅くまで習い事があるから。
- 寝つきが悪いから。
- 昼寝をしてしまうから。

早くねるコツ！



どのくらい寝ればいい？

中学生は8時間寝ることが推奨されています。そしてそれに+10分以内の昼寝をするとなお良いといわれています。ですが夕方や昼に寝すぎると夜にねむれなくなってしまうので午後3時までに10分以内の昼寝が良いそうです。ぜひ参考にしてみてください！ <参考資料> 「最高のリターンをもたらす 超・睡眠術(西野精治 木田哲生)」

北中保健委員会だより

2024年9月5日

自分では気づかない睡眠不足

「短い睡眠でも普通に生活できるから大丈夫」「朝ちゃんと起きられるし」という人はいませんか？自分の中では「大丈夫」だと思っけていても、脳の働きは「大丈夫」ではないケースが非常に多いです。

大学の研究では、「6時間睡眠を2週間続けると集中力や注意力は2日間徹夜した状態と同じくらい衰える」という実験結果が得られています。2日間徹夜した人は「徹夜したから頭が働かない」と自覚することができますが、6時間睡眠を2週間続けた人は頭が働いていないことを自覚することができません。皆さんもこのような状態になっているのではないのでしょうか。睡眠不足による脳への影響も自覚することが難しく、自分自身で睡眠不足をチェックすることが大切です。もし、このチェックが1つでも当てはまる人は、自分の睡眠を改善させる必要があります。

<睡眠不足チェック>

- 朝起きてから4時間後に眠気がある。
- 昼間のだるさ、しんどさを感じる。
- 電車や車の中で居眠りをする。
- 休日に普段より2時間以上長く寝る。

睡眠時間は削らないで！

大事なテストがあると寝る時間を減らして勉強する、そんな経験をしたことがある人は沢山いると思います。しかし、その行動は記憶が定着しない原因になるかもしれません。研究では「記憶の定着は、脳の覚醒時、^{#1}ノンレム睡眠中、^{#2}レム睡眠中の3つの脳の状態のうち、学習直後のノンレム睡眠時に行われる」という結果も得られていて、記憶と睡眠は深く関わっていることが分かります。大切なテスト週間のときなどでも、睡眠時間は削らないことが重要です。

#1 ノンレム睡眠

眠りが深く、脳が休んでいる睡眠

#2 レム睡眠

眠りが浅く、体が休んでいる睡眠

<参考資料>「最高のリターンをもたらす 超・睡眠術(西野精治 木田哲生)」

睡眠ビンゴ

"睡眠ビンゴ"を使って睡眠の質を上げたり、睡眠時間を改善したりして、睡眠不足を解消出来るようにしましょう！



- | | | |
|---------------|--|----------------|
| ()時までに寝る | テレビを見る時間は ()時間 | 布団にスマホを持ち込まない |
| 朝起きたらカーテンを開ける |  | お風呂に ()時までに入る |
| 昼間に運動する | スマホを触るのは寝る1時間前まで | ()時までに起きる |

令和6年度 第53回学校保健新聞コンクール

中学校教師の部 特選作品

【森町立旭が丘中学校】

ほけんだより 9月

森町立旭が丘中学校
令和6年9月2日
第5号

今年の夏は例年以上に異常な暑さが続くのと同時に、感染症の流行も見られました。体調管理に気を遣いながらのお休みだったかもしれませんが、充実した夏休みが過ごせましたか？残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策で大切なのは、日頃の生活習慣を整えることです。引き続き、朝食、睡眠、水分補給に特に気を付けて過ごしましょう。

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。救急に対する正しい理解と認識を深めることを目的に制定されました。1学期に旭中で起こったけがを振り返りながら、正しい応急手当の方法や救急救命の手順を確認しましょう。

旭が丘中けがマップ

1学期は、このようなかけががありました



通学途中、自転車ごと転倒して傷だらけで登校...という子もいました。雨で地面が濡れているときや、カーブを曲がるときには特に要注意！また、時間に余裕をもって登校しましょう。

自分でもできるけがの処置方法を知ろう

すり傷

「きれいな水で洗って汚れを落とす」
☆小石や砂が傷口に入り込んで取れないとき（菌が残るのを防ぐため）



切り傷

「水で傷口を洗ってから止血する」
☆傷口が大きいとき、止血してもなかなか血が止まらないとき



打撲（ぶつ付た、ぶつかった）
「患部を冷やす」

☆けがの後から徐々に腫れてきた、痛みが治まらない、体を動かせないほどのとき



やけど

「とにかく最低でも10分は冷やす」
☆水ぶくれができたとき
やけどの範囲が手の平より大きいとき



捻挫、つき指

「包帯などで固定し、冷やす」
☆症状が落ち着いても受診した方がよい（けがをした部位が変形する可能性があるため）



鼻血

「小鼻を両側から圧迫して止血する」

☆頻繁に出血があるとき



刺し傷

「水で洗ってばんそうこうを貼る」
汚れたものが刺さった場合は消毒
☆古い釘などが刺さったとき

爪が割れた

「そのままだんそうこうで固定」
☆爪がはがれたとき

☆マークは病院受診の目安です。

参考：日本医師会HP 白クマ先生の子ども診療所

救急車到着まで約9分 それまでに何ができる？

一次救命処置の手順

○反応があるか確認

何らかの反応がない

自分も事故に巻き込まれる危険がないか確認



○協力者を求める

・救急車(119番通報)の要請

・AEDの手配

○呼吸の確認

胸と腹部の動きを見て、ふだん通りの呼吸ではない

○胸骨圧迫

圧迫の場所は「胸の真ん中」が目安



強く(胸が少なくとも5cm沈むように)

速く(1分間あたり、100~120回)

絶え間なく(中断は最少に)

人工呼吸ができる場合は---

① 気道の確保

② 胸骨圧迫30回+人工呼吸2回(1回1秒)を交互に繰り返す

○AEDによる電気ショック

電源を入れて、音声ガイドに従って操作

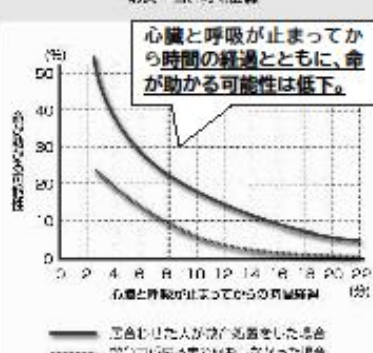
※学校のAEDは、蓋を開けると自動で電源が入ります



AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電気ショックが必要な状態かどうかは、AEDが判断してくれます。

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。自分の家族や友だちが目の前で倒れたら…あなたは何かができますか？大切な命をつなぐために、いざというとき、覚えておいてほしいのが「一次救命処置」です。

心臓と呼吸が止まってからの経過時間による生存率



Holmberg M et al Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden Resuscitation 47:69-75,2006. 資料：日本救急医学会

救急車到着までの約9分間何もしなければ、**救命率は10%以下**。でも、**救命処置を行うと、救命率は2倍以上**になる。

万が一、学校で事故が起こった場合、「AEDを持ってきて」と先生から指示を受ける場合があるかもしれません。学校のAEDは、**職員玄関(事務室の窓口の右横)にあります**。覚えておいてください。

中学生が一次救命処置を行って 命をつないだ事例です

- ・小中学生の兄弟が、転倒して意識を失った友人に心臓マッサージを行って救命した。
- ・中学生6人で遊んでいたところ、そのうちの一人が急に倒れ心臓停止状態になった。119番通報し胸骨圧迫を続け、救命に繋がった。
- ・部活動の練習中、突然倒れた顧問の先生に、生徒らが胸骨圧迫、119番通報、AEDの使用をするなどし、救急隊へつないだ。
- ・自宅で心臓停止になった父に、中学三年生の息子が胸骨圧迫を行い、命を救った。
- ・ツーリング中の男性が市道に倒れているのを見つけ、119番通報、男性の知人と心臓マッサージを行い、救急隊の到着まで交代でマッサージを続けた。
- ・川で溺れて意識を失った高校生を、4名の中学生が役割分担して救助に加わり、心臓マッサージなどを行った。

みなさんが夏休みを過ごしている間、先生方は袋井消防署森分署へ救命救急法を学びに行っていました。生徒のみなさんが安心・安全な学校生活を送ることができるよう、先生方も1年に1回は必ず救急法講習を受け、緊急時に対応できるように備えています。



大人であっても躊躇してしまうような場面で、中学生が命をつなぐ勇気ある行動ができることは本当に素晴らしいですね。ここにあがっている中学生たちは、**学校の授業や市・消防署の救命講習を受けるなどして得た知識や技術を生かし、救命にあたった**とのこと。みなさんも、授業で学んだことが自分の大切な人の命を救うことにもつながるかもしれません。

令和 6 年度 第 53 回学校保健新聞コンクール

中学校教師の部 特選作品

【浜松市立東部中学校】



寒暖差の激しい季節となり、体調を崩している人が増えています。上着や下着で調節をしましょう。

東部中学校では、「自分でベストコンディションを作ろう」を学校保健のテーマにかかげ、取組を行っています。今回は、【睡眠チェック】と【中学生のための救急蘇生講座】の様子を紹介します。



睡眠チェックの結果

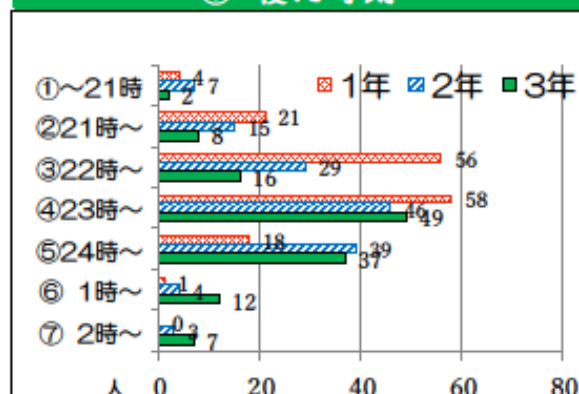
10月の保健目標【体育大会に向けて、質の良い睡眠をとろう】を実現するために、後期保体委員が呼びかけをし、睡眠チェックを行いました。下のグラフは、睡眠チェックを実施した期間の、木曜日の寝た時刻と、金曜日の朝の状態の結果です。

期間：10月15日～18日（体育大会1週間前）

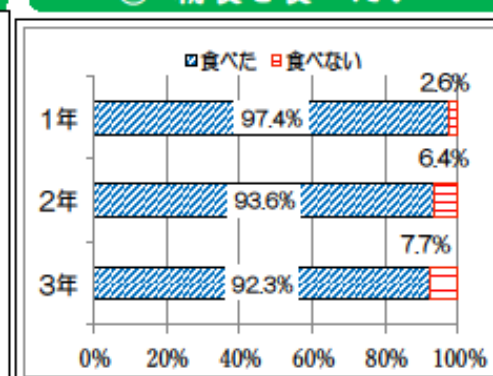
方法：・登校後、①前日の睡眠時間②朝食を食べたか③朝の状態、を記録する。

・最終日に、結果を Google Forms で回答し、自分の睡眠の傾向をグラフで確認し、改善できることは何かを振り返る。

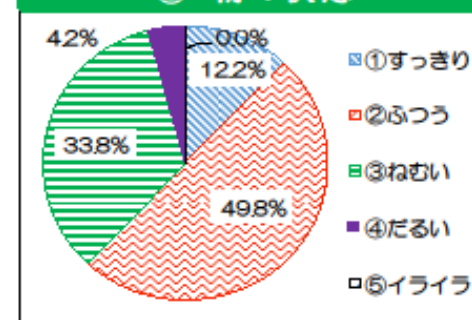
① 寝た時刻



② 朝食を食べたか



③ 朝の状態



★「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）」では、中学生の睡眠時間は8～10時間が望ましいとされています。多くの人が、睡眠が不足している傾向があり、習い事等で睡眠時間の確保が難しい人もいます。

★みなさんの振り返りからは、「22時半に寝て6時半に起きる」「寝る1時間前にスマホをオフにする」「日中汗をかく運動をする」など、具体的な目標が記入されていました。できることから実践しましょう！

中学生のための救急蘇生講座を行いました

参加希望のあった 2・3 年生 27 名が、10 月 19 日(土)に東部中体育館で【中学生のための救急蘇生講座】を受講しました。講師の先生から、胸骨圧迫による心臓マッサージと AED を利用した心肺蘇生法を学びました。



<参加者の感想>

- ・ **AED の使い方や胸骨圧迫の具体的な方法が学べた。**
まだ経験がないからわからないが、もし倒れている人を発見した時には、**自分が率先して助けたい。**
- ・ あいまいだった知識が、講師の先生から技術を教えてもらい、**自信を持ってできるようになった**と感じた。
- ・ 胸骨圧迫が難しい。圧迫しながら指示を出すことも難しい。**いざという時、たくさんの人を呼びたい。**
- ・ 日頃から **AED の場所を確認**しておきたい。



<講師>

医師：本康 宗信 先生（本康医院）
新井 賢一郎先生（松田病院）

消防：白鷺出張所員（田端さん・永田さん・兼子さん）



<講師の本康先生より>

・ 中学 2 年生くらいの体格になると成人の救命処置が可能になると言われています。学んだ蘇生法を、いざという時に会ったら実践してください。

- ①人を呼ぶ・119番通報・AEDの手配をする
 - ②胸骨圧迫(胸の真ん中・深さ 5~6cm・回数 100~120 回)を思い出して実行する
- ★みなさん、とても上手にできていましたよ！

みなさん、9 月にリモートで行った保健指導【学校で友達が突然倒れた！あなたならどうする？】を覚えていますか？「いざという場面で、自分ができる行動をとれる」ことを願っています！
右は保健指導のスライドの一部です。



令和 6 年度 第 53 回学校保健新聞コンクール

中学校教師の部 特選作品

【菊川市立岳洋中学校】

岳洋学舎

ほけんだより

中学版

今年度も岳洋学舎では「基本的生活習慣の定着」を目指し、取り組みを進めています。
今回は学校保健委員会の内容をお知らせします。

岳洋学舎養護教諭部会

令和 6 年度 第 2 号

令和 6 年 10 月 23 日

テーマは

学校保健委員会

岳中生元気大作戦！

やってみよう！！

10月10日に学校保健委員会が行われました。講師の野井真吾先生（日本体育大学）から、たくさん
のことを学びました。岳中生が、特にこの4つを意識した生活をする、さらに充実した中学校生活を送る
ことができます。当日の様子や、感想、生徒が「学びだ！」と感じたことを裏面に掲載しましたので、ご
覧ください。

学び

①

太陽が似合って、姿勢が良くて、優しくて、
さわやかで、笑顔がステキな人がたくさん
もっている元気のもと、その名は…

セロトニン

セロトニンを増やすためにできること

- ・昼間に体を動かす
- ・深呼吸をする
- ・太陽の光を浴びる
- ・カーテンを開けて眠る



★イライラを減らし、人に優しい気持ちになれる

★筋肉を緊張させ、スッキリした顔つきとシャキッとした姿勢になれる

学び

②



心と体を落ち着かせ、体も脳も
スムーズな眠りへと導いてくれる
リラックスのもと、その名は…

メラトニン

メラトニンを増やすためにできること

夜は暗いところで過ごす

寝る1時間前の ↑↑↑
スマホ、ゲームOFFも同じ効果

★メラトニンはセロトニンが夜の暗闇で変身したもの。睡眠の質が向上する

★メラトニンが出てくると、ふんわりとリラックスした、いい気持ちになる

学び

③

「明日は〇時に起きるぞ」と気合を入れてから寝る

★朝が近づくとも体が起きる準備を始めて、朝から元気いっぱい頑張れる



学び

④

セロトニンのもとがたくさん取れる食べ物



バナナ

牛乳

ヨーグルト



チーズ

納豆



青魚

アジ・サバ・イワシ・
サンマ・シシャモ など

★朝ごはんを食べ、日光を浴び、運動と深呼吸をすれば、セロトニンが大発生？！

朝ごはんには
色々なものを
食べるのがオススメ！

当日の様子



保健委員さんの感想

野井先生の話聞いて、なぜ人は「早寝ね、早起き、朝ごはん」が必要なのかその根拠を知ることができました。

朝ごはんを摂取したり、体を動かしたりすることで、セロトニンが分泌されて1日のコンディションが良くなり、夜はそのセロトニンが睡眠の質を向上させるメラトニンに変化して、早寝ね→早起きに繋がる。このサイクルがひとつ

学び！

なぜになっているため、1つでも意識してみると良くなると分かりました。

自分自身、早寝早起きがあまりできていないので、できそうなことから意識して生活リズムを改善していきたいと思いました。

3年1組 女子

今回はメラトニン、セロトニンというものを初めて知りました。そして、睡眠時間を増やしたいと思いました。今の私は睡眠をあまりとれていません。その原因が今日の講話で分かりました。私は寝る1時間前にゲームをやめることができていませんでした。そのため、これからゲームの時間を短くして、メラトニンを増やし、睡眠をしっかりとってセロトニンを増やしていきたいです。

学び！

2年4組 女子

学校保健委員会では、今まで知らなかったことや知りたかったことを学ぶことができました。

特に自分に合った時間に寝ると、朝スッキリ起きることができ、さらに朝ごはんも食べられるようになるなど、良い行動は次の行動に生

学び！

つなげていくということが頭に残りました。

そこで、今の生活を1つ変え、良い生活に変化させていきたいと思います。

3年3組 男子

学校保健委員会では、セロトニンを増やすためには白米に当たることが大切ということを知りました。自分の部屋には窓がないけど、起きたら外に出てみようと思いました。朝ごはんは基本お米ですが、休日はパンなので、休日もなるべくお米にしたいです。

学び！

学び！

1年1組 男子

私が講話で学んだことは健康的な生活をするためには、何か1つを変えれば良いということです。例えば、運動をしたり、夜はできるだけ暗いところで過ごしたりするといいと分かりました。まずは自分ができそうな「気合を入れ寝る」ことを実践したいです。

学び！

2年3組 女子

令和 6 年度 第 53 回学校保健新聞コンクール

中学校教師の部 特選作品 【袋井市立浅羽中学校】

浅羽学園 浅羽中学校 保健だより

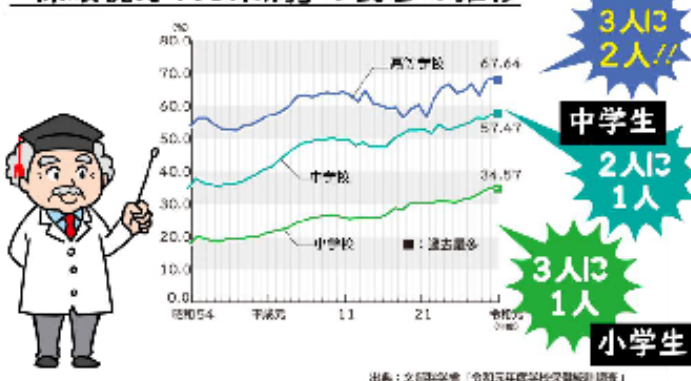
令和 6 年 10 月 23 日 NO.9

Self-Health Care

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきました。しかし、日中は 25 度以上の夏日となる日もあり、寒暖差が大きくなっています。コドモンでもお知らせしたとおり、連休明けから発熱や頭痛等のかぜ症状による欠席者や早退者が増えています。朝から体調不良を訴えて保健室を来室する生徒や無理をして登校する生徒も見られます。「親は名医に勝る」と言われます。御家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配っていただきますようお願いします。

子供たちの目が危ない

「裸眼視力 1.0 未満」の割合の推移



左の折れ線グラフは、全国の小中高生「裸眼視力 1.0 未満の割合の推移」です。令和元年度では、過去最多になっていて中学生においては 2 人に 1 人が 1.0 未満という結果になっています。

浅羽中学校の結果は？
裸眼視力 1.0 未満の割合

令和 5 年度 56.0%

10.6% 減少!

令和 6 年度 45.4%

●近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

近視が進行するとなぜ悪いのか？

矯正すれば
問題ない？

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

【近視の度数ごとの目の病気へのかかりやすさ】

近視の度数が上が
るほど、目の病気
にかかる割合が
高くなっています!

	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
軽度近視	2 倍	2 倍	3 倍	14 倍
中等度近視	3 倍	3 倍	9 倍	73 倍
強度近視	5 倍	3 倍	13 倍	845 倍

☆良好な視力を維持するためには、近視の発症と進行を予防することが大切!

浅羽中生の目の健康実態

視力検査の結果を見ると 1.0 未満、矯正視力測定者が大幅に減少しました。

ここ数年、浅羽学園ではメディアと健康について考え、実践をしてきています。学園全体で意識して過ごしていることが、この結果に繋がっているのかもしれません。

○「結果のお知らせ」配布者

R5 246 人 (44.6%)

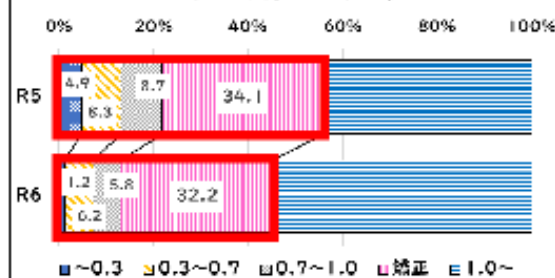
R6 147 人 (25.9%)

○視力治療状況

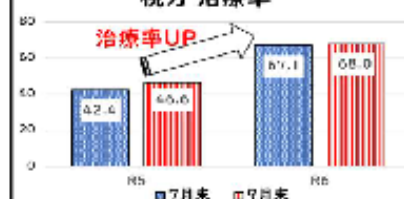
今年度は、昨年度と比べ、治療率がアップしています。近視の進行を防ぐためにも、早期受診が大切です。

未治療者は、あと 47 人…治療が済みましたら、『結果のお知らせ』を保健室まで提出してください。

視力検査の結果



視力治療率



～自分の決めたメディア利用時間と実際の利用時間に大きな差～

5月の「健康の日」

自分の決めた

平均

平日のメディア利用時間

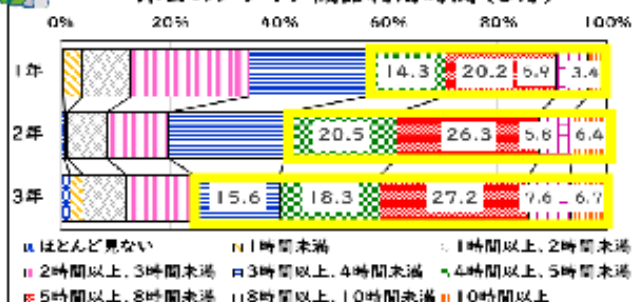
1年 3時間 37分以内

2年 3時間 18分以内

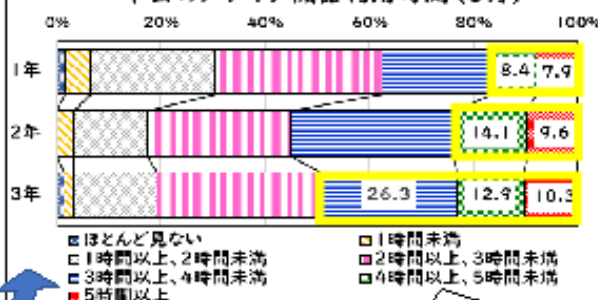
3年 2時間 52分以内



休日のメディア機器利用時間 (5月)



平日のメディア機器利用時間 (5月)



黄色の枠内は、自分たちが決めた平均利用時間より長く利用している割合です。

休日の利用状況を見ると、自分が決めた利用時間より、さらに長く利用しています。中には、10 時間以上という生徒も見られます。子供たちは、大人が思っている以上に長い時間メディアを利用しているのが現状です。家族でメディア利用について話をする機会を持つことが大切です。

生徒一人一人が、「自分の健康のため、3月末までに自分の決めた利用時間を守ることを意識して生活しよう」と取り組んでいます。御家庭でも折を見て、「自分の決めた利用時間は守れている？」と声をかけていただけるとありがたいです。11 月には、学園統一の『メディアコントロールウィーク』を実施します。御協力をお願いします。

令和 6 年度 第 53 回学校保健新聞コンクール

高等学校生徒の部 特選作品

【静岡県立浜松北高等学校】



令和6年 10 月 15 日
静岡県立浜松北高校
保健委員会 15・25HR

スマホ禁止 Week 実施しました

《スマホ禁止 Week とは》

【目的】スクリーンタイムを削減し、スマホ依存の解消を促す

【期間】9月24日（火）～9月30日（月）

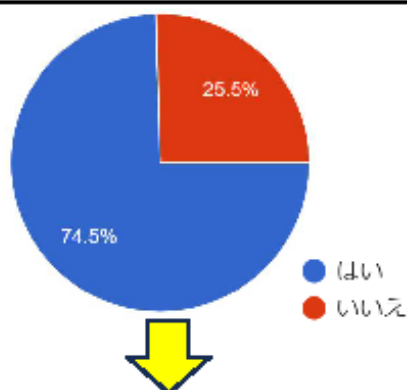
【方法】期間中、生徒の皆さんにいくつかの企画に参加してもらう

【内容】・決められたスマホアプリの使用を控える取り組み
・デジタルデトックスルームの開設 ・ストレッチ講座

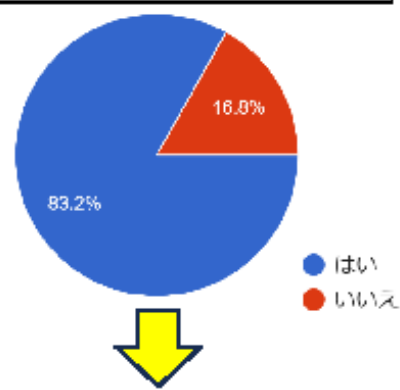


～実施後アンケートの一部を紹介します～

今回の活動を通してスマホの使用は減りましたか？



スマホの使用に対する意識は変わりましたか？



減ったことで、どのような変化がありましたか？

(複数回答可)

勉強時間が増えた	58.7%
睡眠時間が増えた	35.6%
一日の時間に余裕が出た	22.7%
精神面が安定した	7.3%
体調が良くなった	7.0%
特に変化はない	21.3%
その他	0.7%

どのような意識の変化がありましたか？

(複数回答可)

使い過ぎていると認識できた	43.3%
使用時間を気にするようになった	60.8%
使用を減らそうと思うようになった	46.0%
使い方を見直すきっかけになった	26.2%
その他	0.7%
周りとの話題が増えた、他にやるべきことが効率的にできた、など	

スマホ禁止 Week を通して、時間や心にゆとりが生まれた人もいます。

特別講師を務めてくださった池田先生、生徒の皆さん、御協力いただきありがとうございました。

10月10日は 目の愛護デー

ドライアイは、目を守る涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気で、目に傷がつくこともあります。近年、ドライアイの患者は増加しています。名前を聞いたことがあっても、ドライアイについてあまり良く知らないという人は多いと思います。そこで、今回はドライアイについて紹介します

〈ドライアイの原因〉

- ・スマホやパソコンの画面を長時間見続ける
- ・運動不足
- ・夜型の不規則な生活
- ・空気の乾燥
- ・ストレス
- ・コンタクトレンズの使用

スマホを長時間使用してしまう人、勉強や部活で忙しく夜遅くまで起きている人などは、特に要注意です!

あなたは大丈夫??
右のチェックシートで確認してみてください。



ドライアイ チェックシート

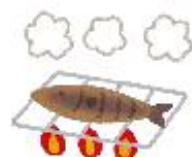
下記の症状にチェックを入れてみてください。軽い症状でも長期化しない症状にはチェックを入れてください。

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛い | ☐ 目が重たい感じがする |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目が赤くなりやすい |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ なんとなく目に不快感がある |
| ☐ 理由もなく涙が出る | ☐ 目が乾いた感じがする |
| ☐ 物がかすんで見える | ☐ 光をまぶしく感じやすい |

チェック項目が
5つ以上なら
ドライアイの
可能性があります。

参天製薬ホームページより引用 (<https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/library/dryeye>)

〈日常生活で出来るドライアイの予防法〉

目を休ませる	意識的にまばたきをする	部屋の乾燥に注意する	抗酸化作用がある食材(青魚など)を摂取する
 パソコンやスマホなどの画面を見るときは、1時間に15分は目を休ませましょう。	 パソコンやスマホに集中するとまばたきが減ります。意識的にまばたきをしましょう。	 加湿器を使用したり、エアコンの設定を調整したりして室内の湿度を保ちましょう。	 抗酸化作用のある食べ物は目の疲れを取り、涙の質をよくすると言われています。

〈ドライアイで目が悪くなる??〉

ドライアイを放置すると、涙が不足することで目の表面がでこぼこして、目に入る光が乱反射して視界がぼやけてしまうため「実用視力」(※)が低下するリスクがあります。失明につながることはありませんが、生活の質が落ちるため、積極的に予防しましょう。

※実用視力：視力検査で測る瞬間的な視力ではなく、日常生活における平均的な視力のこと

令和 6 年度 第 53 回学校保健新聞コンクール

高等学校生徒の部 特選作品

【静岡県立浜松南高等学校】



ほけんだよ! 10月

17. 相澤七海	27. モンテロゾマル
17. 齋藤祐海	27. 三岡 結佳
18. 高野由梨奈	28. 鈴木蒼士
18. 渡邊敦貴	28. 飯島 ぼる
	29. 高橋 広

★ 校長先生にインタビュー ★

Q1. 災害に備え、携帯・備蓄しているものは?

— A. アーミーナイフ・スマホ(バッテリー含む)

食料や水(30分)・調理器具 など

Q2. 災害発生時のため、自身や家族で決めていることは?

— A. 伝言ダイヤルの使いか



... ひよなむの元気の源は、『みんなの笑顔!』

Q3. 元気な体を保つため、心がけていることや

続けていることは?

— A. ・持久力を落とさない

・毎日自転車通勤

・頑張っている生徒の

活動に元気をもらう

★ 楳山先生にインタビュー ★

フレー! フレー!
浜南

? 災害に備え、携帯しているものは?

A 携帯ホイッスル (小さな笛) ⇨ タイタニックのラストシーンでローズが助け舟に自分の位置を知らせたから。

? 災害時の対応として自分で決めていることは?

A まずは自分の命を守る

? 元気な体を保つために心がけていることは?

A 大きな声で話す。夕食後、家の周りを大股で歩く (30分ほど)



災害時に必要な水の量はどれくらい?

大地震が起きると水道が使えなくなってしまうことがあります。災害に備えて水を備蓄しておきましょう。



必要な量

飲用水

命を守るための水

1人あたり1日3L

最低でも3日分

(=2L ペットボトル5本)

生活用水

手洗う、トイレを流す

食器を洗う時

などに使う水

あればあるほど良い

筋肉痛を防ぐポイント

スポーツの経験が浅く、
筋肉は慣れない運動で
負荷がかかることで傷つき、
回復する時に炎症が起り、痛みが起ります。
運動前に軽いストレッチをし、筋肉痛を
防ぐポイントをおさえましょう。

ポイント:1

軽い運動習慣

日頃から筋力トレーニングや有酸素運動をし、
筋力を上げておきましょう。

ポイント:2

ウォームアップ・クールダウン

ストレッチをし、血流を良くしましょう。
筋肉が柔らかくなり、疲労が軽減されます。



薬はなぜ水で飲む?

飲み薬は一般的に「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれています。
ではなぜ水で飲むのか? 他のもので飲むとどうなるのか? 見ていきましょう。

例1. 緑茶・紅茶など

→ カフェインも多く含む飲み物です。薬の作用が強くなり、
不眠・ふるえ、口まがえなどを起こすことがあります。

・牛乳

→ 薬の成分が壊され、吸収が遅くなったりして
効果が弱くなります。

他にも炭酸飲料やジュースも
薬の吸収を妨げるので
薬は必ず水で飲みましょう。



体も目も元気のポイント3つ!

♡ - ☆ - ○ - ☆ - ♡ - ○

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、
「睡眠・運動・栄養」ですが、実はこの3つは視力低下の予防にもなるのです。

① 睡眠

近視の子には就寝時間が遅く、
睡眠時間が短い傾向があるとい
う分析があります。



② 運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、
近視の発症率が低くなると
言われています。

③ 栄養

ビタミンAやアントシアニンなどの
目にいい栄養素だけにこだわらず、
バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう!

令和6年度 第 53 回学校保健新聞コンクール

高等学校生徒の部 特選作品

【静岡県立韮山高等学校】



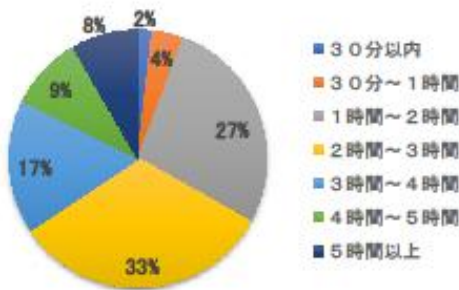
★今回のテーマは「スマホが身体に及ぼす影響について」

こんにちは、保健委員会です！今年度も韮高生の心身の健康のために、保健だよりをお届けしていきます。今年度第1号となる保健だよりのテーマは、「スマホが身体に及ぼす影響について」です。現代社会ではかかせない存在となったスマホを、「韮高生がどれくらいの時間使用しているのか」「スマホが身体にどんな影響を与えているのか」等アンケート調査を行い、韮高生の実情に沿って考えていきたいと思います。

★韮高生のスマホの使用時間

今回、韮高生にスマートフォンに関するアンケート調査に協力していただき、672 人の生徒が回答してくれました。ご協力ありがとうございました。アンケート調査の結果、1日のスマートフォンの使用時間は、2 時間～3 時間の人が 33%と一番多く、2 時間～4 時間で見てみると 50%と半数を占めています。また、高校生のスマホの平均使用時間を調べたところ、2 時間～4 時間の割合が 50.9%と、韮高生とほぼ同じでした。

1日のスマホの使用時間



平日の平均使用時間は？



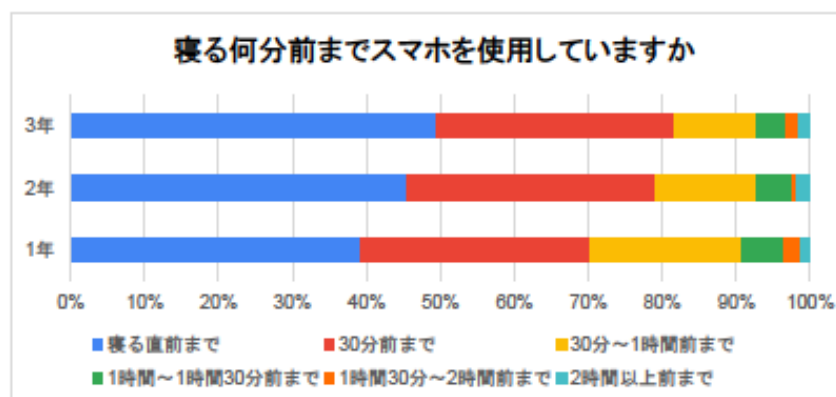
高校生のスマホ 平日平均使用時間 (1)

スマホを持ち始めてから心身や生活に変化があったかについて調査したところ、どの学年も半数以上の人があると答えています。また、具体的な症状についても答えてもらいました。

スマホを持ち始めてから心身や生活に変化はありましたか				具体的な症状	1 年	2 年	3 年
ある	1 年	2 年	3 年	近視（視力の低下）	55	39	41
	50%	55%	58%	ドライアイ	10	16	18
ない	1 年	2 年	3 年	睡眠不足	40	37	42
	50%	45%	42%	睡眠の質の低下（寝つきが悪い・朝起きられない）	32	35	36
				スマホがあるとつい見てしまう	88	104	95
					(人)		

★寝る前のスマホが危険！

皆さんは寝る前にスマホを使うと危険ということを知っていますか？実は寝る前のスマホの使用は、身体に悪影響を及ぼすのです！その原因は主にブルーライトによるもので、夜にブルーライトを浴びると体内リズムを壊し、睡眠障害を引き起こしてしまい、その結果、肌の老化を加速させたり自律神経が乱れたりしてしまいます。また、目を酷使して交感神経を刺激しすぎると血圧が上がり、疲れ目やドライアイだけでなく肩こりや頭痛といった症状を引き起こしてしまいます。



アンケート結果からわかるように、7～8割の人が寝る30分前までスマホを使用しています。少なくとも寝る1時間前までにはやめるようにしたいですね。

また、これは勉強にも影響しています。脳は寝ている間に記憶を整理するので、寝る直前に見たものが

優先的に処理されます。ですから、せっかく勉強してもスマホを見てしまうとその情報が記憶されてしまい、勉強の効果が薄まってしまいます。また、寝る5分前の時間を記憶のゴールデンタイムと言います。この時間はスマホを使うのではなく、暗記科目などを勉強したほうがよさそうですね！



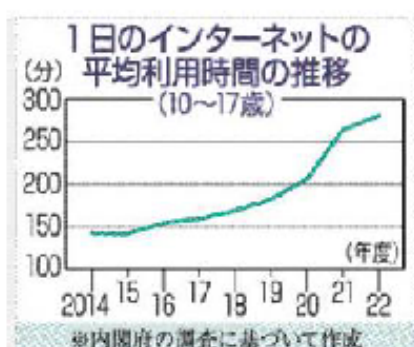
でも、ついついスマホを見たくなくなっちゃいますよね。そんな時は自分でルールを決めてみましょう！

- ・寝室にスマホを持っていかない
- ・夜使えないようにスマホに制限をかける
- ・親にスマホを預けておく
- ・時間を決めてその時間になったら電源を切る

などがあります。その中でも寝室にスマホを持っていかないのは簡単にできるのでオススメです。

★高校生のスマホ依存症

皆さんは「スマホ依存症」という言葉を聞いたことがありますか？スマホ依存症とは「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転や成績が著しく下がるなどの様々な問題が起きているにも関わらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状態が続くとイライラし落ち着かなくなるなど、精神的に依存してしまう状態」のことを言います。



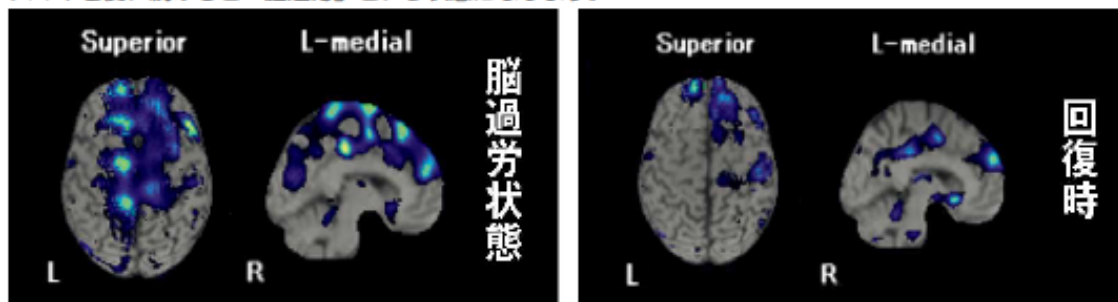
このスマホ依存は近年若者に多く、左のグラフからわかるように、10代のインターネットの平均使用時間は2014年から約2倍にまで上昇しています。では、どうしてこのような結果になったのでしょうか？

- ・SNS で簡単に他人と繋がれる
- ・飽きない
- ・情報が無限に更新される
- ・心が満たされる

などの理由があります。

(3)

スマホを使い続けると「脳過労」という状態になります。



(4)

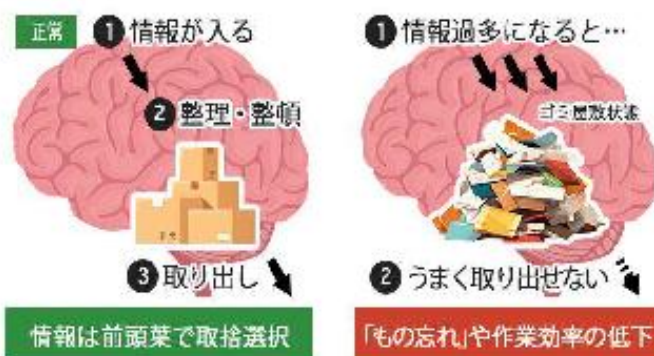
この画像は脳の機能低下状態になっている箇所が青く表示されています。脳過労状態では情報処理を担っている前頭葉の機能低下が見られます。しかし、生活習慣を改善することで脳機能が回復していくこともわかっています。スマホは、WHO で依存性物質に指定されるほど中毒性が高く、簡単には生活習慣を変えることは難しいと思います。また、脳過労の人は老後に認知症になるリスクが普通の人より 2.1 倍も高くなるという報告があります。自分の将来のため、心当たりのある人は、少しでもスマホの使用時間を減らすとともに、散歩やスポーツなど積極的に取り入れ脳を休ませるように心がけましょう！



★スマホ認知症とは

先ほど述べた依存症とは別に、スマホ認知症というものもあります。スマホ認知症とは、情報のインプットが難しい認知症とは違い、情報が集まりすぎて逆にアウトプットが難しくなる状態のことです。これは 10 代への影響が大きく、記憶力や意欲が低下してしまいます。テストの結果にも影響することが分かっており、せっかく蓄えた知識が発揮できなくなってしまうのです。それを防ぐため、スマホを使わずに自分で考える習慣をつけることで脳が活性化されます。

スマホ認知症のイメージ



(5)

スマホ認知症のチェックリスト

- ☒ ふとん・ベッドでスマホを使う
- ☒ スマホなしで初めての場所に時間通り着けない
- ☒ 最近、漢字が書けなくなった
- ☒ ここ数年、物忘れが増えた
- ☒ やる気・興味がわけなくなった
- ☒ 仕事・家事の取組みがなくなった
- ☒ 覚えておくものはスマホで手帳を開く

(6)

自分がスマホ認知症かどうかは左のチェックリストで簡単に調べることができます。これらの項目に3つ以上当てはまるようであれば、スマホ認知症のリスクが高いです。もし当てはまってしまったら、「デジタル・デトックス」を実践してみるのも良いでしょう。デジタル・デトックスとはその名の通り、スマホなどのデジタル機器に一定期間触らないようにして脳と体へのストレスを軽減する取り組みで、これをするだけで人と会話したり、自然と触れ合ったりして元々備わっている人間の五感を取り戻すことにもつながります。ぜひ実践してみてください！

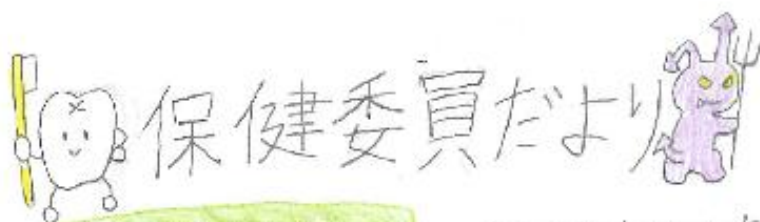
★スマホと向き合っていくためには？

現代社会で欠かせない存在となったスマホ。私達はこれをどのように扱っていけばいいのでしょうか？これまで記憶障害やスマホ依存症、スマホ認知症などスマホのリスクについて話してきましたが、上手に扱うことができれば非常に便利な道具となります。学習にも利用することができ、使い方次第で人生を豊かにするツールとなり得ます。ですから、今依存状態にある人は、少しずつでも使い方を改め、スマホやインターネットに支配されないようにスマホの使い方を考えていきましょう！

明日から夏休みです。
夏休みは1学期の学習の復習をする期間でもあります。
この機会に、スマホの使い方を見直してみませんか？

引用元：(1)毎日新聞 2019.5.3 (2)平木太生「図解でわかる試験勉強のすごいコツ」(小学館)
 (3)上毛新聞 2023.7.30 (4)Tarzanweb2023.4.21 (5)時事通信 2024.1.16
 (6)介護のほんね 2022.4.7

令和6年度 第53回学校保健新聞コンクール
 特別支援学校生徒の部 特選作品 【静岡県立伊豆の国特別支援学校
 伊豆松崎分校】

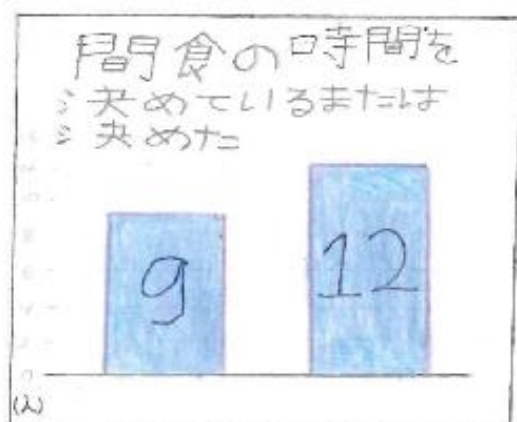


保健委員だより

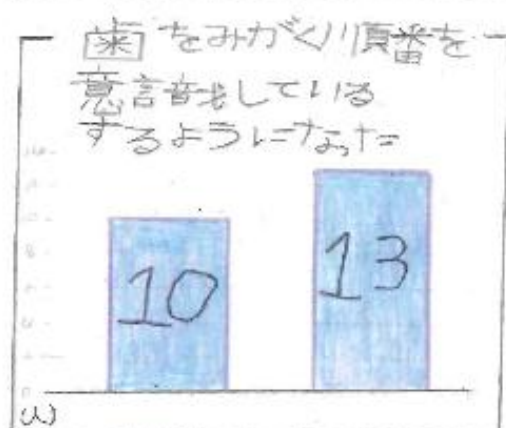
令和6年5月2日
 伊豆の国特別支援学校
 伊豆松崎分校保健委員

～歯科について～

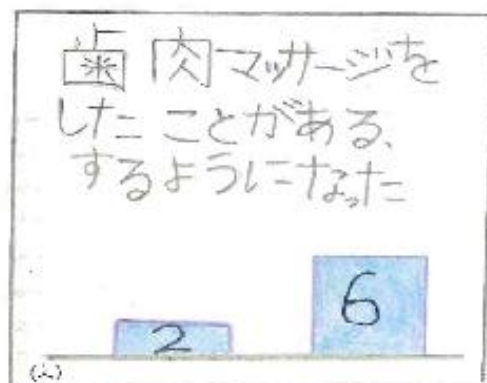
伊豆松崎分校アンケート結果



歯科保健講座後おやつの
時間を決めた家庭が増
えた。アンケートから「おやつの
量を自分で減らしている。」
との意見がありました。



講座後歯みがきを意気味
する生徒が増えた。アンケートから
「歯みがきを正しいように
なった」「歯みがきをする時間が長
くなった」「歯ブラシの持ち方など
意気味するようになった。」との意見
がありました。



講座後、歯肉マッサージを
生徒が増えた。アンケートか
ら「家庭と一緒に歯肉マッ
サージするようになった」「歯肉
マッサージを時々やるよにな
った。」との意見がありました。

学校歯科医さんから

最近では小学生でも歯周病が見られる。予防には歯肉マッサージが効果的！ぜひ継続して行ってください。



はじめに耳の下からあごにかけてさすります。



指の腹でやさしく歯ぐきをくるくるしながらマッサージします。

むし歯や歯周病をほおっておくと、全身の病気になってしまう事も！病気になったら病院に行くようにむし歯や歯周病になったら、すぐに歯医者者に行って健康に過ごそう！



卒業しても歯の定期健診をして、生涯 おいしいお肉や野菜をたべよう！

令和 6 年度 静岡県学校保健会役員（理事会）

令和 7 年 2 月現在

No.	役職名	氏 名	所 属	所属内職名
1	会 長	齋藤 昌一	静岡県医師会	副会長
2	副 会 長	松田 美代子	静岡県歯科医師会	副会長
3	副 会 長	秋山 欣三	静岡県薬剤師会	副会長
4	副 会 長	井島 秀樹	静岡県高等学校長協会	校長
5	副 会 長	宮城島 昌史	静岡県校長会	校長
6	常 務 理 事	夏目 伸二	静岡県教育委員会健康体育課	課長
7	理 事	小野 宏志	静岡県医師会	理事
8	理 事	大石 和久	静岡県歯科医師会	理事
9	理 事	天野 雄一郎	静岡県薬剤師会	常務理事
10	理 事	神田 秋葉	静岡県高等学校長協会	校長
11	理 事	寺田 泰紹	静岡県校長会	校長
12	理 事	矢田 守男	田方地区学校保健会	会長
13	理 事	岡田 典之	伊東市学校保健会	会長
14	理 事	樋口 奈津子	駿東地区学校保健会	常任理事
15	理 事	山田 泰巳	榛原地区学校保健会	会長
16	理 事	戸田 顯彦	静岡市学校保健会	会長
17	理 事	月井 英喜	浜松市学校保健会	副会長
18	理 事	中島 由紀江	静岡県養護教諭研究会	会長
19	理 事	佐々木 靖之	静岡県高等学校保健会(清水東高校)	保健主事
20	理 事	田澤 大瑛	静岡県高等学校保健会(清水東高校)	養護教諭
21	理 事	松下 将史	静岡県教育委員会健康体育課	班長
22	理 事	山口 美知子	静岡県教育委員会健康体育課	教育主幹
23	監 事	赤澤 智子	静岡県高等学校長協会	校長
24	監 事	川口 郁代	静岡県校長会	校長

令和 6 年度 静岡県学校保健会役員（評議員会）

令和 7 年 2 月現在

No.	役職名	地区名	氏 名	所 属	所属内職名
1	評議員	賀茂地区	鈴木 ゆきみ	西伊豆町立賀茂小学校	校長
2	評議員	田方地区	土屋 清隆	函南町立丹那小学校	校長
3	評議員	伊 東 市	稲葉 米彦	伊東市立池小学校	校長
4	評議員	熱 海 市	坂上 洋	熱海市立第二小学校	校長
5	評議員	三 島 市	佐藤 恵	三島市立中郷中学校	校長
6	評議員	駿東地区	中西 直子	御殿場市立印野小学校	校長
7	評議員	沼 津 市	渡邊 潤	沼津市立第二小学校	校長
8	評議員	富 士 市	福島 潤子	富士市立天間小学校	校長
9	評議員	富士宮市	山崎 匡史	富士宮市立富士宮第一中学校	校長
10	評議員	静 岡 市	藤原 康敬	静岡市立川原小学校	校長
11	評議員	志太地区	小川 毅	藤枝市立藤岡小学校	校長
12	評議員	榛原地区	和田 安史	吉田町立自彊小学校	校長
13	評議員	小笠地区	板倉 亨	掛川市立倉真小学校	校長
14	評議員	磐 周	佐藤 文宣	磐田市立磐田西小学校	校長
15	評議員	浜 松 市	小松 弓美	浜松市教育委員会 健康安全課	課長
16	評議員	湖 西 市	黒柳 和之	湖西市立知波田小学校	校長
17	評議員	高校部会	木口 璃賢	静岡県立富岳館高等学校（東部）	養護教諭
18	評議員	高校部会	伊藤 ともこ	静岡県立掛川特別支援学校（西部）	保健主事

令和 7 年度 静岡県学校保健会事業計画（予定）

1 第 64 回静岡県学校保健研究大会

期 日 令和 7 年 11 月 13 日（木）
 会 場 牧之原市相良総合センター「いーら」ホール
 開催地区 榛原地区・小笠地区

2 学校保健活動推進事業

(1) 第 47 回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表会 【オンライン開催】

期 日 令和 7 年 12 月 23 日（火）

(2) 第 54 回学校保健新聞コンクール

応募期限 令和 7 年 11 月 14 日（金）

審 査 会 令和 7 年 12 月 9 日（火）

部 門 小・中・高・特別支援学校 児童生徒の部 教師の部

応募条件 令和 7 年 4 月から令和 7 年 11 月までに発行した保健新聞
 児童生徒の部、教師の部 いずれか 1 校 1 点

(3) 学校保健研究活動助成

① 静岡県学校保健研究大会開催助成 ・第 64 回大会（榛原地区・小笠地区）

② 地区学校保健会研究活動助成

③ 専門部研究活動助成

④ その他の助成

(4) 第 76 回関東甲信越静学校保健大会

期 日 令和 7 年 8 月 7 日（木）

会 場 千葉県 TKP ガーデンシティ千葉

(5) 令和 7 年度全国学校保健・安全研究大会

期 日 令和 7 年 11 月 20 日（木）・21 日（金）

会 場 神奈川県横浜市内

(6) 令和 7 年度全国学校保健会中央大会

期 日 令和 7 年 11 月 21 日（金）

会 場 神奈川県横浜市内

3 専門部活動推進事業

(1) 学校歯科保健に関する調査 令和 7 年 6 月上旬

(2) 学校環境衛生活動に関する調査 令和 7 年 6 月上旬

4 表彰に関する事業

(1) 学校保健功労者表彰 (第 64 回静岡県学校保健研究大会にて表彰)

(2) 健康推進学校表彰 (//)

(3) 学校歯科保健優良学校表彰 (//)

(4) 学校環境衛生活動優良学校表彰 (//)

(5) 学校保健新聞コンクール

5 広報に関する事業

(1) 第 47 回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表集録の発行（12 月発行予定）

(2) 会報 第 123 号「学校保健のうごき」発行（3 月発行予定）

6 健康検診結果の実態と研究報告

(1) 令和 7 年度学校歯科保健調査結果報告（静岡県歯科医師会）県学校保健会 HP に掲載

7 理事会及び評議員会等

(1) 第 1 回理事会・評議員会 令和 7 年 6 月 19 日（木）14:00 静岡県教育会館

(2) 第 2 回理事会・評議員会 令和 8 年 2 月 19 日（木）14:00 (会場未定)

(3) 学校保健功労者等審査委員会 令和 7 年 10 月 2 日（木）15:00 (会場未定)

(4) 令和 7 年度会計監査 令和 8 年 4 月予定 (会場未定)