

第 123 号
令和 7 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 64 回静岡県学校保健研究大会（小笠地区・榛原地区大会）



【学校保健研究大会を牧之原市相良総合センターで開催しました】



【記念講演】



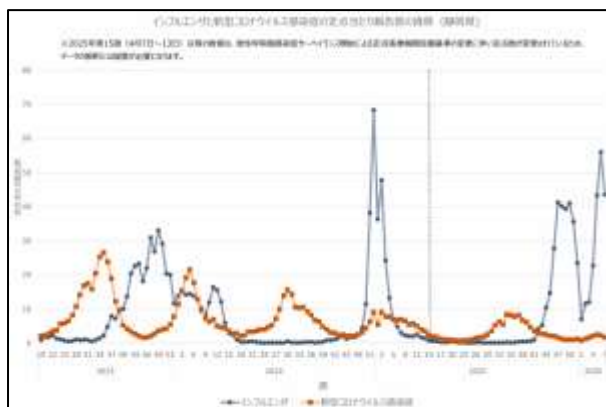
【開会式】



【実践発表】

令和 7 年度の学校保健

例年になく早いインフルエンザの流行期入りとなり、各校においてはその対応に追われる日々であったと思います。右のグラフを見ると、2024 年は 49 週辺りから急増し 52 週がピークとなっていますが、2025 年は 44 週辺りから急増し 47 週に一度ピークを迎えています。昨年度と比べて 5 週（およそ一月）早い流行期入りとなっていたことが分かります。そして、2026 年 6 週には B 型を中心とした第 2 波のピークとなり、1 シーズンに 2 回の警報が



2026 年 7 週まで（厚生労働省）

発せられるという初めてのケースとなりました。



日本学校保健会作成スライド資料より

さて、今年度の全国学校保健・安全研究大会（神奈川県）では、薬物乱用防止教育について学ぶことができました。（詳細は参加報告書のページをお読みください）若い世代の大麻乱用や医薬品のオーバードーズについては、危機的な問題となっており、子供たちに正しい知識を身につけさせ、対処する資質や能力の育成が大切であることを再認識いたしました。さらに、その背景にある子供

たちの心の問題が非常に大きく、居場所を求めてさまよい、「トー横」に代表されるような場所に行ってしまう子供をなくすための手立てを講じる必要性を強く感じました。ある民間の調査結果によると、自分は健康だと思わない（どちらかといえばを含む）小中学生は 50% 弱。その理由として挙げられたのが「ストレスや不安を感じる人が多い」というものでした。子供たちは人間関係作りに苦慮し、もがいています。そこに救いの手を差し伸べることのできる学校でありたいと思います。

話は変わりますが、今年は、県養護教諭研究会主催の冬季研修会及び県予防医学協会主催（県学校保健会共催）の学校保健セミナーにおいて、学校における重大事故に関することについて学ぶ機会を得ました。日本スポーツ振興センターの名古屋業務推進課長である別所敬之様、国際救急法研究所の理事長である宇田川規夫様、神奈川工科大学健康医療科学部の教授である鮎澤衛様の御講演から、子供たちの命を預かっている学校現場で働く者として理解しておかなければならないこと、そして身につけておかなければならない冷静に対応する技術（心的部分も含めて）について再確認いたしました。

本年度も学校保健会の事業に御理解とご協力を賜りありがとうございました。皆様に様々な事業へ御参加いただき、それぞれが感じたり、学んだりしたことを、実践を通して子供たちに還元していただくことが、学校保健会の存在意義であると考えています。これからも、積極的に御参加いただき、多くのものを得ていただくことができるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願いたします。

第 64 回静岡県学校保健研究大会

- 1 開催日時 令和 7 年 11 月 13 日 (木) 13:00~16:00
- 2 会 場 牧之原市相良総合センター い〜ら (牧之原市須々木 140 番地)
- 3 参加者 290 名
 (内訳) 一般参加者: 214 名
 来賓: 3 名 受賞者: 4 名
 講師: 1 名 大会役員及び運営委員: 68 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 松田美代子
- 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 教育監 小野田秀生
 榛原地区学校保健会 会長 山田 泰巳
 牧 之 原 市 市長 杉本基久雄 様
- ④ 祝 辞



【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監
榛原地区学校保健会長



【挨拶】 榛原地区学校保健会長



【祝辞】 牧之原市長

(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 (108 名)
- イ 健康推進学校表彰 (優秀校 1 校 優良校 2 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 渡辺 健幸 氏

(伊豆の国市立大仁中学校長)



【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 「自分の身体と主体的に向き合う子の育成
 ～切れ目のない健康教育を進めるための効果的な連携のあり方～」
 発表者 小笠地区学校保健会 養護教諭・栄養教諭部会



【実践発表】



【実践発表】



【実践発表】

(4) 記念講演

演 題 養護教諭の専門性を活かした保健教育とは
 講 師 高橋 佐和子 先生
 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部看護学科 准教授



【記念講演】 高橋佐和子先生



【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 鈴木 滋夫
- ② 閉会のことば 小笠地区学校保健会 会長 足立 昌彦



【代表謝辞】
静岡県学校保健会副会長



【閉会の言葉】
小笠地区学校保健会長



令和7年度 学校保健功劳者表彰 被表彰者（108名）

◆ 学校医 40名

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
1	小西 可南	伊東市立南中学校	21	高良 俊武	静岡市立清水第二中学校
2	田中 日出和	裾野市立南小学校			静岡市立清水岡小学校
3	田内 守之	御殿場市立御殿場南小学校			静岡市立清水小学校
		小山町立須走小学校			静岡市立清水不二見小学校
		小山町立須走中学校	静岡市立清水第八中学校		
4	江島 光彦	御殿場市立高根中学校			静岡市立清水高部小学校
5	中山 豊明	富士市立伝法小学校	22	荒木 圭介	静岡市立安西小学校
		富士市立広見小学校			静岡市立井宮北小学校
6	西島 一典	富士市立田子浦小学校			静岡市立賤機南小学校
		富士市立吉永第一小学校			静岡市立籠上中学校
7	幸治 淳	富士市立鷹岡小学校	静岡市立賤機中小学校		
		富士市立丘小学校	静岡市立賤機中学校		
8	宮崎 裕	富士市立岩松北小学校	23	金 萬石	常葉大学附属常葉中学校
9	久保田 敏彦	富士市立富士中央小学校	24	福村 学子	焼津市立大村中学校
		富士市立青葉台小学校	25	岩田 政敏	焼津市立大井川東小学校
		富士市立岩松小学校	26	八木 健	島田市立島田第五小学校
10	日向 真一	富士市立富士中学校	27	樋口 知之	掛川市立栄川中学校
11	武田 博	富士市立田子浦中学校	28	岩谷 信行	森町立森小学校
12	井手 潔	富士市立岩松中学校			森町立森中学校
13	岡村 文夫	富士宮市立大富士小学校	29	徳永 忠司	袋井市立浅羽南小学校
14	谷口 和夫	富士宮市立北山小学校	30	山下 直己	磐田市立磐田第一中学校
		富士宮市立東小学校			磐田市立磐田中部小学校
15	山田 孝史	静岡市立東豊田小学校			磐田市立竜洋東小学校
16	原 光宏	静岡市立清水岡小学校			磐田市立豊田中学校
		静岡市立清水浜田小学校	磐田市立豊田南中学校		
17	山田 和人	静岡市立清水江尻小学校	31	梅原 潤一	磐田市立城山中学校
18	五十嵐 直人	静岡市立蒲原東小学校			磐田市立向陽中学校
19	日野 昌徳	静岡市立蒲原中学校			磐田市立大藤小学校
		静岡市立蒲原西小学校			磐田市立向笠小学校
20	佐藤 あずさ	静岡市立籠上中学校	32	徳永 宏司	磐田市立岩田小学校
		静岡市立玉川小中学校			磐田市立富士見小学校
		静岡市立大川小中学校			袋井市立浅羽中学校
		静岡市立中田小学校			袋井市立浅羽北小学校
		静岡市立南部小学校			
		静岡市立賤機北小学校			

33	西村 欣也	森町立旭が丘中学校	36	湯口 琢磨	浜松市立開成中学校
		森町立飯田小学校			浜松市立都田中学校
		森町立宮園小学校			浜松市立泉小学校
34	菅原 純一	浜松市立雄踏中学校	37	内藤 陸奥男	静岡県立裾野高等学校
		浜松市立雄踏小学校			静岡県立沼津東高等学校
		浜松市立舞阪中学校			裾野市立西小学校
		浜松市立舞阪小学校			長泉町立長泉小学校
35	中村 美加栄	浜松市立三ヶ日東小学校	38	菅野 寛也	静岡県立静岡高等学校
			39	山本 洋史	静岡県立静岡農業高等学校
			40	町田 薫	静岡県立浜松湖北高等学校

◆ 学校歯科医 27名

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
1	藤井 良二	西伊豆町立賀茂小学校	15	深谷 哲司	磐田市立竜洋東小学校
2	萩原 洋行	伊東市立池小学校			磐田市立竜洋西小学校
		伊東市立東小学校	16	嶺田 久	袋井市立浅羽南小学校
		伊東市立八幡野小学校			袋井市立浅羽中学校
3	鈴木 明彦	裾野市立富岡第一小学校	17	松田 純典	森町立旭が丘中学校
		裾野市立富岡中学校			森町立宮園小学校
4	中島 章道	裾野市立南小学校			静岡県立森高等学校
5	白壁 浩之	沼津市立沼津高等学校中等部	18	匂坂 存宏	浜松市立鴨江小学校
6	影山 基	富士市立富士川第一小学校	19	鈴木 謙司	浜松市立北浜小学校
7	上杉 憲永	富士宮市立富士根北中学校	20	平野 裕一	浜松市立赤佐小学校
8	川原 祐三	静岡市立清水江尻小学校			浜松市立浜北北部中学校
9	折原 健	静岡市立蒲原東小学校			浜松市立伎倍小学校
10	深沢 直樹	焼津市立東益津中学校	21	藤井 哲也	浜松市立北星中学校
11	袴田 和彦	掛川市立栄川中学校	22	蒔田 泰也	浜松市立大平台小学校
12	宇佐美 浩昭	菊川市立横地小学校	23	若杉 正則	浜松市立初生小学校
		菊川市立加茂小学校	24	山村 孝夫	湖西市立知波田小学校
13	守田 克己	磐田市立豊田北部小学校	25	外 信之	飛龍高等学校
14	宇藤 裕規	森町立森小学校	26	後藤 尚昭	静岡県立藤枝東高等学校
			27	遠山 孝之	静岡県立静岡北特別支援学校南の丘分校

◆ 学校薬剤師 14名

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
1	濱口 祥子	三島市立北中学校	11	角皆 卓	掛川市立西中学校
2	和田 泰明	富士市立田子浦中学校			掛川市立中小学校
3	石川 元之	静岡市立伝馬町小学校	12	牧野 貴浩	静岡県立掛川西高等学校
		静岡市立森下小学校			袋井市立東小学校
4	糸川 美香	静岡市立蒲原東小学校	13	木下 次郎	袋井市立袋井南中学校
		静岡市立蒲原西小学校			湖西市立新居中学校
5	長倉 章夫	常葉大学附属常葉中学校	14	伊藤 隆康	静岡県立天竜特別支援学校
6	竹田 宜久	焼津市立大富小学校			静岡県立浜北特別支援学校
		焼津市立港小学校			浜松市立横山小学校
7	落合 智樹	藤枝市立広幡中学校			浜松市立大平小学校
8	進士 寿子	島田市立金谷小学校			浜松市立中瀬小学校
9	田代 律子	島田市立五和小学校			浜松市立浜北北部中学校
10	高山 俊彦	掛川市立佐東小学校			

◆ 校長 5名

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
1	金野 教之	富士宮市立富士根南中学校	3	須藤 邦夫	浜松市立菟丘小学校
2	岡本 雅康	浜松中部学園	4	松山 徹	浜松市立新津小学校
		浜松市立中部中学校	5	渡辺 浩司	浜松市立西小学校
		浜松市立中部小学校			

◆ 養護教諭 22名

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
1	出口 幸代	熱海市立多賀中学校	12	増田 恭子	藤枝市立藤枝中央小学校
2	長田 由希	三島市立北中学校	13	酒井 かおり	藤枝市立青島東小学校
3	朝香 真由美	御殿場市立御殿場南小学校	14	中島 路子	藤枝市立藤岡小学校
4	池谷 みその	小山町立足柄小学校	15	山本 かおり	藤枝市立葉梨中学校
5	保科 靖子	沼津市立今沢小学校	16	澤田 聡美	藤枝市立広幡中学校
6	小板橋 詩子	富士市立東小学校	17	中村 純子	袋井市立周南中学校
7	蓮池 有美	富士宮市立富士根北小学校	18	山田 恵美子	浜松市立雄踏小学校
8	小田 由貴子	静岡市立千代田小学校	19	工藤 裕絵	静岡県立韮山高等学校
9	中嶋 未央	静岡市立松野小学校	20	加藤 栄里	静岡県立富士特別支援学校富士東分校
10	平野 久枝	静岡市立安東小学校	21	関根 りえ子	静岡県立沼津東高等学校
11	藤田 真澄	静岡市立城北小学校	22	大藏 量子	静岡県立沼津城北高等学校

《令和7年度 健康推進優秀学校・優良学校》

◆ 健康推進優秀学校 1校

伊豆の国市立大仁中学校

◆ 健康推進優良学校 2校

小学校	牧之原市立萩間小学校
中学校	袋井市立浅羽中学校

《令和7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	沼津市立大岡南小学校
中学校	湖西市立白須賀中学校
高等学校	静岡県立科学技術高等学校
特別支援学校	静岡県立吉田特別支援学校 高等部

◆ 学校歯科保健優良学校 15校

小学校	伊豆市立天城小学校
	伊豆市立修善寺小学校
	藤枝市立岡部小学校
	御前崎市立第一小学校
	牧之原市立菅山小学校
	浜松市立井伊谷小学校
	浜松市立佐久間小学校
	湖西市立鷲津小学校
中学校	伊豆の国市立葦山中学校
	沼津市立浮島中学校
	牧之原市菊川市学校組合立牧之原中学校
	浜松市立引佐北部中学校
	常葉大学附属常葉中学校
高等学校	静岡県立沼津東高等学校
	静岡県立浜松北高等学校

《令和7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	三島市立錦田小学校
	富士市立岩松北小学校
	富士市立伝法小学校
	静岡市立大里西小学校
	静岡市立清水浜田小学校
	静岡市立清水岡小学校
	浜松市立新津小学校
	浜松市立気田小学校
	浜松市立北浜東小学校
中 学 校	富士市立吉原第一中学校
	富士市立岩松中学校
	静岡市立美和中学校
	焼津市立港中学校
	浜松市立積志中学校
	浜松市立都田中学校
高等学校	沼津市立沼津高等学校
	静岡市立高等学校
	静岡県立浜松西高等学校
特別支援学校	静岡県立浜北特別支援学校



【文部科学大臣表彰】

令和7年度 学校保健表彰	
個 人	池田 正見（西伊豆町立賀茂小学校 学校医）
	月井 英喜（浜松市立北浜東小学校 学校薬剤師）
学 校	磐田市立大藤小学校

【日本学校保健会表彰】

令和7年度 全国健康づくり推進学校表彰	
優秀校	袋井市立袋井中学校
優良校	浜松市立上阿多古小学校

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）

- 1 概 要
- ・発表会をとおして保健委員としての自覚を高め、保健委員活動の一層の向上に努めようとする気持ちを醸成する。
 - ・発表校の実践を他校へ紹介することで、各校の保健委員活動の一層の向上を図る。
- 以上の2点を目標として、4校の実践発表を基にして意見交換を行った。聴講者は43名。大変意義深い発表会となった。

- 2 実践報告校
- | | |
|---------------|------------|
| 静岡県立吉原工業高等学校 | 静岡県立榛原高等学校 |
| 静岡県立浜松江之島高等学校 | 沼津市立大岡中学校 |

3 テーマ及び概要

静岡県立吉原工業高等学校

ペットボトルの水はきれいかな？

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付き、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。

静岡県立榛原高等学校

ストレスとの付き合い方

～ストレスに支配されない生活をするために～

最大のストレス源が「勉強」であることを特定し、生徒の多くが「一人の時間」などで対処する自己完結型であることを踏まえ、「コーピング」の教育講座を実施しました。その結果、コーピングはストレス軽減に有効であること、特に人間関係の悩みの解決に繋がる傾向を確認しました。今後は生徒が自身に合ったコーピングを活用できるよう支援する方針だそうです。

静岡県立浜松江之島高等学校

心理的安全性を高めウェルビーイングの向上を

目指した学校環境づくりの推進

～江之島高生のよさと課題から

「目指す学校」に向けたアイデアの実践へ～

心理的安全性とウェルビーイング向上を目指し、生徒の自治力を高める「活力活性型プログラム」をRPDCAサイクルに基づき推進しました。ワークショップから生まれた「健康チェック」「熱中症対策」「Nice Cleaning Project」を実施し、2025年度は「あり活」を開始。活動を通じて生徒の意識や生活習慣、幸福感の改善が見られました。

沼津市立大岡中学校

めざそう Wellness

心身と生活を包括する「Wellness」を目指し、「ほっとルーム」「編み物クラブ」「こっとんクラブ」などの常時活動を展開しました。また、生徒会等と連携し、水筒持参推進や新しい掃除方法の普及も行き、「病気の予防」から「より良い状態を目指す」前向きな健康づくりへと活動を変革させました。

第 54 回学校保健新聞コンクール

【応募状況】

◇応募総数 26校

<内訳>	・小 学 校	児童の部 5校	教師の部 5校
	・中 学 校	生徒の部 7校	教師の部 3校
	・高 等 学 校	生徒の部 2校	教師の部 2校
	・特別支援学校	生徒の部 2校	教師の部 0校
		計 16校	計 10校

【審 査】

◇月 日 令和 7 年 1 2 月 9 日 (火)

◇場 所 静岡県教育委員会健康体育課内

【審査結果】 **特選：7校** 入選：14校 佳作：5校

校 種	部 門	賞	校 名
小 学 校	児 童	特選	掛川市立中小学校
		入選	浜松市立相生小学校
		佳作	富士宮市立東小学校
		佳作	掛川市立曾我小学校
		佳作	浜松市立上阿多古小学校
	教 師	特選	菊川市立小笠南小学校
		特選	袋井市立山名小学校
		入選	御前崎市立第一小学校
		入選	浜松市立広沢小学校
		入選	浜松市立村櫛小学校
中 学 校	生 徒	特選	浜松市立北浜東部中学校
		入選	富士市立富士川第一中学校
		入選	磐田市立磐田第一中学校
		入選	袋井市立袋井中学校
		入選	浜松市立入野中学校
		入選	浜松市立浜北北部中学校
		佳作	浜松市立浜名中学校
	教 師	特選	掛川市立城東中学校
		入選	袋井市立浅羽中学校
		入選	浜松市立天竜中学校
高等学校	生 徒	特選	静岡県立清水東高等学校
		入選	静岡県立葦山高等学校
	教 師	特選	静岡県立松崎高等学校
		入選	静岡県立沼津城北高等学校
特別支援学校	生 徒	入選	静岡県立富士特別支援学校 富士東分校
		佳作	静岡県立袋井特別支援学校

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 小学校児童の部 特選作品 【掛川市立中小学校】



こうちようせんせい 校長先生、ハチにさされる!

夏休み前の7月。昇降口近くの築山の、つつじの枝を切っていた校長先生がハチにさされるという事件が起きました。5 から6びきのハチの集団におそわれ、さされた校長先生にインタビューをしたところ、その時の様子を教えてくださいました。

どこをさされましたか?
左うで。いたかったです。アームカバーをしていたけど、その上からさされました。

どんな服を着ていましたか?
黒いTシャツ、ズボン、ぼうし、グレーのアームカバー。

どんなハチでしたか?
アシナガバチだったと思います。



さされた後、どうしましたか?
ポイズンリムーバーで吸い出しました。病院に行って、ぬり薬をもらいました。

ハチに関する出来事が続き、わたしたちの周りには、ハチが住んでいることを実感しました。そこで、ハチのことをもっと知るために、調べてみました。

きょうとうせんせい 教頭先生が、ハチの巣を見つける!



すぐに、教頭先生は、業者さんにハチの巣を取り除くよう、お願いをしてくれました。

なんと、見つけたのは、スズメバチの巣でした。甲は空っぽで、ハチはいませんでした。校長先生がさされたアシナガバチの巣は、どこにあるのでしょうか...



せんせい りほ先生が、別のハチの巣を見つける!




なんと、こちらもスズメバチの巣でした。甲には幼虫やハチがたくさんいたとのこと。



ハチは、暗くなると巣に戻る習性があるため、駆除は夕方に行われました。

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 小学校児童の部 特選作品 【掛川市立中小学校】

「ハチ」とは？




・ほとんどのハチは、木の上やきの下に巣を作りますが、土の中にも巣を作るハチもいます。

・ミツバチは、一度さすと、針がおなかの一部ごとはずれて、しんでしまいます。

虫に詳しい 6 年生、松浦匠汰さん松下定さんが教えてくれました、ありがとうございました！

・花粉や蜜を集めて生活するもの、幼虫が巣っぱや他の虫を食べるものなど、さまざまな生活をしています。

・狩りをするアシナガバチやスズメバチは、何度もさすことができます。獲物をつかまえるのに針や毒を使うので、ミツバチのようなしくみは持っていません。




学研「ポケット版 学研の図鑑 昆虫」より
(図書室にある本です)

ハチの、ここに注意！

① 巣に近づくと攻撃的になるので、近づかないことが一番です。

② 黒い服はハチを刺激すると、いわれています。ぼうしをかぶり、黒い服はさけた方がよいでしょう。

③ スズメバチやアシナガバチを見かけたら、あわてて走るなどの急な動きはせず、しずかにその場はなれましょう。



技術評論社「ずかん ハチ」より
(図書室にある本です)


ハチにさされたら？

① そーっとにげよう
あわてず、さわがず、そーっとはなれてね。

② 針は残っていない？
針が残らないように、石けんで洗うよ。


③ 冷やす！
氷水や冷たいタオルで、しっかり冷やすよ！

④ くすり と ばんそうこう
虫さされの薬をぬって、ばんそうこうをはるよ。はれてきたら、病院でみてもらおう。



金の星社「きゅうきゅうばこの絵本」より
(保健室にある本です)

ハチは、こちらから刺激しなければ、さすことはほとんどないそうです。ハチも私たち人も、安心して生活できるように、ハチについて知り、正しい行動をとりましょう！



令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール
小学校教師の部 特選作品 【菊川市立小笠南小学校】

ほけんだより

令和 7 年 7 月 8 日 (火)
菊川市立小笠南小学校 保健室

令和 7 年度 学校保健委員会

7 月 1 日 (火) に静岡新聞 NIE コーディネーターの矢澤和宏さんをお招きし、
学校保健委員会を開催しました。4・5 年生でレジリエンスについて学びました。

テーマ

レジリエンスってなんだろう？

レジリエンス = 心の回復力



落ち込んでも、
立ち直る力のことです。

レジリエンス
アップ!



～見方が変わる 3 つのトレーニング～

1. 失敗が成功に変わる

結果ではなく、チャレンジしていることに意味があります。チャレンジしたことこそが成功です。失敗するかも…と思わずにいろんなことにチャレンジしましょう!

がんばっても
なかなか結果が出ない…



それは、伸びていないのではなく、
見えないところ (根っこ) が伸びている!

2. 短所が長所に変わる

「×」は何に見えますか? バツと見えるけど、見方を
変えると「+」にも見えます。短所だと思っていた
ことでも見方を変えると長所になります。



・せっかち → 決断が早い
・感りっぽい → 感受性豊か
・頑固 → 芯がある
見方を変えれば
強みに変わる!



あと半分しかない…

まだ半分もある!

3. マイナス言葉がプラス言葉に変わる

プラス言葉をたくさん使おう!

いつもプラス言葉を使っていると、自分を成長させてくれる、
元気にしてくれる、幸せにする、レジリエンスが高くなる!



すごいね!



ありがとう

プラスことは

「肝」という漢字は
口から+の言葉でできている!
プラス言葉を使っていると
夢が叶う!

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 小学校教師の部 特選作品 【菊川市立小笠南小学校】

児童の感想

私は自分のいいところを見つけて、もっと自分を好きになりました。練習してもできなくてあきらめたこともあったけど、これからはたくさんチャレンジしようと思いました。
5年 松下凜杏さん



苦手な鉄棒や算数、社会もがんばってやっていきたいし、プラス言葉をたくさん使ってクラスを楽しくしていきたいと思います。
5年 松本夏渚さん

失敗は成功に変わるから自分も失敗しても「まだやるぞ」と心の中で思ってがんばりたいと思いました。
4年 鷺山英次さん



ぼくはマイナス言葉がすぐに出てしまっていたので、たくさんプラス言葉を使えるようにしていきたいです。5年 鈴木海都さん



見方を変えることで友だちのよいところを発見できる。自分の見方を変えて、自分のよいところも発見していきたいです。
4年 高木瑛大さん

保護者の皆様からの感想

御多用の中、アンケートへ回答していただき、ありがとうございました！



- 根は見えないという言葉がすごく刺さりました。つい結果ばかり気になり、理想と現実の違いに悩んでいたのが、すごくためになりました。
- レジリエンスという言葉を知ることがなかったので、事前に調べたのですが、難しそうな内容だなと思いながら参加しました。しかし、矢澤さんの話がとてもわかりやすく、こういうことなのか！と理解することができました。これからプラス言葉を意識して生活したいです。
- 子どもの気持ちを大切に、やりたいことは全力でできるように支えていきたいです。失敗してもプラスに考えられる声掛けをしていこうと思いました。
- はじめは難しい話なのかなって思ったけど、聞いていると実践できる対話なのでさっそく実践したいと思いました。
- 普段言葉の選択を気をつけた方が良くないかと頭の片隅にあっても、感情が乗ってしまいなかなか出来ていなかったのが、一呼吸置いて話すことを意識してみようかなと考えさせられました。

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 小学校教師の部 特選作品 【袋井市立山名小学校】



令和 7 年 9 月 9 日
山名小学校 保健室
おうちの人とよみましょう

9月の保健目標 **けがに気をつけよう**

9月9日は敬老の日



いつけがをしているか？



**キケンをおそくして、
かいひする力をつけよう！**

◎学校でのけがで医療機関を受診された方へ

学校で起きた負傷（自己負担額1500円以上のケガが対象）は、医療費や見舞金を請求することができます。

- 子ども医療費助成制度は使用しないでください。受給者証は提示せず、医療費をお支払いください。
- 医療機関で「学校でのけがである」ことを伝え、学校から受け取った書類を提出してください。
- 下校後に痛みが増して病院を受診した場合は、学校まで御連絡ください。学校で書類をお渡ししますので、次の受診日に医療機関へ御提出ください。
- 医療機関での書類の記載が済みましたら、学校へ提出してください。

むし歯がある子が急増しています！



磨き残しが多いと「歯垢」が「歯石」となり、歯周病やむし歯の原因になります。右利きの場合は右上下の歯の内側・左利きは左上下の歯の内側に磨き残しが多いので、意識し磨きましょう！

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 小学校教師の部 特選作品 【袋井市立山名小学校】

～困ったときに助けを求める「受援力」を身に付けよう～

みなさんは、気兼ねなく相談できる相手はいるでしょうか。「ギブ&テイク」の「ギブ」ばかり重視しがちですが、「テイク」もとても大切です。人が自分ひとりで生きていくのは不可能なこと。人に頼ることは、弱いことではありません。「人に迷惑をかけてはいけない」ことよりも「人は誰かに頼ったり、頼られたりしながら生きていくのだから、困っている人がいたら助けてあげよう」と子どもに伝えたいところが受援力を身に付けやすくなります。また、人の役に立ったとき「役に立てて嬉しい」という自己効力感がアップします。

「受援力」・・・困ったときに助けを求めたり、助けを受け入れたりする心構えやスキルのこと

★頼り上手になるキーワード…KSK 参考資料:『健』『受援力』第4回子どもが受援力を身に付けるために



★クッション言葉を使って、やさしく伝えてみましょう



★気持ちを言葉で伝えてみましょう



令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール
中学校生徒の部 特選作品 【浜松市立北浜東部中学校】

健康委員会新聞 R7 10 月号

浜松市立北浜東部中学校
前期健康委員長 若尾

この健康委員会新聞は皆さんのアンケート結果を元に作成しました。アンケートへの御協力ありがとうございました。アンケート結果を見ながら、心の健康に興味・関心を持ち、これからの生活に繋げていきましょう。

◎ストレスの感じ方について

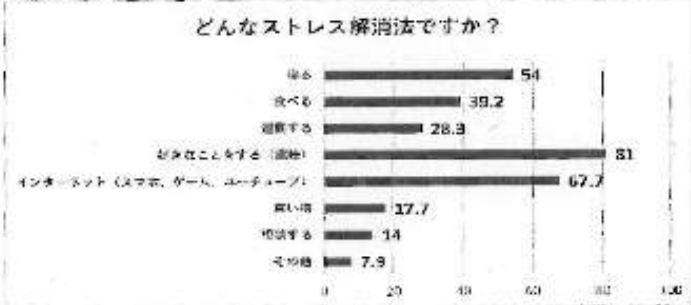


本校の生徒に調査したところ、およそ半分の生徒がストレスを感じていることがわかりました。また、どのようなことでストレスを感じているか調査したところ、結果は左のグラフのようになりました。

勉強面でストレスを感じている人が多くを占めていました。その他にも、様々なことでストレスを感じていることがこの結果からわかりました。

◎ストレス解消方法について

自分なりのストレス解消方法があるかを調査したところ、90.8%の人が「ある」と回答しました。そこで、どのような解消方法があるかを調査しました。



すると一番票数が多かったのは、「自分の好きなこと(趣味)をする」でした。そしてその次に「インターネット(スマホ・ゲーム・YouTube)」が多かったです。

もしこの表を見て、自分が新たに「いいかも」と思えたストレス解消方法があったら、ぜひやってみてください。

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール
 中学校生徒の部 特選作品 【浜松市立北浜東部中学校】

◎“悩みを誰に相談するか”について

悩みや不安があるとき、誰に相談しますか？

誰にも相談しない	60.3
先生	16.2
友達	9.9
先輩	16.2
先輩	3.0
インターネット、SNS	7.3
誰にも相談しない	1.5
その他	2.7

悩みや不安があるとき、誰に相談するかを調査したところ、左のような結果になりました。
 結果から、親や友達に相談することがダントツで多いことがわかりました。
 ですが、誰にも相談しない人も少なからずいました。

特に人に聞いてもらうほどでもないから相談していないのであれば良いのですが、相談したいけど、誰にも打ち明けられず、一人で抱え込んでしまっている人がいるのであれば、先生方も、専門の機関の方でもいいので相談して、一人で抱え込まないでほしいと思います。



◎自分について

私は、自分にいいところがあると感じている

自分自身がいいところがあると感じている人についても調査してみました。左のような表の結果になりました。

全体の80.9%はいいところがあると思う・大体そう思う、19.1%はいいところがあると思わない・あまり思わないと感じています。
 誰しも必ずいいところがあります。自分に自信を持って、自分のいいところを少しでも見つけていけるといいですね。



◎まとめ・予告

みなさんもストレスを感じて辛くなったり、自分の心が疲れたと感じたりしたら、自分自身をいつもよりもっと労って、今回紹介したストレス解消方法などを試してみてください。

11月21日(金)の6時開目に学校保健委員会が行われます。この会では、スクールカウンセラーの小林先生に心の健康についてお話をさせていただきます。楽しみにしていてください！

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 中学校教師の部 特選作品 【掛川市立城東中学校】



令和 7 年 10 月 3 日
城東中学校保健室
家の人と読もう！

暑い夏も、終わりが見えてきました。朝晩涼しく、体温調節が難しい季節ですね。城營祭まで残り 1 ヶ月を切りました。木曜に向けて、今のうちから体調を整えていきましょう。

10月10日は… **目**の愛護デー **目**にやさしい生活を!

令和 7 年度 4 月視力検査の結果 (R7 えがおより)

城東中視力 1.0 未満 (B 以下) の生徒…全体の約 48.8%!

昨年度の記録と比べてみると…

<2 年生の記録>

	R6	R7
視力 1.0 未満の生徒率 (%)	34.7%	48.6% (+13.9%)

<3 年生の記録>

	R6	R7
視力 1.0 未満の生徒率 (%)	51.5%	56.2% (+4.7%)

★調べてみて、わかったこと

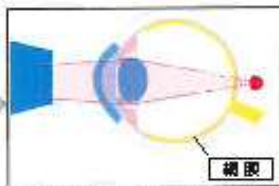
- ・約半数の生徒が、見えにくさを感じている。
- ・めがねやコンタクトを使用している生徒…うち 65.7%は「矯正視力 B 以下」。
- ＝度数が合っていない生徒が多い…?
- ・昨年度の記録と比較すると、視力 1.0 未満の生徒が、どの学年も増加傾向。

🔪 視力が低いままだと、どうなるの? 👁️👁️

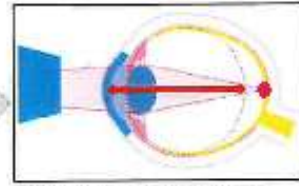
眼軸が伸びて近視が進行してしまい(眼軸近視)、将来合併症を発症することがあります。



通常は、網膜と焦点が合う。
近距離を眺めようとするほど…



焦点(ピント)が定まらず、
網膜の後ろへ、ずれていく。



焦点を合わせようとして、
眼軸(がんじく)が伸びる。

→ 眼軸が伸びる → 焦点が網膜の手前に来る → ぼやける(近視)を繰り返す

視神経や網膜が傷つくため…「網膜剥離」「白内障」「緑内障」の原因に!

これ以上視力を低下させないために…目を守る行動を心がけよう!

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 中学校教師の部 特選作品 【掛川市立城東中学校】

城東中の先生方にインタビュー！

(絵の協力: 3 年 A 組 鈴木佑奈さん)

C 「目を守るために、いつも気を付けていること」 60

普段、パソコンやタブレットを使うことが多い先生方に、目を守る気を付けていることについて聞いてみました。みなさんも、先生方の心がけをマネしてみるとよいですね…!

掛川市社会福祉協議会ちゃん

- コンタクトは、家に帰ったら外す！ (一真 T)
- 家に帰ったら、アイボンで目を洗う！ (大杉 T)
- サングラスで太陽から目をまわっています。 (飯田 T)
- 目の周りをマッサージしてほぐすようにしています！ (瀬川 T)
- 近くを見たり、遠くを見たりして目の運動を心がけています。 (石橋教頭)
- 20分おきにスマホやタブレットから目を離すようにしています。 (村松校長)
- 年に 1 回受診して、正しい度数に変えています♪ (高木 T)
- 緑内障にならないよう、定期的に検査に行っています。 (富田 T)
- 近くを見過さず、たまに遠くを見て休憩！ (熊切 T)
- ブルーライトカットの眼鏡を買いました！！ (山地 T)
- ワンデーのコンタクトを使っています。水分大事！ (甲賀 T)
- レーシックの手術を受けて、コンタクトが不要になりました！ (上野 T)

掛川市公営キャラクター 茶のみやさん

視力低下を防ぐために…今日からできる「3つのこと」

公園やおでかけなど
外で活動する!

「20-20-20 ルール」を心がける!
(米国眼科学会より推奨)

電子機器との距離は
「30cm」離す!

20分 20秒 20cm

外で活動 遠くを見る 離れたところを見て

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール
 高等学校生徒の部 特選作品 【静岡県立清水東高等学校】



清水東高校保健委員会 22HR

23HR

27HR

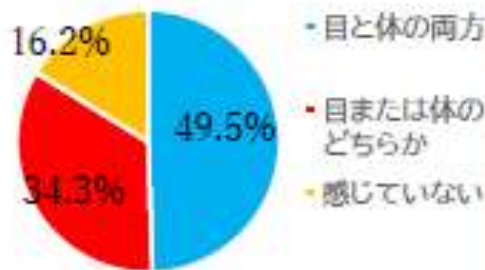


ICT 機器と健康に関するアンケートについて

昨年度末に保健委員会から実施したアンケートでは、清高生の ICT 機器の使用習慣やそれに伴う健康被害の実態を調査し、学校保健委員会で報告をしました。改めて、その結果の一部を掲載します。

① ICT 機器を使用するようになってから目や体の異常を感じているか

健康被害を感じている割合

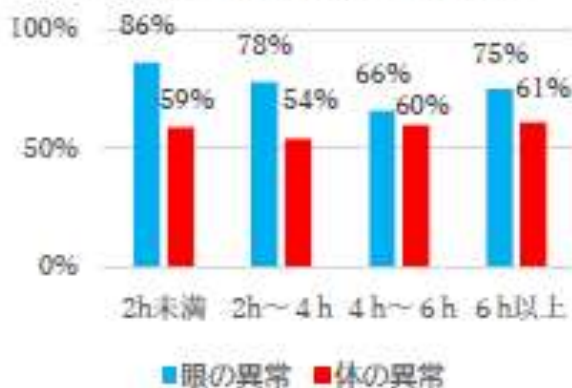


全体の 83.8% の人が何かしらの健康被害を感じていた。目の症状では視力低下や眼精疲労を感じている人が多く、体の症状では肩こりや頭痛を感じている人が特に多かった。また ICT 機器の使用により、睡眠不足になっていると回答した人も多く見られた。



② ICT 機器の使用時間と健康被害の相関性

休日の使用時間と健康被害の相関性



平日と休日の ICT 機器の使用時間の長さや健康被害の現れには、特徴的な相関性は見られず、どの時間帯でも健康被害の出ている人の割合は同じくらいだった。

(▶ グラフは休日の結果)
 つまり、合計の使用時間の長さに関わらず、短時間の使用でも、使い方によっては身体に影響が出る可能性があるということではないだろうか。

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール
 高等学校生徒の部 特選作品 【静岡県立清水東高等学校】

③ スクリーンタイムの継続時間と健康被害の相関性



合計の使用時間の長さや健康被害には特徴的な相関性は見られなかったが、1回のスクリーンタイムの継続時間の長さや健康被害の現れには顕著な相関性が見られた。スクリーンタイムの継続時間が長いほど目や体に健康被害が現れていると感じている人が多かった。こまめに休憩をして目を休める、ストレッチをするなどの対策が大切なことが分かった。

④ ICT 機器使用に関するルールと健康被害の相関性



各家庭の ICT 機器使用に関するルールの有無や健康被害の現れの調査では、ルールがある人の方が健康被害を感じている割合は 18.7% 低かった。ルールがある方が目や体への負担が軽減され、健康被害も現れにくいのではないかと。また身体症状が出てきたからこそ、ルールを設けた人もいないのではないかとということも予想される。

アンケート調査を通して、ICT 機器を使用するようになってから、目や体の健康被害を感じている清高生が非常に多いということが分かりました。また、1日のうち1時間以上連続して画面を見続ける使い方をしている人が4割近くいたことや、休日に6時間以上 ICT 機器を使用している人が3割いるなど、清高生の使用習慣が健康被害の現れに繋がっているのではないのでしょうか。

ICT 機器の使用は今後も様々な場面で増えていくことが予想されます。安心して正しく付き合っていくためにも、目や体への影響についての対策や使い方のルールなどを保健委員会から紹介していきます。



令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 高等学校生徒の部 特選作品 【静岡県立清水東高等学校】

アンケートでは、**頭痛、肩こり、眼精疲労、視力低下**を訴えている人が特に多くみられたので、それらについての対策を紹介していきます。授業の合間などに実践しやすいものばかりなので、ぜひやってみてください。



①頭痛の対策方法

頭痛を引き起こす誘因の 1 つに「光」があります。私たちの身近にあるスマホやパソコンは液晶からの強い光を発しているため、頭痛を起こしています。

1. 生活リズムを整える

不規則な生活をしないようにし、生活リズムを整えましょう。食事や睡眠のバランスや質を向上させることも対策になります。



2. 光を避けて目を休める

片頭痛持ちの半数以上に、頭痛時に明るい光を不快に感じる光過敏の症状があるという研究結果があり、光は頭痛を引き起こす要因の 1 つです。暗い場所でスマホなどの強い光を見ることは避けたり、時々遠くを見たりして目を休めましょう。

②肩こりの対策方法

肩こりを解消すると、単に痛みや不快感を和らげるだけでなく、頭痛、めまい、吐き気、睡眠障害、腕のしびれなどの身体症状や、精神的なストレスを防ぎ、日常生活の質の向上が期待できます。肩こりは姿勢の悪化や血行不良を引き起こし、身体全体の機能低下や集中力低下につながるため、積極的に解消に取り組みましょう。

肩こり改善ストレッチ方法



1. 両ひじを曲げて肩より上に上げる。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。
2. 両ひじを、ゆっくりと後ろに引く。5 秒かけて息を吐きながら、肘の位置はできるだけ下げないように。肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。
3. 肩甲骨を寄せたままひじを下げ、脱力する。これを 5 回繰り返す。

令和7年度 第54回学校保健新聞コンクール
 高等学校生徒の部 特選作品 【静岡県立清水東高等学校】

③目の疲れの対策方法

1. 目元を温めるまたは冷やす

【目が疲れている、ショボショボする】目とその周辺の筋肉の血流が悪くなっているので、温めることで血管を広げ、たまった疲労物質を流すことができます。市販のホットアイマスクや暖かいお湯で絞った蒸しタオルの利用をお勧めします。

【目が充血している、痛みがある】毛細血管が拡張しているので、冷たい水で絞ったタオルで冷やしましょう。なお、冷やし過ぎは血流を悪化させるため、過度に冷やさないように注意しましょう。

2. 目の体操をする

目の体操は、目の筋肉を刺激して疲れをほぐす効果があります。



眼球をゆっくりと円を描くように回したり、上下左右を見たりを繰り返します。顔は動かさずに視線だけを動かすようにしましょう。

他にも、まばたきをしたり、目をぎゅっと強く閉じたりすることもお勧めです。

どのようにしてICT機器と向き合っていくか

スマホやタブレットは生活に欠かせない便利な道具ですが、使い方を誤ると目の疲れや肩こり、頭痛、睡眠不足などの原因になります。大切なのは「使わない」ことではなく、上手に付き合うことです。そのために以下のような工夫を意識してみましょう。

- ①使用時間や就寝前の利用を自分でルール化する
- ②30分ごとに休憩を入れる
- ③姿勢や使用環境に気をつける

清高生の実践例(アンケートより)
 *自室に持ち込まない
 *スクリーンタイムを設定する
 *寝る前にスマホは使わない
 *画面と目の距離を離す

ICT機器を正しく使い、自分の体を守りながら便利さを生かして利用しましょう。

参考文献：眼痛に悩む方のためのWebサイト眼痛 OnLine/早稲田ウィーグリースマホやパソコンの見過ぎによる目の疲れのほぐし方/サワイ健康推進課様へおすすすめ！開学直前ストレッチ

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール 高等学校教師の部 特選作品 【静岡県立松崎高等学校】



保健だより 10月

令和 7 年 10 月 16 日
静岡県立松崎高等学校
養護教諭 平尾法子

中間テストお疲れさまでした。10月も後半になり、日中過ごしやすい気候の日も増えてきましたね。一方空気が乾燥していることや学校生活の疲れが出やすい時期も重なり、今特に体調管理が大切です！！皆で元気よく2学期を過ごせるように協力して過ごしましょう。

再確認！感染症予防

校内インフルエンザ発生者数

8 人

※令和7年10月14日時点の総計

基本は3つ！

- ①手洗い、うがい、アルコール消毒
- ②室内の換気
- ③体調や場面に合わせてマスクの着用

体育祭明けから、インフルエンザにかかる人や風邪症状のある人が増えています！

十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけることも免疫アップにつながります！

保健だよりのアンケートからピックアップ！

「栄養満点の食事」とは？

ポイント① PFCバランスを整える

グラフはエネルギー摂取量の内訳の目安です。パッケージ等の栄養成分表示を活用し、バランスの取れた食事を心がけましょう。

ポイント② 旬の野菜を取り入れる

旬の食材は、豊富な栄養を含み、1年で一番美味しくなります。美味しく楽しく食べることで心の健康もチャージしましょう！

秋の旬 にんじん、さつまいも、きのこ、サンマ、米 など

結果発表！松高の朝食摂取率

10月1日に抜き打ちで朝食摂取調査を実施しました。御協力いただきました。結果は…

1年生	97%	(87%)
2年生	88%	(81%)
3年生	89%	(86%)

昨年度より摂取率が上がっています！朝食を摂ることは、健康な体づくりに欠かせません。ぜひこれからも続けていきましょう！

参考：農林水産省HP「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

令和 7 年度 第 54 回学校保健新聞コンクール
 高等学校教師の部 特選作品 【静岡県立松崎高等学校】

歯磨き講座を実施しました！

9月26日(金)6限LHRの時間をお借りし、1年生を対象に歯磨き講座を実施しました。
 「理想の歯」になった時の自分の生活をイメージし、今の自分の歯の状態からどのように理想へ近づけていくかを考えました。とっても素敵な意見が多かったので、この場をお借りして感想等を少し紹介させていただきます。

Q理想の歯が実現できたら、自分にどんないいことがありますか？

<皆さんの答え>

- ・思いっきり笑えるようになる
- ・笑顔が可愛くなる
- ・自分に自信が持てる
- ・ご飯を美味しく食べられる
- ・友達や人との会話が楽しくなる
- ・プレーの質が上がる
- ・写真写りが良くなる など



Q理想の歯を実現するために何から始めますか？

<皆さんの答え>

- ・歯肉の近くや奥歯をしっかり磨く
- ・利き手と逆の方向の歯が全然磨けていないので意識したい
- ・むし歯を治す
- ・毎日2分間を心掛けて歯磨きをする



歯の健康は、心の健康にもつながっていますね！

＼歯の染め出しをしました！



＼気になる歯磨き粉をチョイス！



＼皆で歯磨きタイム！



ちなみに…

4月の歯科検診後の歯科受診率は、10月14日(火)時点で**18.8%**(昨年度22.2%)です。

学校から「結果のお知らせ」を受け取っている場合は、受診の御検討をお願いいたします。受診後は、記入済みの「結果のお知らせ」を学校へ御提出ください。＊学校での検査はスクリーニング検査のため、受診の結果が「異常なし」となることもあります。御了承ください。

10月のSCさん来校予定

10月24日(金)

＊各日15:00～17:00

＊誰でもお話できます。話したいことがある場合は、気軽に担任の先生や保健室までお伝えください。

保健室より

夏休み明けから保健室の仲間になったベイマックス(ぬいぐるみ)。最近では直立したり三点倒立をしたり腕を振り回したり(されたり?)、とても活発な様子です。見かけたら声をかけてあげてください。

令和7年度

全国学校保健・安全研究大会及び全国学校保健会中央大会 参加報告

令和7年11月20日(木)・21日(金) 横浜武道館・パシフィコ横浜ノース(神奈川県)



【学校保健及び学校安全表彰】



本県の文部科学大臣表彰受賞は

池田 正見 氏(西伊豆町立賀茂小 学校医)

月井 英喜 氏(浜松市立北浜東小 学校薬剤師)

磐田市立大藤小学校

現代的な健康課題の解決に向けた学校保健・安全体制の構築と薬物乱用防止教育のあり方

1. 現代的な健康・安全課題の全体像と学校保健の役割 児童生徒を取り巻く健康課題の複雑化

現在の児童生徒の健康課題は、従来の身体的な問題(肥満、視力低下など)に加え、メンタルヘルス(自殺、うつ、摂食障害、発達障害)、薬物乱用、性に関する問題、SNS・ネット依存など、多様な要因が複雑に絡み合ったものとなっている。

●メンタルヘルスの危機: ユニセフのレポートでは、日本の児童生徒の精神的幸福度が低いことが指摘されており、心のケアの必要性が高まっている。

●教員の苦慮: 教員を対象とした調査では、「心のケア」「発達障害への対応」「保護者との連携」など、専門性を要する課題への対応に苦慮する経験が多いことが示されている。

協働体制の構築と「納得する保健教育」の推進

現代的な健康課題を解決するためには、教員や特定の専門家だけではなく、多様な専門家(学校医、学校薬剤師、スクールカウンセラー、地域住民など)が連携する協働的な体制の構築が不可欠である。

●バウンダリー・スパニング・リーダーシップ: 専

門分野の垣根を越え、共通目標に向かって方向性や責任感を築く能力が、学校保健・安全体制の構築に求められている。

●保健教育の機能強化: 保健管理(健康診断や応急手当など)にも教育的機能を持たせ、児童生徒が「なぜ」必要なのかという原理・原則を理解する「納得解」に至る深い学びに繋げる必要がある。

2. 若年層に広がる市販薬オーバードーズ(OD)問題への対応

オーバードーズの実態と根本要因

若年層、特に10代を中心に、処方箋なしで購入できる市販薬(咳止め薬、風邪薬など)の過量服薬(OD)が深刻化しており、急性中毒や薬物依存症のリスクがある。

●背景にある「生きづらさ」: ODを行う若者の背景には、いじめ、家族との不仲、学校でのトラブルなど、様々な「生きづらさ」があり、ODは「気持ちの落ち込みの改善」や現実逃避の手段として選ばれている可能性が高い。

●リスク要因: 学校や家庭に居場所がない「孤立状態」はODのリスクを高める主要な因子である。逆に、友人や家族との「つながり」が保護因子となる。

古典的教育からの脱却と効果的なアプローチ

従来の薬物乱用防止教育(違法薬物中心の知識伝達型や、危険性を誇張する「おどし教育」)は、薬物使用行動への影響が薄いことが指摘されている。効果的な予防教育には、以下のようなアプローチへの転換が必要である。

(1)ソーシャルスキルの育成: 問題解決、意思決定、ストレス対処、勧誘を断るアサーティブスキルなどの社会的なスキルを育成するプログラムが、薬物乱用に対して保護的な効果を持つことが報告されている。

(2)相談・支援に関する情報提供: 援助希求性が乏しい生徒に対し、スクールカウンセラーやSNS相談など、具体的な相談先を伝え、心理的なハードルを下げる工夫が重要である。

3. 生徒の主体性と多角的な連携による実践事例

効果的な予防教育を実施するため、学校では、生徒の主体的な活動と外部の専門家との連携が実践されている。

(3つの実践を整理すると)

分野	主な取り組み内容	成果・ポイント
学校薬剤師との連携	薬物乱用防止教室、保健委員への事前講話、薬物標本（レプリカ）の展示。	専門的な知識提供と、実物に近い標本が生徒の興味を引き、意識付けを強化。
生徒主体の活動	保健委員による「委員会だより」での啓発活動、全校生徒によるポスター・スローガン作成、地域での街頭キャンペーン参加。	生徒が「大切なことを伝える」という 使命感 をもち、問題を「自分事」として捉える姿勢を育成。
自己肯定感の育成	小学校での授業実践で、自身の長所や幸せを考える参加型活動を実施。	感情を認識し、「自分という軸が確立」することで、自身を大切にする行動がODの根本的な予防につながる。
家庭・地域との連携	PTA総会での薬物乱用防止宣言、地域一体での啓発活動への協力。	学校と家庭・地域が連携し、思春期の生徒の心を支え、健全な成長を見守る体制を強化。

これらの実践は、課題の根本にある生徒の心身の健康に向き合い、「つながり」や「自信」といった保護因子を育むとともに、多角的な啓発活動を通じて、生徒の意識と行動変容を促す上で極めて有効であることが示されている。

【学校保健会中央大会】

○報告事項

- ・全国健康づくり推進学校表彰
本年度は63校から応募があった。
訪問視察校は12校を計画。
本県からは、浜松市立上阿多古小学校及び袋井市立袋井中学校の2校を推薦。（袋井中が視察対象校となった）

○協議事項

- ・文部科学省への「学校保健の充実」に関する要望内容について協議を行った。

【お知らせ】

令和8年度 全国学校保健・安全研究大会
令和8年11月19日（木）・20日（金）
Niterrra 日本特殊陶業市民会館及び名古屋市音楽プラザにて開催予定

【参考資料】

濫用等のおそれのある医薬品の成分指定に係る研究
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部



薬のオーバードーズって何だろう～あなたとあなたの大切な人の命を守るために～（小学生向け）
厚生労働省



薬のオーバードーズって何だろう～あなたとあなたの大切な人の命を守るために～（中学生向け）
厚生労働省



令和7年度 静岡県学校保健会役員（理事会）

令和8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	河西 きよみ	静岡県薬剤師会	副会長
4	副会長	鈴木 滋夫	静岡県高等学校長協会(袋井特支)	校長
5	副会長	宮城島 昌史	静岡県校長会（西奈南小）	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	柴田 武士	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	小塩 宜浩	静岡県高等学校長協会（相良高）	校長
11	理事	春田 智道	静岡県校長会（森中）	校長
12	理事	岡田 典之	伊東市学校保健会	会長
13	理事	石田 善正	駿東地区学校保健会（須走小）	常任理事
14	理事	山崎 匡史	富士宮市学校保健会(富士宮一中)	校長
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（富士宮一中）	会長
19	理事	良知 優香	静岡県高等学校保健会(袋井特支)	保健主事
20	理事	熊切 展子	静岡県高等学校保健会(袋井特支)	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	小林 浩明	静岡県高等学校長協会(沼津東高)	校長
24	監事	宮坂 美基夫	静岡県校長会（金岡中）	校長

令和7年度 静岡県学校保健会役員（評議員会）

令和8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 浩司	河津町立河津小学校	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	内田 勝之	伊東市立門野中学校	校長
4	評議員	熱海市	島野 聡子	熱海市立桃山小学校	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	佐藤 倫彦	沼津市立大平小学校	校長
8	評議員	富士市	望月 和洋	富士市立吉原小学校	校長
9	評議員	富士宮市	望月 泰司	富士宮市立白糸小学校	校長
10	評議員	静岡市	川崎 基晴	静岡市立清水三保第一小学校	校長
11	評議員	志太地区	小川 毅	藤枝市立葉梨小学校	校長
12	評議員	榛原地区	和田 安史	吉田町立住吉小学校	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	大橋 陽子	磐田市立豊岡南小学校	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	湖西市立岡崎小学校	校長
17	評議員	高校部会	鈴木 睦未	静岡県立沼津東高等学校（東部）	保健主事
18	評議員	高校部会	鈴木 麻誉	静岡県立相良高等学校（中部）	保健主事

1 事業の目的

県内、小・中・高等学校及び特別支援学校における学校保健活動の充実を図り、生涯を通じて心身ともに健康な児童生徒の育成に寄与する。

2 事業内容

(1) 第77回関東甲信越静岡学校保健大会

期 日 令和8年8月6日(木)

会 場 静岡県男女共同参画センター あざれあ

主 催 静岡県教育委員会 静岡県学校保健会 静岡市教育委員会 浜松市教育委員会
(一財)日本学校保健会

※班別協議【学校経営と学校保健】において静岡県から発表

(2) 学校保健活動推進事業

① 第48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8年12月25日(金)

② 第55回学校保健新聞コンクール

部 門 小・中・高・特別支援学校 児童生徒の部 教師の部

③ 学校保健研究活動助成

ア 関東甲信越静岡学校保健大会開催助成

イ 静岡県学校保健研究大会開催助成 ・第65回大会(駿東地区)

ウ 地区学校保健会研究活動助成

エ 専門部研究活動助成

オ その他の助成

④ 令和8年度全国学校保健・安全研究大会

期 日 令和8年11月19日(木)・20日(金)

会 場 Niterra日本特殊陶業市民会館(愛知県)

※静岡市静岡医師会及び県立駿河総合高等学校から発表予定

⑥ 令和8年度全国学校保健会中央大会

期 日 令和8年11月20日(金)

会 場 Niterra日本特殊陶業市民会館(愛知県)

(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8年6月上旬

② 学校環境衛生活動に関する調査 令和8年6月上旬

(4) 表彰に関する事業

① 学校保健功労者表彰 (表彰状等の発送をもってこれに替える)

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48回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表集録(データ版)発行(12月発行予定)

② 会報 第124号「学校保健のうごき」(データ版)発行(3月発行予定)

(6) 健康検診結果の実態と研究報告

児童生徒歯科健診結果の実態と調査研究(静岡県歯科医師会)

(7) 理事会及び評議員会等

① 第1回理事会・評議員会 令和8年 6月18日(木) 静岡県教育会館

② 学校保健功労者等審査委員会 令和8年10月 1日(木) 静岡県教育会館

③ 第2回理事会(評議員会) 令和9年 2月18日(木) 静岡県教育会館

④ 令和8年度会計監査 令和9年 4月予定 会場未定

令和8年度 事業カレンダー

月	日	事業	会場
4月	23日(木)	令和7年度会計監査	静岡県教育委員会 会議室
	30日(木)	関東甲信越静学校保健大会実行委員会	静岡県教育委員会 会議室
6月	上旬～	学校歯科保健に関する調査 学校環境衛生活動に関する調査	WEB 回答
	18日(木)	第1回理事会・評議員会	静岡県教育会館
8月	5日(水)	関東甲信越静学校保健大会前日準備	静岡県男女共同参画センター
	6日(木)	第77回関東甲信越静学校保健大会	静岡県男女共同参画センター
	14日(金)	学校保健功労者表彰推薦提出期限	
	下旬	健康推進学校表彰候補校聞き取り調査	オンライン
	下旬	学校環境衛生活動表彰候補校実地調査	候補各校
9月	10日(木)	生徒保健委員活動参加申込み期限	
10月	1日(木)	学校保健功労者表彰等審査委員会	静岡県教育会館
11月	13日(金)	学校保健新聞コンクール応募期限	
	19日(木) 20日(金)	全国学校保健・安全研究大会	Niterra 日本特殊陶業市民会館 (愛知県)
	20日(金)	全国学校保健会中央大会	
12月	上旬	学校保健新聞コンクール審査会	健康体育課内
	中旬	中学校・高等学校生徒保健委員活動実践集録発行	PDF 版
	25日(金)	第48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
1月	28日(木)	関東甲信越静学校保健大会実行委員会	静岡県教育委員会 会議室
2月	18日(木)	第2回理事会	静岡県教育会館 (予定)
3月	未定	学校保健セミナー (県予防医学協会主催)	(未定)
	中旬	会報「124号学校保健のうごき」発行	PDF 版
4月	下旬	令和8年度会計監査	(未定)