

第46回 中学校・高等学校 生徒保健委員活動実践集録

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

主催：静岡県学校保健会 静岡県教育委員会

あ い さ つ

静岡県学校保健会

会長 齋藤昌一

本発表会は、昭和 52 年に第 1 回中学校・高等学校生徒保健委員研究発表会（後に活動発表会と改称）として開催されて以来、静岡県学校保健会の伝統ある事業として今年で 46 回目を迎えます。これまで学校保健に携わる各学校の養護教諭、保健主事の先生方をはじめ、諸先生方の御指導と御協力により、長きにわたり開催されてきましたことを心より感謝申し上げます。

さて、この発表会では、毎年各学校の工夫された実践が紹介され、生徒の皆さんの健康に対する意識の高さを感じることがができます。生徒の皆さんが様々な視点から健康の維持・増進を捉え、主体的に活動する中で、これからの人生に大きな財産になっていくものと考えています。また、生徒の皆様による座談会（テーマトーク）は、他校の生徒と直接意見交換ができる貴重な場となっています。残念ながら、本年度はオンラインでの発表会を行うことはできませんでしたが、この集録には、生徒の皆様と先生方の熱意によって素晴らしい実践が紹介されています。

ここに紹介されている実践を参考にしながら、各学校の学校保健活動や保健委員活動が益々充実されますことを期待しています。

結びに、本発表会への参加に際し、御指導いただきました参加校の先生方に感謝申し上げますとともに、生徒保健委員の皆様の今後の一層の御活躍を期待いたします。

令和 6 年 12 月吉日

第46回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表会開催要項 (オンライン開催)

- 1 趣 旨 ・発表会をとと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。

2 期 日 令和6年12月25日(水)

3 開催方式 Zoomによるオンライン開催

4 主 催 静岡県学校保健会 静岡県教育委員会

5 参加者 中学校・高等学校生徒保健委員・指導教員・一般聴講者

6 日 程(予定) ※発表校数等により変更する場合があります。

開会 9:00	発表Ⅰ 9:10~10:00	休憩	発表Ⅱ 10:10~11:00	テーマトーク 11:00~11:20	閉会 11:30
------------	-------------------	----	--------------------	-----------------------	-------------

7 発表内容 自校の学校保健に関する諸課題の解決に向け、生徒が研究または活動したもの。
※発表校は事前に活動発表集録作成のための原稿を提出する。

8 発表方法 自校からのオンラインによる発表

9 発表時間 1校15分以内

10 参加申込 参加を希望する学校は、参加申込書に必要事項を記入し令和6年9月9日(月)までにEメールで静岡県学校生保健会事務局へ提出する。
Eメール: shizuokagakkouhoken@gaea.ocn.ne.jp

- 11 その他 (1) 発表校の実践は活動発表集録にまとめ、県内の学校へ配付します。
(2) 発表校には、記念品及び参加賞を贈ります。
(3) 聴講希望者は、後日学校宛てに配付される聴講申込み書に必要事項を記入し、学校を通して申し込むようになります。
(4) 発表校については、12月20日(金)15時30分よりリハーサルを行います。

上記のような形式で実施予定でしたが、発表校の予定が合わず、残念ながら実践資料の提供のみとなりました。次年度は、オンライン形式で開催できるよう準備を整えてまいります。

事務局

主題及び生徒保健委員・指導者

No.	校名・主題	保健委員	指導者	ページ
1	<p>静岡県立三島北高等学校</p> <p>三北生の睡眠を考える ～睡眠の質向上を目指して～</p>	<p>HP 上では</p> <p>氏名を伏せさせていただきます</p>		4
2	<p>静岡県立清流館高等学校</p> <p>美トイレづくり</p>			11
3	<p>静岡県立磐田北高等学校</p> <p>安心安全な学校生活を つくろう</p> <p>～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～</p>			17
4	<p>沼津市立大岡中学校</p> <p>Health care</p> <p>～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～</p>			23

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～



三北生の睡眠を考える ～睡眠の質向上を目指して～

静岡県立三島北高等学校

1 主題設定の理由

令和5年度に北高生へ健康に関するアンケート調査を実施した結果、多くの生徒が睡眠に何らかの問題を抱えていることがわかりました。

北高生が睡眠に関して知りたいことは、以下のような内容でした。

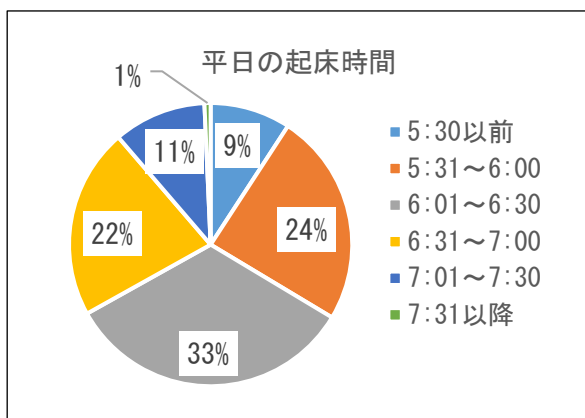
- ・質の良い睡眠のとり方
- ・早く寝付く方法
- ・朝すっきり目覚める方法
- ・食後（特に昼食後）の眠気への対処法
- ・効果的な仮眠のとり方
- ・授業中の居眠りをなくす方法
- ・ショートスリーパーになる方法

そこで、生徒保健委員会では、北高生の睡眠習慣改善のための研究を行うことにしました。

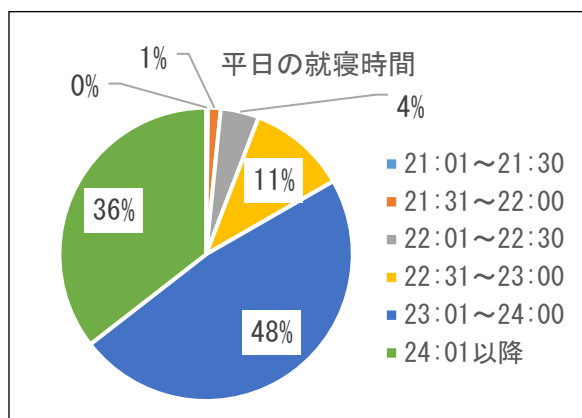
2 活動内容

(1) 北高生の睡眠に関する実態

北高生の睡眠の実態を把握するために、全校生徒にアンケート調査を実施しました。その結果、北高生の約60%の生徒が平日は朝5時30分～6時30分の間に起床しており、ほとんどの生徒が23時以降に就寝していることがわかりました。平日に十分な睡眠時間を確保できていない実態が明らかになりました。北高生は、遠方から通学している生徒も多く、睡眠時間を削らざるを得ない実態もあります。



また、休日になると起床時刻、就寝時刻が大幅に遅くなっていました。朝は7時30分以降に起床し、夜は0時以降に就寝している生徒が多いことがわかりました。



多くの生徒が睡眠についての悩みを持っており、その中でも、「朝すっきり起きられない」、「午前中の授業から居眠りをしてしまう」、「午後の授業中、眠気に襲われる」、「布団に入ってもなかなか寝付けない」といった悩みを抱えている生徒が多いことがわかりました。

そこで、私たちは、「寝付き・寝起きを良くして、睡眠の質を上げる方法」を見つけ、北高生の睡眠の質を向上させることを目標に取り組みを始めました。短い睡眠時間でも質を上げることで睡眠習慣の改善につなげていきたいと考えました。文献研究をする中で、坪田聡氏の著書『朝5時起きが習慣になる5時間快眠法』の中で紹介されている「即寝・即起きの方法」に出会い、そのことについて検証していくことにしました。

(2) 「即寝・即起き」で睡眠効率を高める実証実験と結果

今回のアンケートの結果、布団に入ってもなかなか寝付けないと回答した生徒は全体の17%おり、朝すっきり目覚められないと回答した生徒は53.3%いました。

まず、保健委員自身が寝付きと寝起きにどれだけの時間を要しているか、夏休み中にスリープマイスターというアプリを使って睡眠状況を把握するために計測を行いました。その結果、入眠にかかった時間の平均は21分36秒で、起床にかかった時間は6分12秒でした。これは、通常通りの自分の入眠、起床方法で検証しました。起床にかかる時間は比較的短く感じられますが、入眠にかかった時間は、曜日や個人によって変動があり、少々長く感じました。

このような結果から、どのようにすれば入眠・起床いずれの時間も短くできるか保健委員で話し合い、「即寝」のための7つの技術、そして、「即起き」のための5つの技術について検証を行いました。

〈「即寝」のための7つの技術について〉

① 刺激コントロール法

「布団＝眠るだけの場所」として条件づけをしてしまう方法。寝室には何も持ち込まないことが理想。しかし、多くの高校生は勉強部屋と寝室が同じであるため、眠るときまでは布団を見ない、可能ならばベッドに布を掛けるなどするとよい。

② 香りの効果を利用する

寝つきを良くするために科学的に立証されている香りがある。

ア：ラベンダー…眠りが深くなる。

イ：セドロール（シダーウッド）ヒノキ科やスギ科の樹木の香…布団に入ってから寝付くまでの時間が短くなり中途覚醒の回数も減る。

ウ：コーヒー…香りには鎮静効果がある。

エ：タマネギ…タマネギの香りに含まれる「硫化アリル」という物質には気持ちを落ち着かせ眠りを誘う効果がある。

③ 「もやもやノート」に悩みを書き出す

悩み事があるとなかなか寝付けられないため、そういう時は、布団に入る前にアナログなノートに書き出す。ブルーライトの光によって脳が覚醒してしまうため、スマートフォンなどのデジタル機器に書き出すことは厳禁。

④ 「寝逃げ」をする

人の脳は、レム睡眠中に起きていた時間にストックした情報の中から特に必要なものだけを抜き出し再処理をしている。古い記憶が整理され新しい記憶と結びつくことで新たなアイデアが浮かぶため、寝逃は有効な方法である。

⑤ 腹式呼吸で自律神経のスイッチを切り替える

布団に入って寝付けない時は自律神経の切り替えがうまくいっていない時がある。腹式呼吸を行うことで交感神経優位から副交感神経優位へとスイッチを切り替えることができる。

⑥ 自分だけの「スリープセレモニー」を作る
いつもの儀式が眠気を促すため、なんでもいいので、必ず行う習慣を付ける。

⑦ 就寝前に、スマートフォンなどのデジタル機器を見ない

〈「即起き」のための5つの技術〉

① 寝る前に「起床時刻」の数だけ枕を叩く

何時に起きたいか強く思い描くと、人間に備わっており体内時計を調整する機能が働き、起きたい時間に起きることができると言われている。起きたい時間の数だけ枕を叩くと、副腎皮質ホルモンが上昇し起きることができると言われている。

② 目覚まし時計のアラームは、「自分の名前」を録音したものにする

人間は、耳で聞き取った音の中から自分に必要なものを選択して聞き取る能力を持っており、自分の名前に大きな反応を起こす。そのため、自分の名前を録音した音声は、単なるアラーム音より覚醒効果が高い。

③ 5分間の2度寝をする

2度寝をすると、抗ストレスホルモンである「コルチゾール」が分泌され、脳内には「エンドルフィン（脳内麻薬の一種）」が分泌されるため、快適な目

覚めにつながる。

④ 寝起きのストレッチをする

⑤ 眠い時は朝シャワーをする

熱めの朝シャワーの刺激で交感神経が活発に動き出し、脳と身体にエンジンがかかる。

以上の技術を、8月6日～8月23日までの期間で保健委員が実践しました。

「即寝」の技術で特に効果を感じたものは、シダーウッドの香り、もやもやノートへの記入、腹式呼吸、スリープセレモニー（ストレッチ・読書）の4つでした。

また、「即起き」の技術では、簡単に取り組むことができたものの、二度寝では実践することで更に眠くなってしまったり、起きられなくなってしまったりして、大きな効果は感じるできませんでした。

(3) 睡眠の質を上げるための実証実験と結果

睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠があり、人間にとって大事なものは脳の疲れを取るノンレム睡眠です。眠りについてから180分の睡眠がとても重要です。

〈睡眠の質を上げる技術〉

① 睡眠の質がよくなる「グリシン」、「トリプトファン」、「GABA」を取る

ア：グリシン…ノンレム睡眠の時間が増加する。

イ：トリプトファン…睡眠ホルモンであるメラトニンを作る材料のセロトニンを生み出す。

ウ：GABA…興奮を抑えリラックス効果がある。

② 「自律訓練法」を行う

副交感神経が優位になる、3つの「自律訓練法」を寝る前に行う。

② 就寝3時間前までに夕食をとる

満腹な状態で就寝しない。

④ 寝具を変える

ア：寝がえりの打ちやすい寝具にする

イ：枕とマットレスを見直す

ウ：寝具の色を変える

・緑…ぐっすり眠るのに適している

・黄…メラトニンの分泌を促す

・青…気持ちを鎮め体温を下げる

⑤ エアコンをつけっぱなしにする

⑥ 部屋着ではなくパジャマを着る

ジャージなどで眠るよりパジャマの方が、入眠時間の短縮と夜中に目覚める回数が減少するという実験データがある。

⑦ 睡眠2～4時間前は絶対に寝ない

睡眠の質を上げる技術には、上記の様々な方法があります。その中でも特に保健委員で効果を感じることができたものは、エアコンの使用、寝室の湿度管理、パジャマの着用でした。

まず、エアコンについては、つけっぱなしにするか、3時間タイマーにすることで快適な温度と湿度を保つことができました。夏場は26度に設定することで、暑さを感じず、快適に眠ることができました。また、寝室の湿度管理は、50%前後に保つことで、睡眠の質が向上しました。綿のパジャマを着用することもよりよい睡眠に効果的であることがわかりました。

これらの実証実験の結果、実際に入眠にかかる時間は16分43秒となり、実験前より約5分短くなりました。しかし、起床にかかった時間は8分9秒で実験前より約2分長くなってしまいました。

このことから即寝のための方法は効果がありましたが、即起きの方法は即寝のための方法よりは効果が薄いと考えられます。しかし、即起きには睡眠の質、睡眠時間なども関係するため、全く効果が無かったとは言い切れず、悩める北高生を救うためには新たな即起きのための方法が必要だと思われます。

入眠にかかった時間

(実験前) 21分36秒 → (実験後) 16分43秒

起床にかかった時間

(実験前) 6分12秒 → (実験後) 8分9秒

(4)授業中の眠気対策

① 眠気を吹き飛ばすツボの実証実験と結果

北高生の睡眠の悩みの一つに、「授業中の眠気」がありました。夏休みの生活習慣から抜け切れていない9月の1ヶ月間、眠気を吹き飛ばすツボの実証実験を行いました。眠気を吹き飛ばす7つのツボについて各クラスの黒板に掲示し、眠くなったらツボを押してもらい、その効果についてアンケートで回答してもらいました。



今回の調査で、特に効果があったという意見が多かったツボは、中衝(中指の先端のツボ)、労宮(手のひらの真ん中のツボ)、合谷(親指の付け根のツボ)でした。その他のツボの場所は、頭・首・足にあり、最も眠くなってしまう授業中に押しにくい、周囲の目が気になるという意見が多かったです。

② 仮眠実験

日中のパフォーマンスをアップするため、また、午後の授業の眠気対策のため、仮眠実験を行いました。

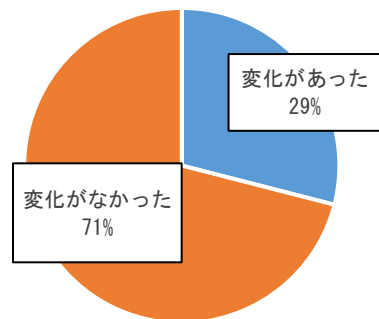
〈1年生全員で実践 5分間午睡タイム〉

睡眠健康指導士の方に、仮眠の方法についてアドバイスをいただきました。仮眠の目的は、眠ることではなく、脳をリセットさせることにあるそうで、

視覚と聴覚を遮断し静かに5分間過ごすことで午後のパフォーマンスは上がると教えていただきました。10月1日～10月4日の4日間、各教室で昼休みの12時50分～12時55分の5分間午睡を実施しました。1日目は、午睡の雰囲気を作れずバタバタしてしまいましたが、2日目以降は、オルゴールの音を放送で流し、教室を消灯し、午睡タイムの雰囲気を作りました。以下は、実施した生徒の感想です。

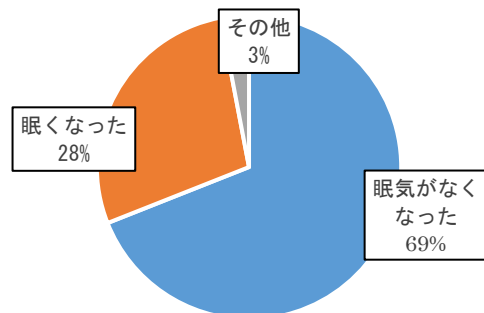


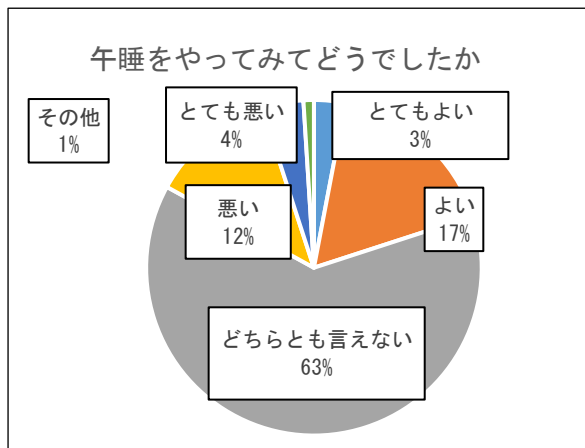
午後の授業の眠気に変化があったか



この質問は変化があった生徒のみ回答

いつもと比較して眠気がどうだったか





生徒の感想は、頭がリフレッシュされて午後の授業に集中できるという意見もあれば、5分だけだとより眠気が増すという意見もありました。午睡を実施するためには、時間の設定を考える必要があると思いました。

(6)睡眠講座

睡眠健康指導士の杉本圭氏をお招きして、睡眠講座「人はなぜ眠る？」を実施しました。生徒保健委員と希望者で講座を聞きました。



トピック1『人は眠らないとどうなるのか?』

- ① 情緒が不安定になる、集中力が低下する、幸福感も低下する。
- ② 免疫力が落ちて風邪や感染症にかかりやすくなる。
- ③ 妄想や幻覚が出現し薬物中毒者のような症状になる。

このように、眠らないと脳に異常をきたすことがわかります。

トピック2『人が眠る理由』

- ① 人は脳のために眠っている。脳が発達するためには睡眠が必要であり、結果を出すことができる藤井聡太や大谷翔平は睡眠を大切にしている。
- ② 眠ることは生理現象。人によって必要な睡眠時間は異なり、脳の疲労や成長の度合いによって異なる。

トピック3『眠ることのメリット』

- ① 疲労回復：疲労の自覚症状がない部分に対してもアプローチすることができる。
- ② 太りにくい身体づくり：食欲をコントロールするホルモンを適切に分泌させ、余分なカロリー摂取を防ぎ太りにくい体質づくりに役立つ。
- ③ ストレス解消・精神面の安定：脳内でいらぬ記憶を削除し、内分泌系のリズムを整えることでストレス解消につながる。
- ④ 肌質の改善：成長ホルモンが分泌され、肌の修復や新陳代謝が行われ、肌に好影響を与える。他にも、記憶・技術の定着や免疫力の向上、集中力が高まりケアレスミスの防止にもつながります。

トピック4『眠るための基本中の基本』

- ① 本当にとりたい睡眠時間とは？
休日の睡眠時間から平日の睡眠時間を引き算した時、2時間以上ある場合は、平日の睡眠時間が不足しています。
休日の睡眠時間は、普段から自分が欲している睡眠時間でもあります。
- ② 午前中の眠気は睡眠の質に問題があるので、睡眠週間の見直しを。

③ 照明の色は、白色よりもオレンジの光の方がよく眠れます。

④ デジタルデトックスが大切

人間は、暗くなったり疲れたりすると眠くなります。しかし、夜スマートフォンを寢床に持ち込んで、SNSや動画などを見るとスマートフォンの光で脳が覚醒してしまいます。また、就寝間際まで脳を使い続けていると、回復の妨げになります。そのため、デジタルツールから離れること（デジタルデトックス）でストレスを軽減し、快適な睡眠をとることができます。

今回の睡眠講座では、このようなことを教えていただきました。睡眠に関する知識を持つことで、質の高い睡眠をとることができると思います。

3 まとめと今後の課題

今回の研究により、「即寝・即起き」を実践するために有効な手段や睡眠の質向上のためのいくつかの手立てを自分たちの体験を通して見つけることができました。保健だよりで全校生徒へ情報提供を行いました。北高生の睡眠習慣へ取り入れてもらうところまでの活動ができていないのが実情です。

手軽にできる授業中の眠気対策として行ったツボの実験は、簡単にできるものに対しては多くの生徒が協力し、効果を実感してもらうことができました。他のツボについても知りたいという意見が寄せられているので、今後更に情報を提供していきたいと思っています。

午睡実験（仮眠実験）では、昼休みに午睡を行うことは、時間的に厳しいという生徒もいれば、もっと休みたいという意見も寄せられました。昼休みに休みたい生徒向けの『午睡ルームの提供』も今後していきたいと考えています。

高校生の睡眠時間が短いという課題については、スマートフォンの影響も大きいため、デジタルデトックスについて生徒へ発信し、それぞれの生徒が自分自身にあった睡眠時間を確保できるよう、睡眠アドバイザーとして活動を継続していきたいと思っています。

参考文献

・朝5時起きが習慣になる5時間快眠法

坪田 聡

・Newton 2023年4月号 最良の睡眠

・睡眠に関するこれまでの取組について

厚生労働省

・西川睡眠白書 2023年～日本人の睡眠調査～

日本睡眠科学研究所

静岡県立清流館高等学校

美トイレづくり



美トイレづくり

静岡県立清流館高等学校

1 主題設定の理由

本校は旧「吉田高等学校」と旧「大井川高等学校」の2校を再編統合し、平成26年(2014)年度に誕生した、普通科・福祉科の教育課程を置く全日制の高等学校です。現在584人が在籍し、今年度、開校10周年を迎えました。保健委員会は通常活動として、トイレや洗面所の環境整備を行ってきましたが、活動への意識が薄れていることや、トイレの使い方に不満の声が挙がっていたことから、「美トイレづくり」として、トイレの環境改善に重点的に取り組むことになりました。

2 活動内容

(1) アンケート調査

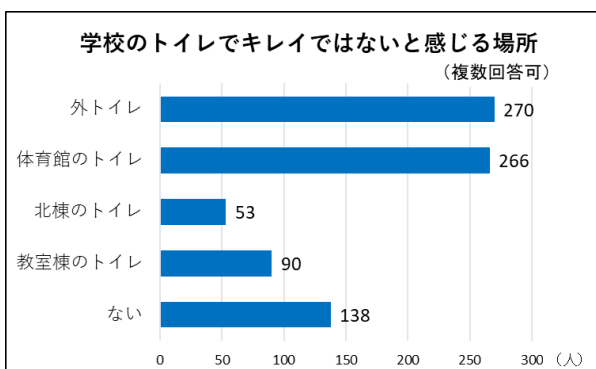
実態を把握するため、全校生徒へアンケートを実施。

【実施日】令和5年2月3日

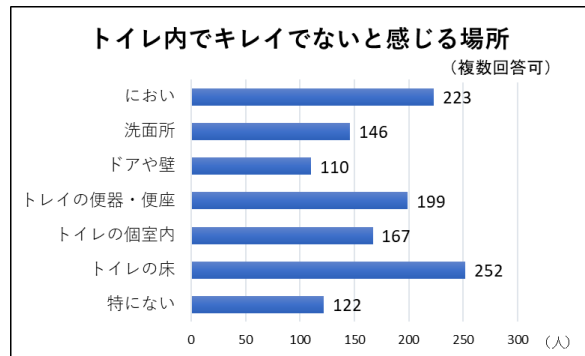
【実施方法】Google Formで回答

委員でアンケートの内容を検討し、各HRで実施。

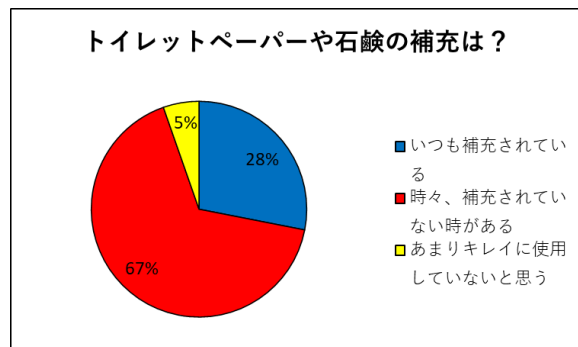
【調査結果】



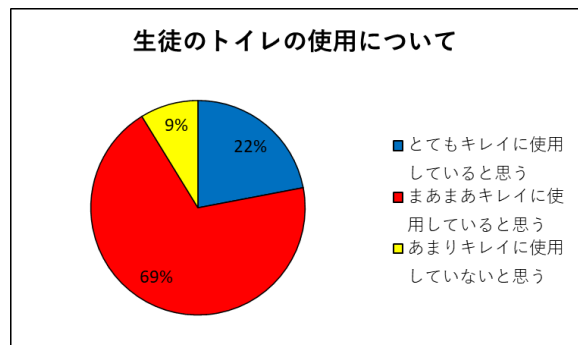
(結果1)



(結果2)



(結果3)



(結果4)

<自由記述>

- ・便座が冷たい
- ・洗面所に髪の毛がたくさん落ちている
- ・体育館のトイレが臭い
- ・トイレの鏡の前でメイクしたり髪の毛をいじったりしているのが邪魔で迷惑

- ・たまり場になっていて手が洗えない
- ・便器を汚したら自分で拭いて欲しい
- ・トイレトペーパーが薄い
- ・他の学校に比べたらキレイ 等々

(2) 課題解決ための考察

アンケート結果から、解決すべき課題を四つに絞って委員会でどんなことができるか考察しました。

課題1 洗面所に髪の毛がたくさん落ちている。
髪の毛で排水溝が詰まってしまう。

<考察結果>

- ・鏡を外す
- ・小型のゴミ箱を設置する
- ・張り紙（ポスター）を貼る
- ・排水溝にネットを着ける
- ・定期的に掃除する

課題2 鏡の前にずっといる。たまり場になってしまっていて、手が洗えない。

<考察結果>

- ・鏡を別の場所に移す（手洗いスペースと容姿を整えるスペースを分ける）
- ・用事がなければ離れるようにする
- ・鏡を増やす
- ・張り紙（ポスター）を貼る
- ・鏡は持参するよう促す

課題3 トイレの床が排泄物などで汚れている

<考察結果>

- ・自分で汚したら自分で拭くように張り紙（ポスター）を貼る
- ・足の位置を示す
- ・クイックルワイパーを置いておく

課題4 体育館トイレ・外トイレが汚い。臭いが酷い。

<考察結果>

- ・丁寧に掃除する

- ・消臭剤を置く
- ・業者（専門家）に話を聞く
- ・業者に清掃を依頼する

上記の考察結果を踏まえ、委員会活動では、次の四つの活動に絞り、実践することにしました。

- ① 鏡の設置場所検討
- ② ポスター作成（マナー啓発）
- ③ トイレ点検チェックシート作成
- ④ 清掃業者へのインタビュー

(3) 課題解決のための実践

【鏡の設置場所検討】

【ポスター作成（マナー啓発）】

本校では、トイレに二つの洗面台とその上に鏡が二つ設置されています。鏡を長時間利用する人がいると、他の生徒が洗面台を利用できない状況が見受けられました。そこで、鏡の位置を動かさないか検討しましたが、構造上、鏡を取り外すことができませんでした。そこで、鏡の増設をすることで、鏡の利用を分散できないかと考え、まず鏡の増設について要望を出すことにしました。



(資料1)



(資料2)

職員会議で検討をしてもらった結果、先生たちから、「案の増設場所ではトイレの入り口が混雑してしまうのではないか」、「鏡は姿見の方がいいのではないか」、「増設する前にトイレの使用マナーを改善するべきではないか」、「洗面所の髪の毛を自らとれるようにゴミ箱を設置してみてはどうか」という意見が出てきました。

そこで、ポスター作成班と協力し、ポスターと保健だよりの作成を通して、全校生徒へのトイレ使用のマナー啓発を行うことにしました。合わせて、使用頻度の高い教室棟の女子トイレへ小さなゴミ箱を設置し、利用方法については全校生徒が集まる機会に担当の生徒が説明・お願いをしました。



(写真1)



流しに落ちた髪の毛は、ゴミ箱に捨てるように、全校生徒の前でお願いしました。

(写真2)



(写真3)



(資料3)

保健だよりは、生徒総会で配布し、保健委員長が読み上げました。

【トイレ点検チェックシート作成】

トイレの環境整備は常時活動に位置付けられていましたが、活動への意識が薄れていました。そこで、定期的に確認し環境整備できるようにチェックシートを作成しました。

いつ行うのか、何をみればよいのか、どのような状態になっていればよいのか、表にはどのように記入してほしいのか、点検を行う委員が分かりやすいよう工夫しました。このチェックシートは、令和6年度の委員会から取り入れています。

また、クラス数の減少に伴い、トイレ清掃を毎日行うことができない状況になっています。そうした中、委員会によるトイレ点検の必要性が増しています。



(資料4)

【清掃業者へのインタビュー】

アンケート結果より、トイレの汚れや臭いについて気になっていることがわかりました。トイレ清掃は行っていますが、問題を解決するための対処方法を教えてもらいたいと考え、清掃業者へのインタビューを考案しました。

【実践方法】

ア トイレ清掃指導を担当している先生へインタビューし、清掃業者への質問事項をまとめる。

イ 電話で依頼し、質問事項をまとめたファイルをメールに添付、回答をいただく。

質問事項

1. 換気扇がない場所でのにおいを消す方法
2. 洗面所に詰まった髪の毛をとる方法
3. 何十年もついている汚れを取る方法
4. 正しい清掃方法
5. 水道から茶色い水が出てくる場合の対処法
6. 床掃除の方法
7. 壁のカビの対処法



(資料5. 6)

清掃業者2社より回答をいただきましたが、自分たちの清掃の範囲では解決できないことがわかりました。

しかし、トイレ清掃のマニュアルをいただくことができませんでした。そこで、トイレ清掃の適切な手順を知ってもらうため、美化委員と一緒にトイレ清掃手順動画を作成することにしました。

1. 大便器編
2. 小便器編
3. 床編
4. 洗面所編
5. 最終確認編



(画像1)



(画像2)



(画像3)

作成した動画は、生徒総会で全校生徒に視聴してもらい、清掃指導担当の先生にも日々の清掃指導に活用してもらうように依頼しました。

また、外トイレの衛生状態を改善するため、令和5年度から大掃除の時に保健委員が掃除を担当するようになりました。

3 まとめ

毎日、何度も使用するトイレが汚いというのはストレスになります。そのストレスをなるべく減らすために、一人ひとりの心がけが大切であることを改めて感じました。そして、生徒からの呼びかけや生徒が行う活動の方が、より響くことも今回の活動を通じて強く感じました。

当初考えていた活動も、やってみると変更を余儀なくされたり、考え直す必要があったりと、思い描いていた成果とは違うものになりましたが、活動の幅を広げることができました。そして、それぞれの課題解決に近づくことができたのではないかと思います。

本来であれば、はじめに行ったアンケートをもう一度行い、トイレに対する意識の変化によって活動の評価をしたいところですが、現在できていません。今後の課題です。

また、啓発した直後は一時的に状況が改善されましたが、その状態を継続できていないことにも課題を感じています。

開校間もない本校が魅力ある学校であり続けるために、そして生徒が安心した学校生活を送ることができるように、今後も保健委員会でトイレ美化に取り組んでいきます。

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～



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～

1 主題設定の理由

本校は校舎が古く、エレベーターもない。スロープの設置は実質2ヶ所であり、階段以外にも段差が多いという問題がある。それにより、校内で傷病者が出たときの搬送方法はほぼ担架に限られる。そのため、備えてある担架やAEDの設置場所を知り、緊急時にそれらを活用できるようにすることが、生徒一人ひとりに求められる力だと考えた。

また、本校は普通科と福祉科の併設校であり、さらに袋井特別支援学校磐田見付分校と敷地を共有していることから、すぐそばに救急対応につながる専門的な知識や技術が蓄えられているという大変恵まれた環境にある。そうした知見を活用することで、普通科を含めた全生徒が救急対応についての知識と技術を高めていけるのではないかと考えた。

以上のことをふまえ、特に担架とAEDへの理解の深まりと技術の向上を通して、安心安全な学校生活をつくることを主題として設定した。

2 活動内容

(1) 事前調査

本校は担架6台とAED3台を校内に設置している。しかし現状としては、緊急時に使用する担架は保健室前から持っていくことがほとんどである。つまり、各所に担架があるが、その存在が周知されていない可能性がある。そこで、学校に置かれている担架やAEDの設置場所や使い方が分かるか、実態を調べるためにアンケートを実施した。

調査方法 学校連絡用システム「C-Learning」でアンケートを配信

調査対象 全校生徒

グラフ1～4（後掲）で示したアンケート結果からわかるように、担架やAEDの設置場所の認知度が低い。これを受けて、担架やAEDの設置場所の認知度をより上げること、担架とAEDの正しい使い方について知ってもらうことを目的に、生徒保健委員会で周知に向けての活動を行うこととした。

(2) 保健課と生徒保健委員会が連携した講習会の実施

7月10日に放課後1時間程度を使い、各部活動（運動部と文化部の全22部活動）から2名以上の参加者を集めて講習会を実施した（合計76名参加）。（写真1～4）

内容は、「担架使用の説明」、「AED体験」の2つである。

まず、保健委員会が担架の使用方法を資料で作成し実演しながら説明するとともに、校内の設置場所を確認した。

次のAED体験では、AEDトレーニングキットと心肺蘇生訓練人形を消防署からお借りして、会場を3か所に分けて体験する場を設けた。養護教諭と保健課の職員が、心肺蘇生法について説明し併せて言及した。

参加者には、

- ・講習の内容を顧問と部員全員に伝達
 - ・担架とAEDの実際の設置場所の確認
- の2点を依頼し、講習会を終了した。

課題として、参加者が想定より多くなり、AED機器の数が人数に対して少なかったため、一人あたりの体験時間が短くなってしまったことが挙げられた。

次回は体験時間をもう少し長くして、より多くの生徒に長く体験してもらいたい。

(写真1)



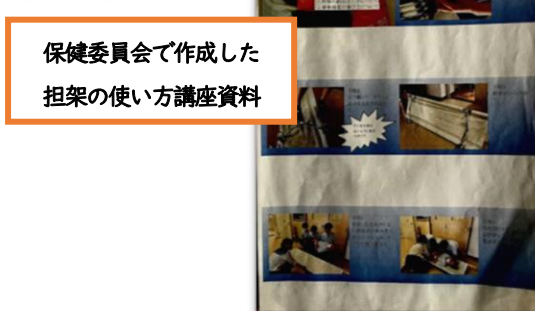
(写真2)



(写真3)



(写真4)



(3) 福祉科と磐田見付分校の先生方へのインタビュー

(2)の講習会を経て今後の活動を検討していく中で、福祉科や袋井特別支援学校磐田見付分校の先生方からアドバイスをいただきたいという意見が出てきた。そこで、専門的な知識をお持ちになっている先生方へのインタビューを企画した。聞き取りでは、「担架やAEDの場所を周知すること」を目的として、以下の3点について尋ねた。

- ① 案内の設置場所について
- ② 案内の表示方法について
- ③ その他

表示方法についていただいたアドバイスの一つに、「校舎の入口や分かれ道になるところなど、よく人が立ち止まったり視線を巡らしたりする壁面や廊下の床に「AEDこちら➡」のように矢印と共に表示する」というものがあった。その助言をもとに、校舎内に担架やAEDの設置場所を矢印で誘導する案内表示を掲示したり(写真5)、校内にある避難経路図に担架やAEDの位置を加筆したりした。(写真6の○で囲んだ部分を加筆)

具体的な成果として、新たに赴任された先生が避難経路図の案内をみて担架を取りに行く場面があった。生徒も先生も日常の学校生活の中でも担架やAEDの場所を確認できるようになった。

(写真5)



(写真6)



その他にも福祉科と分校の先生方からは、「AEDや担架が入っている箱を目立つ色に変える」、「ピクトグラムの活用」、「フォントや色の使い方」など、様々なアドバイスをいただいた。今回の活動では、すぐにできるものだけ取り組んだ。しかし、改善点は多く残っている。いただいたアドバイスをもとに、認知度を更に取り上げられるような表示方法の観点から校内を点検し、今後も継続して改善していきたい。

(4) 担架使用法の解説動画制作

より多くの生徒に担架の正しい使い方について知ってもらうことを目的に、保健委員でシミュレーション動画を作成した。

この動画は、教室での授業中に生徒が倒れた場合に、保健室まで搬送することを想定して作成したものである。担架の組み立て方、傷病者を担架に乗せる方法、階段等段差での声掛けの仕方、搬送の仕方、傷病者を担架から下ろす方法、校内の担架とAEDの設置場所の紹介を2分程度にまとめた。この動画を体育館での朝礼で、全校生徒に見てもらった機会を設けた。

担架の使用方法を動画で確認することにより、生徒からは、「緊急時に自分でもできることがあると感じた」、「実際に使用するときのイメージがしやすくなった」などの感想があり、担架を身近に感じてもらえた。(写真7~10)

制作動画上映の様子

(写真7)



(写真8)



動画の内容 (一部)

(写真9)



(写真10)



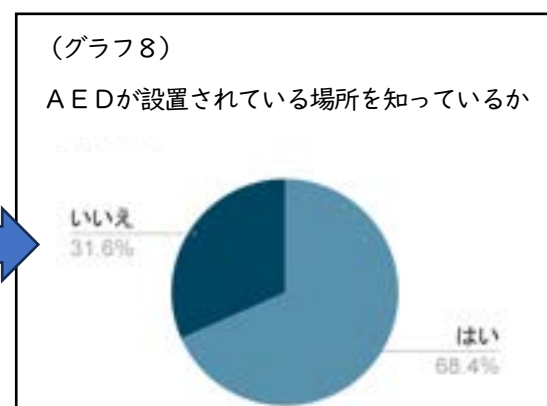
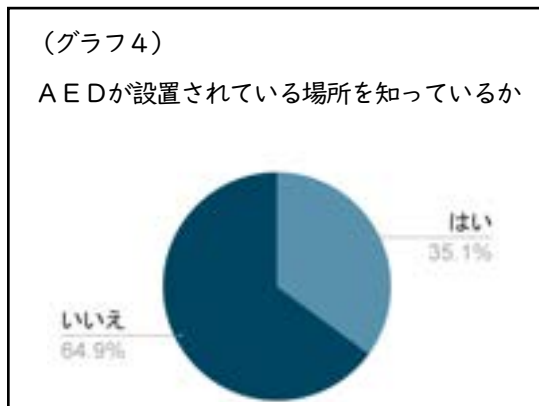
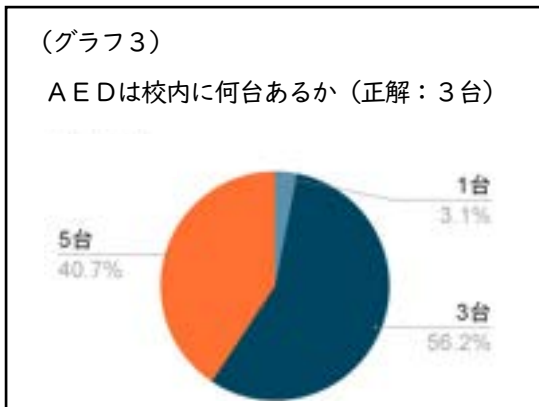
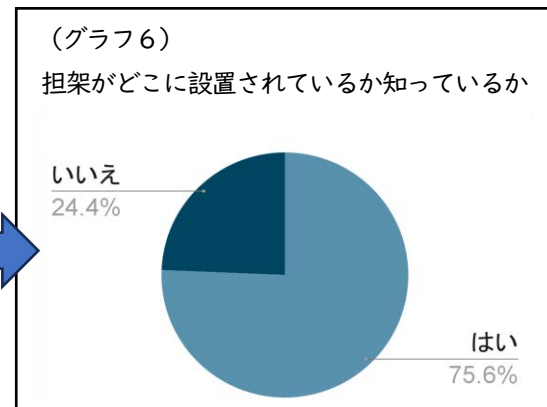
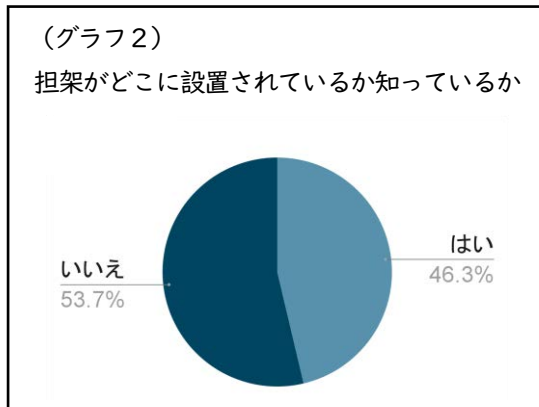
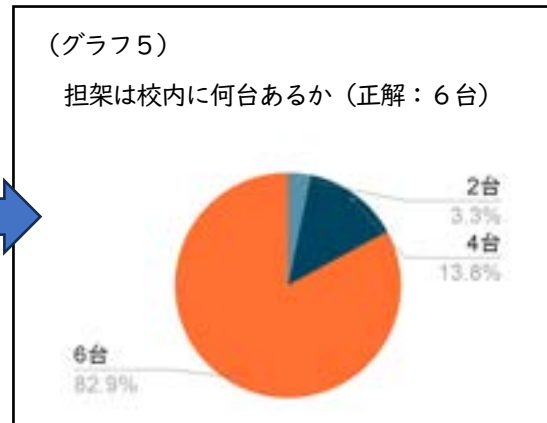
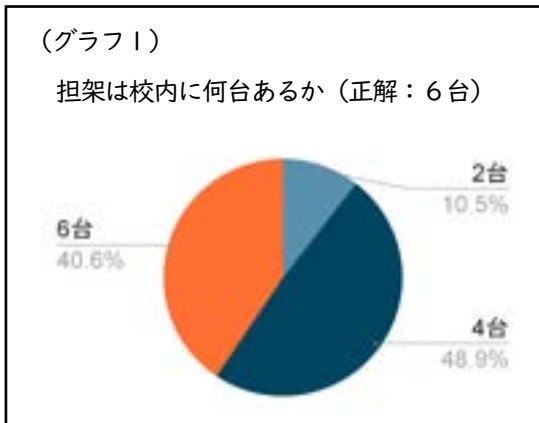
(6) 事後調査

ここまでの取り組みを行ったところで、事後調査(事前調査と同形式のアンケート)を行い、生徒の担架とAEDの認知度がどう変化したか確認した。グラフ5~8(後掲)で示した調査結果のように、事前調査よりも認知度が大幅に上がったことがわかった。

万が一の際、一人でも多くの生徒が適切に対応できるように、これからも周知活動を続けていきたい。

事前調査結果（一部抜粋）

事後調査結果（一部抜粋）



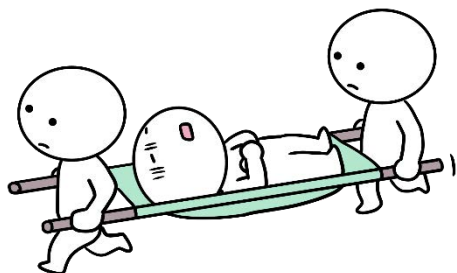
3 まとめ

今回の活動では、全校生徒にまず事前調査を実施することで、担架とAEDの設置場所に対する生徒の認知度が低いという結果が出た。どうしたら担架やAEDの設置場所を周知することが出来るのか、生徒に浸透しやすい方法を考え、シミュレーション動画の作成を取り入れるなど工夫した。そして、生徒目線で校内の救急体制がどう見えているかを把握しながら活動を進めることが出来た。

これまで校内の担架やAEDの設置場所についての認知度が低かった理由の一つに、生徒や先生にとって「目立ちにくい」との指摘があった。福祉科や見付分校の先生方からいただいた助言を活かして目立たせるための工夫などを研究するなど、今後も継続して校内が安心安全に過ごせる場所であるための活動を続けていく。

また、今回は生徒に向けて発信することに努めたので、今後はPTAが参加する学校保健委員会等を活用し、保護者などにも生徒保健委員会の活動を発信し、外部とも連携しながら校内の救急体制の周知に努めたい。

学校の安心安全のために活動を続けることは、高校を卒業して社会へ出たあとに必要な力をつけることにもつながる。高校時代に基礎的な救急の知識を身につけ、社会に出て万が一の時に、救命救急活動に躊躇なく関わられる大人になっていきたい。そのために少しでも多くの生徒が、救急についての理解を深め技術が深まるように、生徒保健委員としてこれからも磐田北高校の安心安全な学校づくりのための活動を続けていきたい。



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～



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～

沼津市立大岡中学校

1. 主題設定の理由

(1)お掃除プロジェクト

掃除の時間「かったるい」「めんどくさい」そんな声が私たちの教室から聞こえてきていた。また、「雑巾が汚くて触りたくない」「雑巾掛けが辛い」というような声もあった。みんな、掃除は「大事である」と頭ではわかっているが、口に出る言葉はネガティブという現状があり、「やらされている」という感覚が強いようだった。

本校の教室掃除は、教室をほうきで掃き、床を雑巾で拭く。週2回、始業前の10分間に行なっており、この方法は、コロナ禍以前より行なわれている。

私たちは、自分の家で掃除をする時には、掃除機やワイパーを使うことが多く、学校のようにほうきと雑巾を使って掃除をする機会は少ない。学校もワイパーにすればやりやすいし、ロボット掃除機にすればいいのという声もあった。

コロナ禍以降、学校では、感染症対策も求められ、一時的な消毒よりも日常の掃除を重要視する方向性が示されている¹⁾。

これら『やらされている』『掃除用具の変更』『感染症対策』も含めて、学校の掃除を見直す必要があると考えた。

(2)ほっとルーム

昨年度から開設している「ほっとルーム」は、校内のストレスや悩みを抱える生徒へのサポート空間として定着している。ほぼ毎日行なわれているが、だんだんと来室する生徒が固定化してきたため、『まだ来ていない人が来やすくなるような工夫が必要』だと考えた。

今年度は、ヘルスケアをテーマとし、その中でも、環境美化活動とメンタルヘルスのサポートを

主な目的とした。今回は大岡中お掃除プロジェクトと、ほっとルームの取り組みについて報告する。

2. 活動内容

(1)大岡中お掃除プロジェクト

①生徒の清掃に対する意識調査

対象：32名（2年生の1クラスを抽出）

方法：担任の先生による生徒への聞き取り調査。

日時：2024年4月

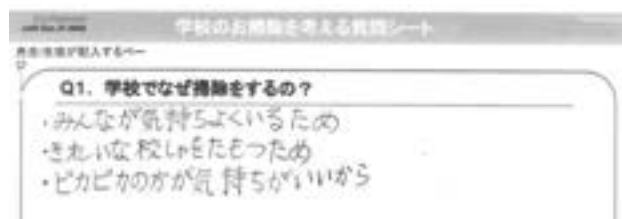
結果：「掃除に対する気持ち」については、「掃除は大変」「雑巾をかけることが辛い」「雑巾が汚く触るのが嫌だ」などであった。「なぜ掃除をするのか」については、「学校をきれいにするため」「掃除の時間があるから」などであった。

これらのことから、私たちの掃除に対する意欲は低く、掃除の目的もよくわかっていないということがわかった。

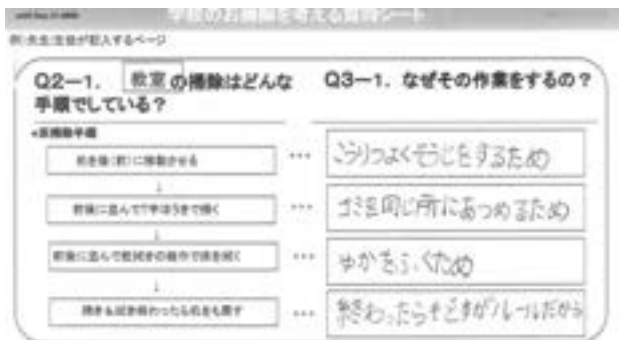
②科学的根拠の学習Ⅰ（細菌・ウイルスについて学び現状の掃除方法の問題点を知る）

対象：保健委員、整美委員の合計37名。

方法：(株)花王の協力を得て、専門家が2名来校し放課後講義を行なった。現状の掃除方法の手順（机を運ぶ、ほうきで掃く、雑巾をかける、机を戻す）について、その工程を行う理由を質問し回答してもらった。（資料1-1, 1-2, 1-3, 1-4）



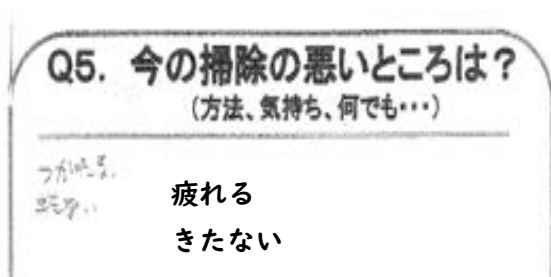
資料1-1



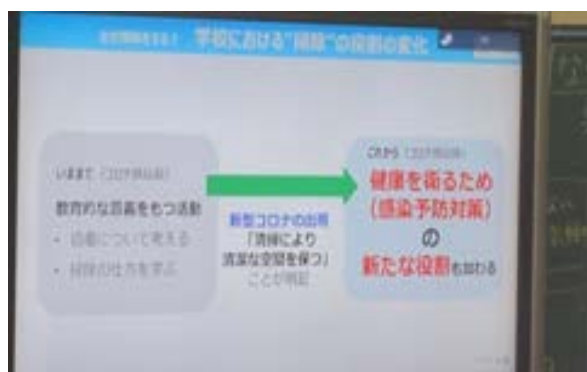
資料 1-2



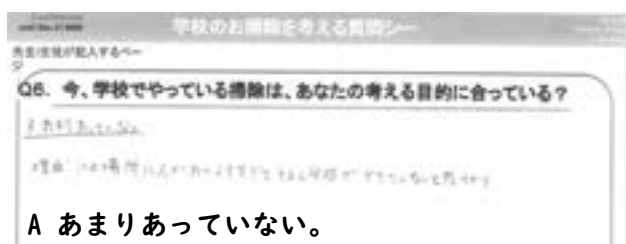
専門家（花王）の講師 資料 2-1



資料 1-3



講義のスライド 資料 2-2



A あまりあっていない。
 理由 1つの場所に人が集まりすぎてうまく分担できていないと思うから

資料 1-4

日時：2024年5月

結果：雑巾をかける目的について、多くの生徒が、ほうきで取りきれなかったゴミを取るためと答えた。しかし、専門家から、細菌・ウイルスについての講義(資料 2-1, 2-2, 2-3)を受け、まず、ほうきで掃くことは、ほこりを巻き上げていること、次に、椅子の下にかけて保管している雑巾が不衛生であり、その雑巾を使って掃除をしているとバイ菌を広げていることを知った。(資料 3-1, 3-2)



講義を聞く保健委員と整美委員 資料 2-3



雑巾は椅子の下



雑巾は学業に1回取り替える

資料 3-1



机を教室後方に運び、ほうきで掃いた後、雑巾で拭く掃除の様子 資料3-2

また、専門家から「なぜ机の上を拭かないのか」と質問された時に、「今まで拭いていないから」と答え、科学的な根拠に基づいて、掃除をしていなかったことに気がついた。このことから、ほうきと雑巾の掃除方法から、使い捨てシートを利用する掃除に変更すること、掃除用具を衛生的なワイパーに変えること、机上を拭く必要性に気がついた。

③保健委員会、整美委員会合同プロジェクト（以下OSP）立ち上げ

対象：保健委員会 13名と整美委員会 24名の合計 37名と担当教員 5名の総合計 42名。

方法：自分たちの意欲が向上するよう効率的で、効果的、そして楽な掃除方法について、調査、考案、試行、周知実行する。周知方法として、文化祭で全校生徒の前で発表することとする。

日時：2024年5月

結果：⑨新しい掃除方法の発表を参照

④科学的根拠の学習Ⅱ（細菌・ウイルスの広がりを理解する）

対象：OSPメンバー42名。

方法：(株) mil-kin (1名) と (株) 花王 (2名) の協力を得て、それぞれの専門家が来校し、放課後、実験と講義を行なった。

蛍光クリームを自分たちの手に塗り、教室内でどのように広がるか実験した。

日時：2024年5月

結果：ドアの取手や、机の上、電気スイッチ、ロッカーの上などのタッチポイント（みんながよく触るところ）に蛍光クリームが広がり、細菌、ウイルスが広がっていることがわかった。（資料4-1, 4-2）



専門家による蛍光クリームを使用した細菌、ウイルスの広がり方を見る実験 資料4-1



専門家による蛍光クリームを使用した細菌、ウイルスの広がり方を見る実験 資料4-2

⑤科学的根拠の学習Ⅲ（目に見えない汚れを見える化し理解する）

対象：OSPメンバー42名。

方法：科学的根拠の学習Ⅱと同日に、普段使っている掃除用具（雑巾）から標本を採取し、mil-kin社製品の顕微鏡（携帯形微生物顕微鏡）を用いて観察した。

物観察器)を使って、バイ菌を観察した。

日時：2024年5月

結果：雑巾には目に見えないバイ菌がたくさん潜んでいることを自分の目で確認した。

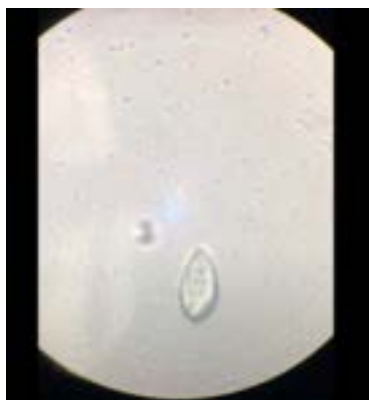
(資料5-1,5-2,5-3)雑巾では、衛生的にきれいになっていないことを知っていたが、実際に雑巾に潜む細菌や汚れを見て、一層新しい掃除方法に変える必要があることがわかった。



mil-kin (顕微鏡：携帯形微生物観察器)を使用した細菌やウイルスの観察 資料5-1



mil-kin (顕微鏡：携帯形微生物観察器)を使用した細菌やウイルスの観察 資料5-2



細菌が動く様子を観察できた。

細菌が動く様子
資料5-3

⑥自分たちが主体的に行動できるよう働きかける。 (千葉県立長生高校とのピアワーク)

対象：OSPメンバー42名。

方法：科学的根拠の学習Ⅱ,Ⅲと同日に、千葉県立長生高校とオンライン交流を行う。(2024年5月)長生高校はお掃除改革の先進校である。(資料6-1,6-2)

日時：2024年5月

結果：長生高校には、大清掃、中清掃、小清掃の3つがある。毎日放課後、小清掃を行なっているとの説明があった。小清掃の内容は、机を運ばず、ワイパーで床を掃除し、机の上は使い捨てのウェットティッシュで拭いていた。また、全校に周知を図るために手順書の作成も行なっていた。これにより、大岡中における新しい掃除方法の具体的なイメージができた。また、周知するための掲示物の必要性も実感した。



千葉県立長生高校の生徒とのオンライン交流
資料6-1



オンライン画面を見るOSPメンバー 資料6-2

⑦新しい掃除方法の試行

対象：先行クラスとして3年生の1クラスで実施。

方法：OSPメンバーで相談し、以下の方法を試行した。

日時：2024年6月

以前の掃除（教室を8人で実施）		新しい掃除 Ver1	
ほうき班	雑巾・机運び班	ワイパー班	ウェットティッシュ班
①机を教室後方に運ぶ ②教室前方に箒をかける	①机を教室後方に運ぶ ②箒ではいた後教室前方に雑巾をかける	①ワイパーにシートをつける	①机を教室後方に運ぶ ②タッチポイントをウェットティッシュで拭く。
③机を教室前方に運ぶ ④教室後方に箒をかける	③机を教室前方に運ぶ ④箒ではいた後教室後方に雑巾をかける	②机を教室後方に運ぶ ③教室前方にワイパーをかける	
⑤ゴミをちりとりで取る	⑤雑巾についたゴミをはらう。	④机を教室前方に運ぶ ⑤教室後方にワイパーをかける	③机を教室前方に運ぶ
⑥机を元の場所に運ぶ	⑥机を元の場所に運ぶ	⑥机を元の場所に運ぶ	④机を元の場所に運ぶ
⑦椅子を下ろす	⑦椅子を下ろす	⑦椅子を下ろす ⑧ワイパーで集めたゴミをちりとりで取る ⑨シートを捨てる	⑤椅子を下ろす ⑥机上をウェットティッシュで拭く ⑦ウェットティッシュを捨てる

結果：椅子を下ろしてからウェットティッシュで机上を拭くことから、手順工程が多いこと、時間がかかることが問題点として挙げられた。また、机に椅子を上げた際の、机の重量を測定したところ、個人差はあったが一番重い生徒の机は21kgだった。この重さであると、小柄な生徒が運ぶには負担が大きいこともわかった。OSPメンバーは自分たちが行う清掃であるため、工程は少なく楽に、また感染対策の面では効果的な掃除にしたいと考えた。そこで、長生高校の実践を参考に下記の新しい掃除 Ver2 を考案し試行した。

これにより、生徒からは、「机を運ばなくて良いことは楽」「雑巾掛けをするのが辛かったから嬉しい」などの声が上がリ、生徒の負担が減ることもわかった。掃除時間を測定したところ、10分から7分～9分となり、3分～1分短縮された。掃除人数も8人から6人に減らすことができた。このように効率的な掃除になったことから、新しい掃除 Ver2 を全校に展開することになった。

新しい掃除 Ver2（教室を6人で実施）	
ワイパー班	ウェットティッシュ班
①ワイパーにシートをつける	①タッチポイントをウェットティッシュで拭く。
②机の下からゴミを通路にはきだす。 ③通路にワイパーをかける	②椅子を下ろす
④ワイパーで集めたゴミをちりとりで取る ⑤シートを捨てる	③机上をウェットティッシュで拭く ④ウェットティッシュを捨てる

⑧周知と展開のための専門家からのフィードバック

対象：保健、整美委員長

方法：(株)BYD(2名)と(株)花王(2名)と保健、整美委員長、担当教員とオンラインミーティングを行なった。オンラインミーティングは夏休み中に行ない、専門家と委員長は担当教員を通じて、メールでも連絡を取り合った。委員長が新しい掃除方法を説明するためのスライド、手順書を作成したが、全校生徒に掃除を「やってみよう」と思ってもらうためには、プレゼンテーションの手法も重要であることから、プレゼンテーションの専門家であるBYD、科学的根拠については、花王にフィードバックをもらい修正を重ねた。

日時：2024年8月

結果：BYDから、「プレゼンテーションの極意は最初のつかみであり、聞き手の興味を最初に掴まなければ話を聞いてもらえない。」とアドバイスしてもらった。花王からは、この掃除方法であれば感染対策を考慮した効果的な掃除になっているとのフィードバックをもらい、私たちの自信に繋がった。以上の手順を踏んで文化祭発表用のスライドと手順書が完成した。(資料7-1,7-2,7-3,7-4,7-5)



専門家と委員長、教員のオンラインミーティングの様子2 資料7-2



アドバイスを受ける前の動画 資料7-3

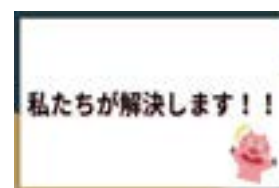


文言、フォント、色などを変更し見やすくなった。

アドバイスを受けた後の動画 資料7-4



専門家と委員長、教員のオンラインミーティングの様子1 資料7-1



興味を惹きつける、感情に訴えることを意識したスライド。

アドバイス後に追加されたスライド 資料7-5

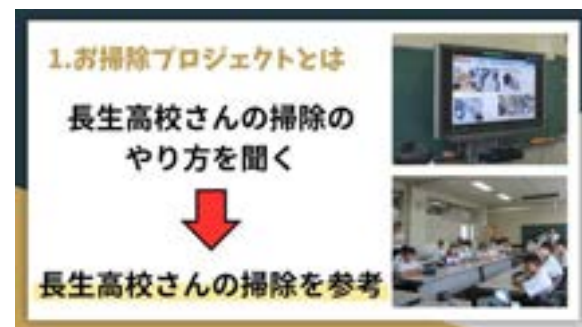
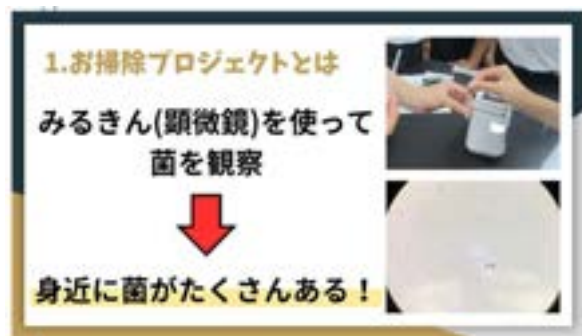
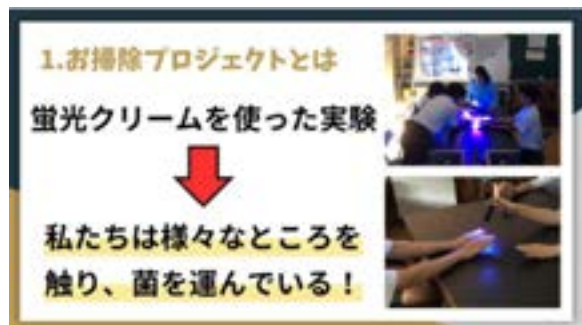
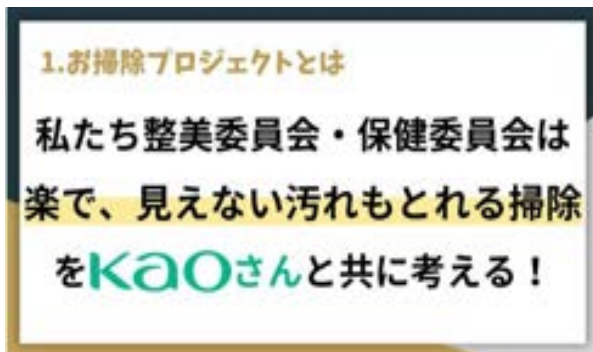
⑨新しい掃除方法の発表

対象：全校生徒

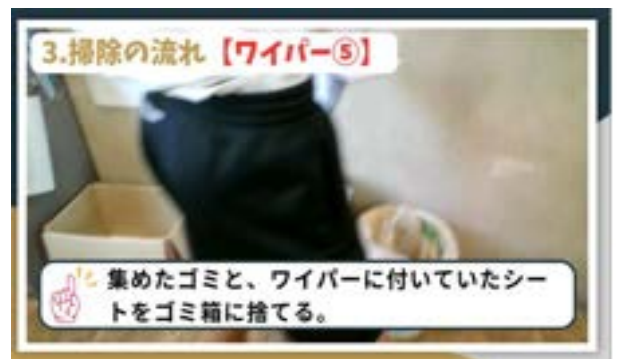
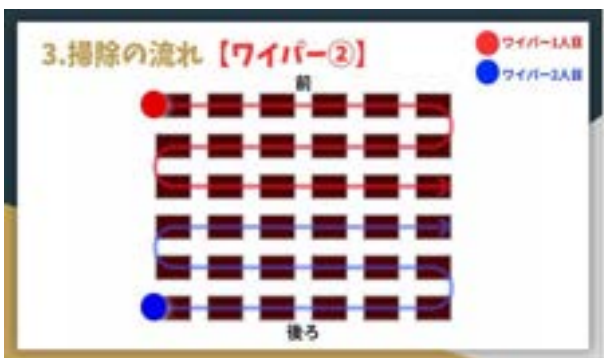
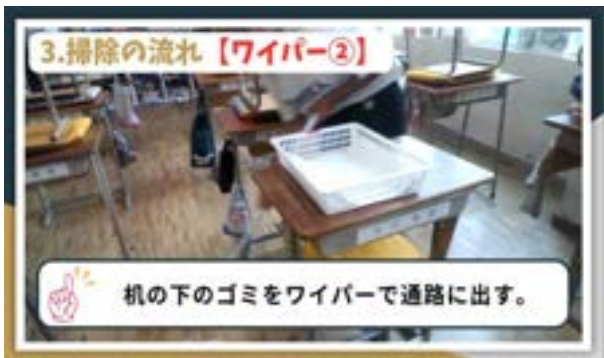
方法：本校の文化祭である「桔梗祭」で保健、整
美両委員長がスライドを使って発表した。

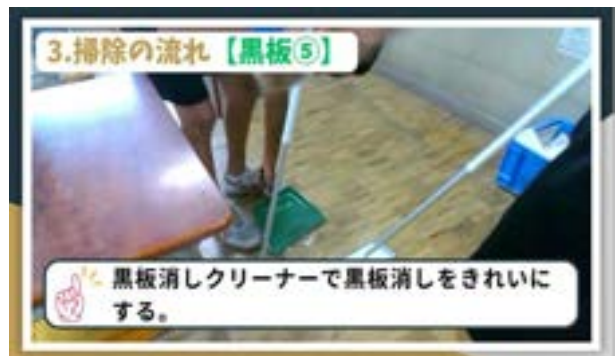
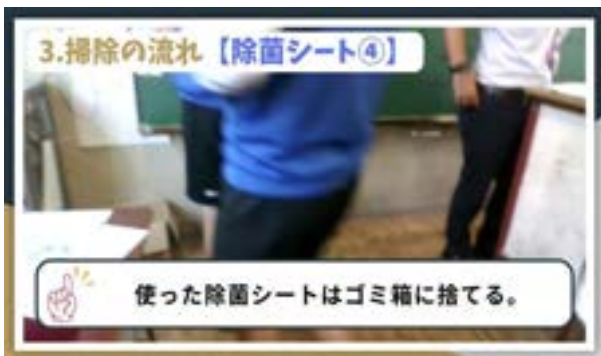
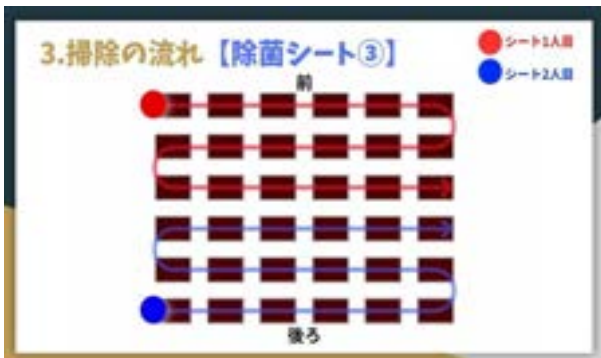
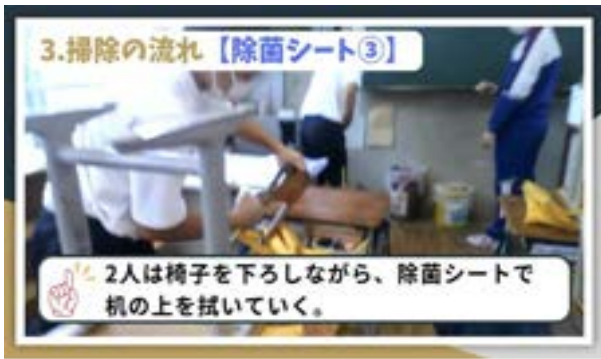
日時：2024年9月

当日の発表用スライドの一部を以下に示す。(資
料8) 発表後は、手順書を教室に提示した。(資料
9-1, 9-2)

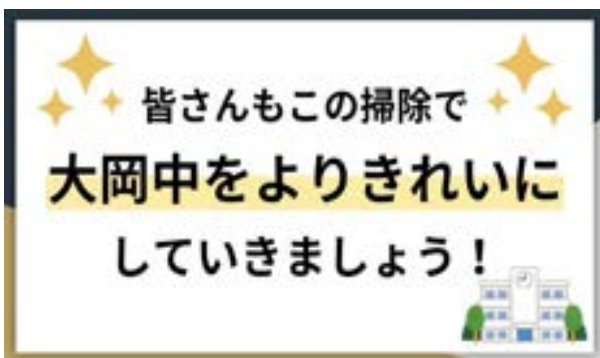


アドバイス後のスライド 資料8





アドバイス後のスライド 資料8 続き



アドバイス後のスライド 資料8 続き



教室掃除手順書

R6 前期整美委員会・保健委員会

	ワイパー①	ワイパー②	シート①	シート②	シート③	黒板
8:15	0.椅子を机の上に上げる					
8:16	1.ワイパーの準備をする		1.シートの準備をする		1.黒板を消す	
8:17	2.机の下のワイパーがけ		2.たくさんの人が触る場所を拭く		2.黒板を拭く	
8:19	2.机の下のワイパーがけ ワイパーで机のゴミを通路に出す。 ワイパー①は前の窓側の床から順番にワイパーをかける。ワイパー②は後ろの窓側の床から順番にワイパーをかける。 ※ワイパーをかける順番はイラスト上で確認！		2.たくさんの人が触る場所を拭く 除菌シートを使い、たくさんの人が触る場所を拭く。 (机・ドアノブ・ロッカー - 先生の机 - 教卓 - 扉 など)		2.黒板を拭く 水で濡らした綿布で上から下に両側から拭く。	
8:20	3.通路のワイパーがけ		3.生徒の机を拭く		3.粉受けの物の移動	
8:22	3.通路のワイパーがけ 1つの通路、1往復ワイパーをかける。 ワイパー①は前の窓側の床から順番に通路を、ワイパー②は後ろの窓側の床から順番に通路をワイパーをかける。 ※ワイパーをかける順番はイラスト上で確認！		3.生徒の机を拭く 机の上にある椅子を下ろす。 椅子を下ろしながら、机の上を拭く。 シート①は前の窓側の床から、シート②は後ろの窓側の床から順番に椅子を下ろしたり、机の上を拭いたりする。 ※椅子下ろし・机拭きの順番はイラスト上で確認！ ※机の拭き方はイラスト上で確認！		4.粉受けを拭く 水で濡らした綿布で粉受けを拭く。	
8:23	4.ゴミを集める		4.シートを捨てる		5.黒板消しの掃除	
8:24	5.ワイパーの片付けをする				6.粉受けの物を戻す	
8:25	7.雑巾を洗う					
	手を石けんを使って洗い、ハンカチで拭く					

手順書① 教室掲示用資料 9-1

イラスト① 机の下のワイパーがけの順番

➡：ワイパー①
➡：ワイパー②

長い矢印の順番でワイパーをかける。また、短い矢印のように机の下のゴミを通路に出す。ワイパー①は前の窓側から、ワイパー②は後ろの窓側からかける。

イラスト③ 生徒の机拭きの順番

➡：ワイパー①
➡：ワイパー②

矢印の順番で机の上を拭く。机拭きはシート①とシート②が行う。シート①は前の窓側から、シート②は後ろの窓側から拭く。

イラスト② 通路のワイパーがけの順番

➡：ワイパー①
➡：ワイパー②

矢印の順番でワイパーをかける。基本1つの通路1往復する。ワイパー①は縦の通路、ワイパー②は横の通路をかける。

イラスト④ 生徒の机の拭き方

矢印の順番で机の天板を拭く。同じところを二度拭いてしまうと、汚れを広げてしまうため、同じところは二度吹かないように気を付ける。

手順書② 教室掲示用資料 9-2

全校生徒は、雑巾に潜む細菌とバイ菌について驚いていたが、新しい掃除に変える必要性がわかり、ほうきがワイパーに変わり、雑巾で床を拭かなくなることの楽しさと、楽さを伝えることができた。(資料10) この様子から、新しい掃除に自分たちが主体的に取り組もうという気持ちが高まったと考えられた。



文化祭での発表の様子 資料10

⑩新しい掃除方法の実施

対象：全校生徒

方法：新しい掃除方法を全クラスの教室で開始。

日時：2024年10月

新しい掃除方法の動画を全校クラスルームに掲載した。(資料11) 掃除方法でわからないところがある生徒は、OSPメンバーに聞くこととした。

結果：生徒からは、「楽になった」「早くなった」

「面倒くさくない」「きれいになった」と

言う好意的な声が出ている。動画をいつ

でも見るができることで、新しい掃

除方法の定着促進に繋がっている。わか

らないことはOSPメンバーに聞くことに

したことで、生徒から生徒へ伝えると言

う主体性が発揮されていた。(資料12)



動画(7分12秒)こちらのQRコードから視聴できます。(文化祭で発表したものを一部加工)資料として見る以外転送などしないでください。資料11

いつでも見ることができる 全校クラスルーム



【お掃除プロジェクト】

文化祭で発表してお掃除プロジェクトが始動します。教室掃除の人はもう一度みておいてください。

【開始日】10月1日(火)～

新しい清掃用具が掃除道具入れにセットされています。

- ワイパー2本
- シート1パック
- ウエットティッシュ1缶

※教室清掃でわからないところは、各クラスの前期整美、保健委員に聞く。

【主な変更点】机は運ばない。T字帚は使わず、ワイパーを使用する(2名)。机、棚、ドアなど人が触る場所をウエットティッシュで拭く(3名)。黒板を拭く。(1名)合計6名での作業。

教室掃除を6名で行うこととなります。そのため、教室清掃担当者の人数が変わるクラスもあるかもしれません。

ご協力をお願いします。

気づいたことがあれば、前期整美、保健委員に伝えてください。



Google Classroomの様子 資料12

(2)ほっとルーム

①ほっとルーム（常時）

対象：全校生徒（希望者）

方法：保健委員会が3名ずつ交代で保健室に在室し、話し相手や遊び相手になって、ほっとする場所、放っておかない時間を作る。（病気や怪我で保健室利用者がいる時は除く）

日時：毎日 昼休み

結果：毎日来室者があり、多い時は約10名、少ない時は2-3名の利用者がいた。勉強をする人も、遊びに来る人もいた。他のクラス、他の学年との交流も生まれていた。

（資料13）



ある日のほっとルーム 資料13

②こっとなクラブ

対象：全校生徒（希望者）

方法：赤ちゃんに保健室に来てもらい（育休中の職員の赤ちゃん）一緒に過ごして、癒される。

開催日は、事前にクラスルームで知らせ、当日は、昼の校内放送で「今日のほっとルームは、こっとなクラブです。遊びに来てください。」と連絡をする。

日時：月1~2回 不定期

結果：赤ちゃんの名前が「こと」さんのため、みんながコットン（綿）のようにフワフワな気持ちになるよう、この企画を「こっとなクラブ」と名付けた。毎回、参加者の生徒が赤ちゃんを取り囲み、抱っここの順番待

ちができるほどだった。普段のほっとルームに来ない人も来て、新しい関わりが生まれていた。ハイハイができるようになったことさんに大歓声が上がったり、ことさんに「バイバイ」をしてもらって喜んだりする人もいた。その他、「自分にもこんな時期があったんだ」と感じたり、一生懸命ハイハイすることさんの姿を見て、「俺も頑張るわ」と励みにしたりしている人もいた。（資料14-1, 14-2）



こっとなクラブの様子1 資料14-1



こっとなクラブの様子2 資料14-2

3. まとめ

(1)成果

①お掃除プロジェクト

専門家の協力を得ながら、OSPメンバーが中心となって、科学的根拠を理解することで、感染症対策が取れ、なおかつ、楽で、楽しい掃除方法を考案でき、実施できている。

全クラスの教室掃除に新しい掃除を広げる際には、さらに専門家の協力を得て、伝え方も工夫できた。先生から、トップダウンで指示されるので

はなく、文化祭で「お掃除プロジェクト」として発表したことは、「自分たちの新しい掃除」を「やってみよう」という意欲的な雰囲気に繋がった。各クラスで、掃除方法のわからないことは、OSPメンバーに聞く様子が見られ、「やらされている」という感覚は減ったと考えられる。

②ほっとルーム

ほっとルーム来室者には、こっとなクラブを楽しみにしている人もいて、「今度のこっとなクラブはいつ？」とわざわざ聞きにくることもある。こっとなクラブは、毎回盛況であることや、参加者の顔ぶれを見ると初めて来る人も多いことから、「まだ来ていない人が来やすくなる」ということは達成できた、と考えられる。

(2)課題

①お掃除プロジェクト

今回、掃除方法の変更を行なったのは、教室掃除だけである。学校には、廊下、特別教室、トイレなども掃除場所としてあるため、引き続き、教室以外の掃除場所での新しい掃除方法を考案していく必要がある。また、他の学校にも新しい掃除を広めたいという声もある。

②ほっとルーム

メンタルヘルスのサポートとして、ほっとルーム・こっとなクラブは、継続していきたい。さらに良くするためには、利用者にアンケートをとることや、リラクゼーションなど、他の企画も入れることで、さらにより良いものにしていきたい。

私たちは、今回、先生方にも協力してもらい、専門家の方々と一緒にお掃除プロジェクトを行なった。専門家の方々のお力を借りたことで、自分たちの視野が広がり、知識も深まった。そして、それを行動に移して、全校生徒に発信し、お掃除改革ができたことは大きな喜びとなった。先生方、専門家の方々に感謝し、今後も保健委員会の取り組

みを続けていきたい。

- 1) 文部科学省（2023）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

あ と が き

本発表会には、中学校1校、高等学校3校から実践事例を提供していただきました。保健委員活動に携わる生徒たちが、自校の実態から課題を見つけ、その解決に向けて創意工夫を凝らして取り組んだ様子が報告書から伝わってきます。

静岡県立三島北高等学校では、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、その中で新たな取組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では、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では、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、社会に出てから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では、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。

以上の実践から、生徒自らが主体的に課題解決に向かって活動することが、将来にわたって生きる力に繋がっていくことを感じました。本実践事例集を参考に、それぞれの学校において、素晴らしい活動が展開され、次年度の発表会にその実践を提供していただけることを切に願います。

静岡県学校保健会 事務局