

第169号  
 令和6年10月1日発行  
 発行所  
 一般財団法人  
 東京都学校保健会  
 東京都文京区本郷1-3-3  
 東京都教職員研修センター内  
 編集発行人 弘瀬 知江子  
 (禁無断転載)



保健時評

受け身の保健から自立の保健へ  
 改めてヘルスリテラシーを含めたリテラシーの大切さ

一般財団法人 東京都学校保健会  
 会長 尾崎 治夫

学校保健の未来に向けて

学校医、学校歯科医、学校薬剤師の医療関係者の皆様におかれましては、学校保健の推進へのご尽力に対し、改めて感謝を申し上げます。また、学校保健会に関係する多くの皆様のご協力で、学校保健もなんとかその役割を果たしてまいりました。しかし、現実はその方々にも高齢化の波が襲い、若手の担い手が少なくなってきたように思います。毎年9,000人以上の医師が生まれているにもかかわらず、学校保健をはじめ、保健に関心を持っている若手医師は年々減っているように思えます。

一方、小中高の生徒たちの健康はどうでしょう。

メンタルヘルスを含め、健康が維持されているとは言えない状況です。目に見えないところを含め、生徒たちの健康が知らず知らずの間に蝕まれていると思うのは、私だけでしょうか。

そのような中で学校保健を担う一翼である学校医……。例えば、学校医としての最低限の職務といえば、学校健診に出向くことでしょうか。あとは、インフルエンザ等の学級閉鎖に際してのアドバイスなどでしょうか。実はもっともっと学校医の役割は限りなくあると思います。学校歯科医、学校薬剤師も然りです。

義務教育、今なら高校卒業も当たり前の時代。高

目次

- ◆受け身の保健から自立の保健へ～改めてヘルスリテラシーを含めたリテラシーの大切さ～  
 ……尾崎 治夫 …… 1
- ◆生徒の多様な社会的自立に向けて  
 ……紅林 兼一 …… 3
- ◆第75回関東甲信越静学校保健大会～一人一人のウェルビーイングの実現に向けた豊かで健やかな心身の育成～  
 ……弘瀬 知江子 …… 4
- ◆令和6年度関東甲信越静学校医協議会  
 ……川上 一恵 …… 5
- ◆第75回関東甲信越静学校保健大会 歯科職域部会報告  
 ……鈴木 あい子 …… 6
- ◆第33回アルコール健康教育研修会、第32回薬物乱用防止教育研修会に参加して  
 ……井戸 久夫 …… 7

- ◆令和6年度学校保健(養護教諭)研修会  
 ……田辺 結 …… 7
- ◆健康づくり推進フォーラムに参加して  
 ……清水 宏 …… 7
- ◆最近の子どもたち  
 ☆アフターコロナの子どもたち…八木 久美子 ……10  
 ☆保健室の日常…山本 康子 ……10  
 ☆小さなチャレンジを重ねて…星山 彩佳 ……11  
 ☆社会を生き抜く力を育む…田中 博子 ……11
- ◆八王子市の学校保健活動について  
 ……古川 洋一郎 ……12
- ◆プライバシーや心情に配慮した健康診断  
 ……川上 一恵 ……12
- ◆編集後記…佐藤 洋士 ……12

校を卒業した時には、しっかりとしたヘルスリテラシーを身につけて、自分の健康状態を把握し、病気から自らを守るすべを身につけ、大学、社会に旅立っていくようにすべきなのですが、現状、多くのカリキュラムがてんこ盛りになり、それを教え、こなさなければいけない状況となっています。現場の先生方にも本当に頭が下がる思いです。文部科学省も社会人になって役立つ教育をもっと重視すべきです。仮に受験教育に必要な、受験技術に偏った教育が必要なら、事実上社会で容認している学習塾に任せたらいいのです。ヘルスリテラシーを含めたりテラシーを身につけた生徒を送り出すこと、そこに学校保健関係者は注力すべきだと思います。

しかし、現実には難しく困難な状態にあります。若い世代が学校医にならないのです。勤務医志向や自由診療志向が強くなる中、地域を支えようとする医師は少なくなり、まして公衆衛生的な分野の医師に興味を持つ医師はますます減少していくことでしょう。その原因は医学教育にもあります。日進月歩の医学の進歩に追いつく教育をしなければならないのはわかりますが、一方、社会医学的な分野は蚊帳の外に置かれているように思います。コロナ禍で味わった予防医学、公衆衛生の重要性、国民のワクチンに対する決定的とも言えるリテラシーの欠如。こうした問題が、コロナが一段落したと政府が考えている現在、解決の方向に向いているかと言えば、国は国立健康危機管理研究機構を立ち上げましたが、それだけですべてが解決するとは言えません。国民全体のリテラシーの底上げなしに解決するとは思えないと考えているのは私だけでしょうか。

こうしたなか、学校保健の未来のためには、医学教育から学校保健の大切さを説き、初期研修でも学校医に密着して学校に出向き、生徒と向き合うよう

な研修も必要ではないかと思います。現場の生徒の生き生きとした輝く目を見ながら健康教育を担う重要性と、言いようのないある種の感動を経験すれば、研修終了後も学校医になりたいと思う医師が、もっともっと増えるに違いありません。

苦勞して国家試験をクリアし、医師の資格を得た若手医師の2割が自由診療を選ぶと言われる現状、医師になることで多くの収入を得られること以外に興味を抱かないような医師が生まれている現状は、医学教育に携わる現場の教育者が、いかに医学、医療の魅力をしっかりと伝えていないのか、そうした情熱が欠如しているのではないかと、と大いに疑問を持つのは、これまた私だけでしょうか。

日本は今まで、年金、医療、福祉……我が国の社会保障制度、そしてその中でも国民皆保険制度を誇りにしてきました。多くの政治家が「世界に冠たる皆保険制度を守る」といまだ呪文のように唱えています。その根幹が揺らぎ始めていることや、守るためには十分な財源が必要であることを、声高に叫ぶ政治家は皆無です。こうした状態を放置して、楽観的に暮らしている多くの国民は、日本の社会保障や皆保険制度に対するリテラシーが決定的に欠如していると思います。こうしたことも、学校医が健康教育とは別に教えるようになれば、時間はかかりますが、将来の国民は賢い国民になるのではないのでしょうか。

生徒たちを木に例えれば、大きな木に育っていく家庭の生徒たちに、現状の狭い殻に閉じこもった学校医、学校歯科医、学校薬剤師の職務から脱皮して、その幹となる部分をしっかりと教えていくことこそ、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の職務なのではないかと、強く強く考えているこの頃です。

## すべての子どもに 笑顔と健康を・・・

元気に充実した学校生活を送っていただけるように検査・検診活動を通じて、保健教育の実践活動を行っています。



公益財団法人 東京都予防医学協会

〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL : 03-3269-1131 FAX : 03-3269-7562

<http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

### ◆ 学校保健 検査・検診項目 ◆

心臓病検診	貧血検査
腎臓病検診	小児生活習慣病予防健診
糖尿病検診	骨密度測定
脊柱側弯症検診	

### ◆ その他の学校保健活動 ◆

学校保健セミナーの開催  
都内、都下各地での学校保健行事への協力



## 生徒の多様な社会的自立に向けて

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一

令和6年4月1日、東京都教育委員会は、不登校生徒が安心して学校生活を送れるよう、ゆとりある生活時程を組んだ「チャレンジクラス」を都内10校に設置した。本号では、その実態を御紹介する。

### 1 篠崎中学校チャレンジクラス\* (設置概要)

#### ○設置の目的

- ・登校日数の増加
- ・学習内容の定着
- ・学校内外の機関等による



相談・指導等を受けていない生徒の解消

#### ○指導者

教職員定数配当基準に基づき、チャレンジクラス担当として配置された教員(本校は6名)及び通常学級担当教員。

#### ○クラス規模

登校生徒：各学年10名程度

オンライン登校生徒：各学年5名程度

(8月現在、1年4名、2年2名、3年2名  
令和6年8月末日までは本校生徒のみ在籍可能)

### 2 教育内容

通常学級の教育課程と同様であるが、不登校の生徒に合わせた授業時数を設定(本校では665時間を計画等)し、生徒に配慮した以下の内容を展開。

#### ○個に応じた学校生活のきまり

服装は、公序良俗に反しない限り自由など。

#### ○自由進度学習

国語科、数学科、英語科では、学年の枠を超えた3クラス6展開の自由進度学習を展開。

#### ○定期考査の廃止

評定によらない評価を行う一方で、個の学習進度に応じた実力テストで、習熟状況を確認。

#### ○多彩な体験活動

平素と異なる学びを重視し、遠足や宿泊などを合わせて年間4回の多彩な体験活動を計画。

○SST(ソーシャルスキルトレーニング)・リラックス  
始業前に「SST」、保健体育科では、体づくり運動の一部として「リラックス」を実施。

#### ○「創造」の時間

音楽科、美術科、技術科、家庭科の授業は、「創

造」と呼称し、単元を精選して計画的に実施。

#### ○探究的な学び

区独自の「読書科」では探究的な学びを実施。

#### ○調べる学習を中心とした教科の実施

理科・社会科では、自己が設定した課題に向けた調べる学習を中心に学習。

#### ○ゆとりある生活時程(例)

	時程	月	火	水	木	金
	9:15～9:30	連絡帳・SST	連絡帳・SST	連絡帳・SST	連絡帳・SST	連絡帳・SST
	9:30～9:45	学活・読書	学活・読書	学活・読書	学活・読書	学活・読書
1	9:50～10:40	道徳	英語	国語	リラックス	数学
2	10:50～11:40	数学	数学	英語	英語	国語
3	11:50～12:40	国語	創造	理社	保体	保体
	12:40～13:10	給食				
4	13:35～14:25	学活	理社		読書	
		下校				

### 3 成果「○」と課題「●」(令和6年8月末日現在)

- 概ね殆どの生徒が平均して9割以上出席。
- 一部生徒については通常学級と交流し、運動会に参加。今後、宿泊行事にも参加予定。
- 一部の生徒は、部活動にも参加。
- 登校率の更なる向上。
- 学習内容のより着実な定着。
- より多くのコミュニケーションの場の設定

### 4 終わりに…

校長として、本事業の可能性を大いに感じている。今後は、本事業の最終目標である「個に応じた社会的自立の実現」に向けた取組を意識したい。そのためには、適切に他者に依存する(コミュニケーション力)や自らで必要な支援を求められることができる(SOSを上手に出せる力)など、学校復帰だけではない幅を広げた支援を家庭や地域ととともに試行錯誤していければと考えている。

#### ※学びの多様化学校との違い

学びの多様化学校は分教室型でも、本校と同一の建物内に設置できない。一方で、チャレンジクラスは、設置校の建物内に設置できる。そのため、チャレンジクラスの教員と設置校の他の教員が連携したり、チャレンジクラスの授業で設置校の施設を活用したりすることが可能である。



## 第75回関東甲信越静学校保健大会

一人一人のウェルビーイングの実現に向けた豊かで健やかな心身の育成

一般財団法人 東京都学校保健会  
専務理事 弘瀬 知江子

### 特別講演

演題 「相撲部屋の365日」

講師 公益財団法人日本相撲協会 荒汐部屋  
先代女将 鈴木 ゆか 氏

今回の特別公演は相撲部屋の一つである荒汐部屋の女将さん鈴木ゆか様による「相撲部屋365日」というタイトルの講演でした。

今や相撲は若い女性にも大人気で、相撲好きの女子のことを「スー女」と呼ぶほど20代～30代の女性に特に人気があるようです。荒汐部屋の紹介があり、荒汐部屋には兄弟で頑張っている力士が2組います。

本日講演していただいた女将さんは日本航空を退職後、先代荒汐（元小結・大豊）親方と結婚、2002年（平成14年）先代荒汐親方が時津風部屋から独立し、荒汐部屋を創設、2020年（令和2年）に先代荒汐親方の日本相撲協会の定年に伴い、弟子の蒼国来が部屋を継承し、荒汐を襲名しました。

鈴木氏は現在も部屋の女将として部屋の運営に携わっています。中学卒業したばかりの子どもから20歳以上の成人男子の共同生活において、問題は多いと思われそうですが、女将さんは相撲に関する問題には一切口を出さないようにして、あくまでも生活面を中心に、精神面での支えに徹しているそうです。

相撲は日本相撲協会が開催する興行です。年間6回の本場所に加え、地方巡業などがあります。

相撲部屋の365日（荒汐部屋の映像を見ながら説明）は、相撲の世界を知らない者には興味があるところですが、現在荒汐部屋には17名の力士と行司1名、床山2名が属しています。現在の関取2名に、新たに1名が加わり、現在3名の関取がいます。力士は富山県、神奈川県、福島県など各県から荒汐部屋に弟子入りしています。

1年間に6回の本場所は、東京の両国国技館で1月の初場所、5月の夏場所、9月の秋場所と3回行われ、3月は大阪場所、7月は名古屋場所、11月は九州場所（福岡）となっています。東京を離れての場所では部屋全体が引っ越すかのような大きなトラックに半月分の着替え、食料、鍋などあらゆるものを詰めて出発します。

荒汐部屋は毎年長野県の下諏訪で合宿を行っています。今までは小学校の校庭で稽古をしていましたが、諏訪市の後援会の方により新たに諏訪湖畔の赤砂崎公園に土俵を作っていただいたようです。今後はその土俵で十分稽古に励むことができ、9月場所ではその力を存分に発揮してもらえるものと期待し

ています。

起床は午前5時から6時、6時から幕下以下の力士の稽古、関取は8時から稽古が始まり11時ごろには終了して、入浴後に昼食となります。稽古中の顔は真剣そのものですが、昼食中は和やかで笑い声が聴かれるなどリラックスして力士全員優しい顔をしています。

稽古中に白いまわしをつけられるのは関取だけで、それ以外の力士は、黒いまわしを締めることになっています。

昼食・夕食の「ちゃんこ」は、本来相撲部屋において「ちゃんこ番」の力士が作る手料理の全てを指しますが、その中でも特に広く知られているのが、この鍋料理全般を指す「ちゃんこ鍋」です。

ちゃんこ鍋の中身には鶏肉を使うことが多いようです。鶏は縁起の良い食材としてお相撲さんに好まれています。豚や牛は4本足で歩きますが、鶏は二本足で立ち、手を地面につけないことから「土がつかない」ので縁起がいいと言われている由縁だそうです。荒汐部屋には色々な味のちゃんこ鍋があるようです。

稽古風景を見学することもできます。稽古風景を見ることができるよう窓を大きくしているとのこと。今では海外からも多くの人が朝早くから稽古風景を見に来ているようです。

15日間の場所を戦った後にはどこの相撲部屋も千秋楽の打ち上げがあり、多くの方々が参加され、力士と話しをしたり、写真撮影をしたりと楽しい時間を過ごすことができます。

女将さんは人前に出ることも、多くを語ることもしません。裏方に徹しています。力士の日常生活を淡々と見ていて、何かあれば力士の相談にのっています。

新型コロナウイルス感染症流行時、力士も感染症に罹患しました。不安な力士に母のように接して看病することもあったようです。

地方場所に先立ち荷造りを含めた力士の大移動の話もありました。地方場所の寄宿舎は神社仏閣の一部を借りて、場所の始まる前に行きます。朝稽古を見学しにきてくださった地元の方とのふれあいも大事な興行の一つです。そして15日間の場所に突入します。

「相撲部屋の365日」、映像と女将さんの話を楽しく聞かせていただきました。力士一人一人の性格を把握しながら良さを伸ばしてあげることのできる女将さんの人柄、役割など、今回の講演会にふさわしい話題だと思いました。



## 令和6年度関東甲信越静学校医協議会

公益社団法人 東京都医師会  
理事 川上 一恵

令和6年8月1日に京王プラザで関東甲信越静学校医協議会が開催された。

開会に先立ち、町田市立鶴川第二小学校の児童による合唱が披露された。子供達の澄んだ声は、外の暑さを忘れる清涼さを運び、参加者の心を癒してくれた。

協議会は、「ヘルスリテラシーを高めよう ～学校医として健康教育にどうかかわるか～」をメインテーマとして3つの講演が行われた。

**講演1) ヘルスリテラシーを身につけた大人になろう ～そのために必要な健康教育～ (東京都医師会 尾崎治夫会長)**

近未来の東京では、複数の疾患を抱え、フレイルや認知症の状態となり、家庭介護力のない高齢者世帯が急増する一方で、医療・介護を支える従事者は少子化と相まって不足が危惧される。さらに、いつでもどこでも誰もが医療機関を受診できるという国民皆保険制度は、財源不足もあり存続の危機に瀕している。そこで注目されるのがセルフメディケーション(自分自身の健康維持に責任を持ち、軽度の体調不良はとりあえず自分で手当するというもの)であり、7つの柱(①健康リテラシー ②検査 ③衛生管理・口腔ケア ④禁煙 ⑤運動・睡眠 ⑥食事 ⑦OTC医薬品)が挙げられる。中でも、正しい情報を手に入れ、それを自身の健康維持や疾病との闘いに活かしていく知恵を身につけておくヘルスリテラシーは必須である。学校医が健康教育に積極的に関わることは、今を生きる小中高校生がヘルスリテラシーをしっかりと身につけた大人になるために役立つと同時に、少子化時代の医師の新たな役割の一つとなるだろう。東京都医師会では、健康教育用の資料をテーマ別に作成し、広く公開している。

**講演2) 日本における眠りのとらえ方の変遷と子どもの眠りの基礎知識 (地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター 神山 潤先生)**

昔話や古事、古文書などを紐解き、日本人が寝ずに働くことを良しとしたのはいつ頃からかという話題から講演が始まった。1980年代後半には「24時間戦えますか」というキャッチフレーズが街に流れた。その後、2015年の過労死事件発生後、2018年に働き方改革関連法が成立するなど、現在は空前の

睡眠ブームとなっている。しかし、子ども達を念頭においた「学び方改革関連法」はない。

必要な睡眠時間は個人差が極めて大きい。現代の子どもはたくさんの課題(部活、スポーツクラブ、塾、習い事等)に向き合っているが、必要な睡眠時間が満たされない状態が続くと、やがては登校困難に陥る。以下の3点があったら「眠りが足りないかもしれない」と考え、睡眠時間を増やす努力をして欲しい。①午前中の眠気 ②休日の過度な朝寝坊 ③あまりに寝つきが良い。

最後に、夜眠るための7つの基本を提示された。①朝の光を浴びる ②昼間に活動する ③夜は暗い環境で休む ④朝食を摂り夜食を避ける ⑤規則的な排泄 ⑥眠りを阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避ける ⑦入眠儀式の尊重

**講演3) 子どもたちの「肥満とやせ」(摂食障害)への考え方と取り組みについて (杉並区教育委員会健康相談室指導医 岡田知雄先生)**

生活習慣病の源は肥満である。過去30年間で小児の肥満は3～5倍に増加している。新型コロナウイルス感染症の流行は、social distanceを保つ、臨時休校による自宅待機などを余儀なくされ、成長期における「肥満とやせ」の増加をもたらした。

国民健康・栄養調査によると、日本人の肉と魚の摂取量は2011年頃までは魚>肉だったが、2011年以後は肉>魚となり、年々その差が広がっている。食生活の変化が子どもの体格に影響を及ぼしたことは否定できない。

近年、特に若年女子の「摂食障害」が増加している。摂食障害にはやせをもたらす神経性やせ症、肥満をもたらす神経性過食症、過食性障害、夜食症候群がある。栄養・食事、身体活動に加えて精神療法(行動療法)を用いて、摂食障害に対する適切な支援が検討されている。

現状では学校における肥満とやせを支援するための学校医や養護教諭等関係者の交流・情報共有の場が少ないことが課題である。

今回は2025年8月7日(木)に千葉県医師会が担当し、京成ホテルミラマーレで開催される。



## 第75回関東甲信越静学校保健大会 歯科職域部会報告

公益社団法人 東京都学校歯科医会  
鈴木 あい子

令和6年8月1日(木)午後4時からビジョンセンター西新宿1階イベントホールにて標記研修会が開催されました。講師に昭和大学歯学部口腔衛生学講座の弘中祥司教授をお迎えして、「児童生徒の口腔機能の発達不全について」というタイトルでご講演いただきました。

内容についてご報告いたします。ご講演は特別支援学校等の児童生徒の増加状況報告から始まりました。義務教育段階の全児童生徒数はこの直近で約1割減少しているのに対して、特別支援を受ける児童生徒数は2倍に増加しています。普通学級にも特別に支援が必要な児童生徒は一定の割合で在籍しています。

今年に入り、給食のうずらの卵でのを詰まらせた事故が発生しましたが、平成29年の消費者庁の調査ではリンゴ、ブドウなどの果実類で5件、マッシュマロ、ゼリー、団子などの菓子類で11件、ホットドッグ、菓子パンなどのパン類で4件事例が発生しているとのことでした。これらの事故はどうしたら防げたのでしょうか？

こんにゃく、うずらの卵、ミニトマト、白玉団子のように丸くて弾力があり、滑りやすい食材は窒息しやすいです。また食事をとる側にとっては鼻が詰まっていたり、一口量が多いと、吸う動きで前から奥に送り込む動きが出やすいです。普段から吸う動きが出る子は注意が必要です。こういったことをよく理解して調理の工夫や食べ方などの指導が必要です。上手に食べる条件とは、形態(器官)、機能(動き)に食べる意欲(食欲)がちゃんと合わさっていることで、このときにうまく食べることができます。幼児期の食べ方のカギとなるのが第一乳臼歯(D)です。Dは萌出時期が幅広くこの歯で食物をかむという動作をきちんと覚えていけるかどうかで上手に食べられるかが決まってきます。

摂食嚥下障害の原因疾患として

- 1, 未熟性(未熟児、低体重児、早産児)
- 2, 解剖学的な構造異常(先天性、後天性)  
口蓋裂、小顎症、喉頭軟化症、食道閉鎖症
- 3, 中枢神経、末梢神経、筋障害  
脳性まひ、染色体異常、筋ジストロフィー症
- 4, 咽頭・食道機能障害、輪状咽頭筋機能不全、食道無弛緩症(アカラシア)

- 5, 精神・心理的問題  
摂食拒否、経管栄養依存症

- 6, その他  
口腔乾燥症等

があげられます。

また離乳食についてですが、スケジュールはきちんと計画を立てるのではなく、ざっくりとしたもので良いです。個人差があるということも忘れずに、様子を見ながら次のステップに進むようにしてください。初期(生後5~6カ月)、中期(生後7~8カ月)、後期(生後9~11カ月)、完了期(生後12~18カ月)でそれぞれ、食べ物の形状や硬さ、大きさなどを調節して口腔やその周りの成長と共に上手に咀嚼できるように配慮が必要です。

最近の子供に少ないものとして

- ・口遊び
- ・手づかみ食べ
- ・前歯でかみとる

といったことがあげられます。本来の口腔機能の学習時期が、保護者の都合(時短・きれいさ)で阻害されていることが多いのが原因だと言えます。

機能評価をするなら、お弁当を持参してもらって、それをよく観察することで、ある程度推察できます。お弁当は保護者が子供の栄養に対する考え方の総集編ともいえるものだからです。

茨城県で調査したデータでは保育園児100~200名の筋力(筋肉量)と咬合力・舌圧は比例しているということがわかりました。きちんとかむにはそれなりの筋肉量も必要ということです。

体幹(筋力)をつけないと学童期では徐々に口唇圧低下が顕著になってきます。

幼児期は舌圧がポイントです。軟体動物のような子供は要注意で、しっかりと筋力アップのために運動を心掛けてください。

口唇閉鎖力は3歳から5歳の発達過程がその後に強く影響を及ぼします。鼻疾患はしっかりと治療が必要ですが、2019年でアレルギー性鼻炎に悩まされている人はすでに49.2%にのぼり、ますます増加傾向で深刻な事態を招いています。これから先、子供たちが健やかに成長できることを願っています。

以上が内容です。参加者約100名から質問もあり、大変有意義な会でした。



## 第33回アルコール健康教育研修会、 第32回薬物乱用防止教育研修会に参加して

一般社団法人 東京都学校薬剤師会 副会長 井戸 久夫

本会は、今年も8月23日、24日に「アルコール健康教育」、「薬物乱用防止教育」の両研修会を健康行動教育科学研究会と共催した。文部科学省・厚生労働省・日本学校保健会・その他関係団体の後援をうけて毎年8月に開催される。全水道会館に全国から学校薬剤師、教職員、保健関係、その他学校と関係のある各分野の方々が多数参加した。私にとって大変勉強になる研修会の一つである。学識経験者、研究者、専門家、現場の人達の発表も聞ける会なので、ぜひ来年は一人でも多くの方々にこの研修会に参加し内容を知って頂きたい。

今回強く印象に残った内容の一部を紹介したい。

### 東海大医学部付属東京病院の白石光一先生より

一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高める。

●依存症になりやすいタイプ：アルコールからアルデヒドへの分解が遅く、アルデヒドから酢酸への分解は早い。アルコールが体に長くとどまるため、酔いやすく、酒好きになる。

●発がん、飲酒関連疾患にかかりやすいタイプ：アルコールからアルデヒド、そして酢酸への全ての分解が遅いタイプ。酔いやすく、酒好き、二日酔いになる。

飲酒対策ツール(SNAPPY PANDA等)の利用推奨。

### 昭和大学附属烏山病院の常岡俊昭先生より

依存症は、脳にあるコントロール能が破壊された脳障害、脳の病気とのこと。依存症を治す即効性の

ある薬はないとのこと。それぞれの依存症を対象とした自助グループがあるとのこと。依存症患者ほど信頼関係を作りやすい人たちはいないとのこと。信頼には信頼、侮蔑には侮蔑で返してくるとのこと。対等な人間として接するだけで依存症患者の多くは心を開いてくれるそうです。

### 麻薬・覚せい剤乱用防止センター専務理事 元関東信越厚生局麻薬取締部長松本達朗先生より

薬物事犯では、最近大麻事犯が増加の傾向にあり。意識調査の結果、インターネット、友人・知人等からの安全という間違った危険な情報の拡散と対策。

### 湘南医療大学薬学部学部長の鈴木勉先生より

「テトラヒドロカンナビノール(THC)の薬理作用」

大麻は脳に作用し、CB受容体を介して精神作用(大麻精神病)を示す。精神作用は、知覚機能、思考過程、情動および気分などに現れ、視覚、聴覚の異常、時間、空間的認知の異常、思考過程の異常、被暗示性の増大、感情の平板化、自発性の低下、思考能力の低下および記憶障害を起こす。その作用は喫煙者の性格、生活歴、摂取時の環境や気分、あるいは期待感によって大きく左右される点が特徴であり、他の乱用薬の作用とは全く異なっている。大麻は、精神・記憶・認知機能障害の可能性で麻薬取締対象となる。

大麻の害は、動物実験でも確認済みとのこと。他にもまだまだお伝えしたいことがありますが、紙面の関係で残念ですが省略いたします。

足元からの健康教育

## 「足育」をご存知ですか？

JES日本教育シューズ協議会は(公財)日本学校体育研究連合会と、足育推進に関する実践的研究を進めています。

「ほけんだより」など、足育資料をご確認ください。

学体連HP「足育推進事業」

<http://www.gakutairen.jp/>

[kenkyu/ashiiku/](http://kenkyu/ashiiku/)



みんな足守

足元からの健康づくりを目指して45年

**JES日本教育シューズ協議会**

TEL(03)3862-8684 FAX(03)3862-8632

## 足が変われば子どもが変わる！子どもが変われば未来が変わる！

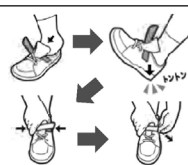


### ただくつは 正しく靴を履けていますか？

靴を履くときに、つま先でトントンしている人はいませんか？実は、かかとでトントンして履くのが正解です！

#### 正しい靴の履き方

- ①靴ひもやマジックベルトを緩める。
- ②足を入れ、かかとでトントンして合わせる。
- ③足の両脇をぎゅうっと引き寄せる。
- ④靴ひもをしっかりと結ぶ。



ベルトをしっかりと留める。

正しく靴を履くと足の指をしっかりと動かすことができます。反復横跳びや50m走などで記録が伸びるなど運動がしやすく、けがを予防することにもつながります。



## 令和6年度学校保健（養護教諭）研修会

中野区立第五中学校  
養護教諭 田辺 結

令和6年7月26日（金）武蔵野市民文化会館にて、令和6年度学校保健（養護教諭）研修会＜7月＞が開催された。新型コロナウイルス感染症対策の緩和により、5年ぶりの会場開催となった今年度は、全体で1026名の養護教諭の参加があった。

A講演では、ご自身も養護教諭の経験があり、現在は大学で養護教諭を養成されている杏林大学保健学部教授の亀崎路子氏より、「多様化する健康課題とその対応～子ども支援の協働のコーディネートを中心に～」をテーマにご講話いただいた。

子供たちに現れている「問題」は時代とともに変化するが、その時代の社会の姿そのものであり、保健室は社会や学校の病理を映し出す場所といっても過言ではない。養護教諭に期待されているものは極めて大きく、保健室で見られるサインや気になる子供をキャッチし、現象の背景にある要因を見極め、見立て、適切な支援を選択することが必要である。また、複雑化する子供の健康問題に応じるためには、学校内外で働く多様な職種の人々が協働して子供の心身や発達を支援する必要がある。養護教諭には、子供支援のための協働をコーディネートする役割が求められている。講演の中ではいくつかの事例をもとに養護教諭や校内の支援体制が示された。「中学生の事例から学ぶ」では、不登校生徒への対応を、ニーズ発掘から支援ネットワークづくり、実際の対応など、局面ごとにそれぞれの役割や対応、養護教諭のかかわり方や効果的にコーディネートする実践モデルについてわかりやすく説明いただいた。身近な事例をもとに考えることのできる講演で、事例検討の大切さや養護教諭の仕事の奥深さ、役割の重要性を改めて実感させられた。

B講演には、横浜市の療育センターで発達障害の子供たちを診療し、特別支援学校で精神科校医も務めている明治学院大学心理学部教授の小林潤一郎氏より、「発達障害の子どもの心の健康を支える教育と医療の連携」についてご講話いただいた。

発達障害とは、一般的な育ちの環境にありながら、脳の精神機能がなかなか伸びず、日常・社会生活に困難を生じるものをいう。発達の伸びにくさに気づ

かれないまま過すと失敗経験が積み重なり、心の健康問題が生じやすくなる。発達障害の子供の心の健康を支えていくには、子供の実態にあった学習環境をつくり、成功体験を積み、自己肯定感を高めること、不安、イライラ、うつなど心の健康問題の早期発見・手当て、手当てをしても悪化する場合は、薬物療法を行うことである。医療を勧める際には、子供の困り感をキャッチ、どんな子になってほしいか、子供自身がどうなりたいかを共有してほしいとのこと。学校での子供の様子や支援の状況をA4用紙1枚にまとめ、主治医に渡してもらうのも良いそう。教育は教育、医療は医療というやり方では発達障害の子供支援はできないと話す小林氏は、現在、教育と医療の連携の仕組みづくりも進めてくれている。

C講演には、江戸川大学社会学部特任教授の福田一彦氏をお招きし、「学校生活と睡眠～目からウロコの睡眠学～」をテーマにご講話いただいた。夜10時から12時はお肌のゴールデンタイム、90分の倍数で眠るとすっきり目が覚めるなど、睡眠に関して一般的に正しいとされている知識が実はすべてデマだったと冒頭から驚かされる内容で、膨大な科学的データとともに睡眠についての新しい知見を得た。中でも驚かされたのは、子供の昼寝についてで、昼寝は子供の夜更かしの促進要因の一つであり、昼寝の日課は今すぐにでも中止するべきというものだ。日本人は世界で1～2位を争う寝不足・夜更かし民族であり、子供の睡眠も例外ではない。米国睡眠財団が提唱する理想的な睡眠時間よりも、寝るのが1～1時間半遅く、起きる時間が30分近く早い。最近では、「睡眠負債」という言葉がよく知られるようになった。足りない睡眠を夜とは別の時間帯にとったり、休日に朝寝坊して不足分を補おうとしたりするものである。これは、寝不足のツケを返すどころか、健康にマイナスに働く。休日に朝寝坊している子供は、日中、さまざまな心身症状が悪化し、成績も悪いというデータもある。長さよりも規則性が大事で、夜は眠り、日中は活動するという、24時間のリズムにどれだけメリハリがあるかということに気を配るべきである。





## 健康づくり推進フォーラムに参加して

一般財団法人 東京都学校保健会  
事務長 清水 宏

健康づくりフォーラムは、児童生徒の健康づくりについて理解を深めるとともに、学校・家庭・地域が一体となった健康づくりを推進することを趣旨としている。今年度は令和6年8月21日(水)にライブ配信(後日アーカイブを配信)により開催した。本フォーラムには学校教職員や学校保健・学校給食関係者、保護者等の約620人から参加の申込みがあった。本フォーラムの講演者からの講演の要旨を紹介いたします。学校の取り組み事例の発表もありましたが、紙面の都合上、割愛させていただきます。

### 講演1

#### 「給食における炊飯の衛生管理等について」

一般財団法人東京顕微鏡院学術顧問、関東学校給食サービス協会名誉顧問 伊藤武氏

(講演要旨) 令和5年9月に青森県で発生した仕出し弁当による554名が発病した大規模食中毒では米飯が原因食品とされた。今回は炊飯のHACCP(Hazard Analysis and Critical Control Point: 危害要因分析に基づく必須管理点)による衛生管理について紹介します。炊飯は高い温度で炊きあげることから食中毒を起こす病原微生物はほとんどが死滅するが、耐熱性の高い芽胞を形成するセレウス菌は生残り、その後、米飯の保管や輸送中の温度管理不備によりセレウス菌が増殖する危険性があるとのことです。調理後2時間以内に摂食をするか、摂食まで2時間を超えるようであれば、2時間以内に20度以下(より低温の冷蔵庫保管が望ましい)で保管する必要があるとのことです。セレウス菌による食中毒は、(作り置きをしている)チャーハンやスパゲッティなどが原因で起こることが最も多い。セレウス菌は、土壌中に存在する常在菌であるので、米や小麦には付着していると思ったほうがよいとのことです。次に、調理後に手指から感染が広がるものとして、黄色ブドウ球菌がある。黄色ブドウ球菌は、熱に弱いですが、一度できてしまった毒素は耐熱性を持つので、調理員や配膳する者(手指に傷がある場合は調理をしない若しくは手袋をする)の調理前の徹底した手指の洗浄が必要となるとのことです。黄色ブドウ球菌の増殖を抑えるためには、調理後2時間以内に摂食すること等の注意はセレウス菌の場合と同様です。ノロウイルスに関して、糞便や吐物から感染するが、乾燥にも強いいため、吐しゃ物が付着した

ものは、次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒する必要があるとのことです。ノロウイルスの予防には、調理員の徹底した手洗いが必要となります。

### 講演2

#### 「児童生徒の健康管理上の見逃しがちなサインにアンテナを張る～子どもたちの見えない声に耳を傾け取り組むために～」

昭和大学副学長、保健管理センター所長・教授(小児科専門医) 田中大介氏

(講演要旨) 児童生徒の見逃しがちなサインにアンテナを張る上では、成長曲線、肥満度判定曲線、何となく元気がない、不定愁訴、多動、忘れものが多い、気が散る、こだわり、感覚過敏、成績、遅刻・欠席などがヒントになるとのことです。

不眠、食意欲低下、流涙、生活習慣(入浴をしない)、特に休み時間も楽しくないと子供が言っているときは要注意。神経発達症は、脳の働きの特性があり、多くの人とは異なる行動パターンをとり、本人は生きづらさを感じています。このような子どもたちに対しては、得意なことを伸ばすことを心掛けるようにすべきだとのことです。トレーニングではなく工夫する。次に、起立性調節障害(OD: Orthostatic Dysregulation)は、小学生の5%、中学生の10%、不登校児の3~4割、男女比は、1対1.5~2となっているとのことです。午前中に強く現れ、立位、座位で増強する。脳血流低下に伴う集中力の低下がみられる。ODは、見た目だけでは、分かってもらえないので、本人は苦勞するとのことです。5月下旬から10月中旬に、症状がよく現れるとのことです。

いじめを受けた子には、医療の介入が必要。予防、急性期対応とフォローアップがあります。いじめは、絶対にいけないこと。見えない急性期: 本人がいじめのことを言わない。カリスマティック・アダルト(その子を分かってくれる大人)が重要。初動の大切さ: 授業を中断してでも、その場で対処する。フォローアップ、「子どもの絶対的な味方」、「言ってくれて、ありがとう」、「アタッチメントや外在化」、「保護者も要フォロー」が重要とのことです。

子どもに対する情熱、優しさが大事。受容、共感、支持、保障、援助の行動をすることが大切とのことです。

# 最近の 子どもたち



## アフターコロナの子どもたち

豊島区立仰高小学校  
主任養護教諭 八木 久美子

アフターコロナとなり、基本的な感染対策をしながらの以前の生活が戻ってきています。

しかし、生活は戻ってきてはいますが、子どもたちの様子はコロナ前とは違っていているように思います。

私が強く感じる違いは、不登校・登校しぶりの増加です。全国の不登校は年々増加傾向ですが、一つのきっかけとして、コロナによる自宅待機期間、分散登校、感染回避による欠席等で、それまで『絶対に行かなくてはいけない場所』が『行かなくてもいい場所』になったということが考えられるのではないのでしょうか。誰一人取り残されない学びの保証に向けた不登校対策のCOCOLOプランにも学校や家庭以外の多様な学びの場、居場所を確保するということが明記されており、学校だけが子どもの居場所ではなくなってきています。しかし、どのように学びを保証するかは、学校が中心となって対応していることが多いと思います。

コロナ禍における外遊びの機会の減少により、家の中での端末（ゲーム機を含む）の使用頻度が増えたことによる体力低下、そして視力低下も全国的に著しくなっています。視力低下予防の指導や外遊びの推奨を行っている養護教諭も多いと思います。

ただ、どんなに子どもたちが変わっても私たち養護教諭の願いは「子どもたちが健やかに生活し、生涯にわたって心身共に健康でいること」ということには変わりません。子どもの変化を見逃さず、日々専門的な情報をアップデートしながら、私たち養護教諭も変化・進化して、頑張っています。

## 保健室の日常

葛飾区立大道中学校  
主任養護教諭 山本 康子

子ども達と日々接している中で、自分の体や体調管理に関心が薄いと感ずることがあります。痛みや体調不良の原因を考へることや、以前の体験から今の状態を判断することも苦手なように思っています。

睡眠不足の上に朝食も水分もとらずに体育に参加して、「気持ちが悪い」と来室した子がいました。熱中症対策については、学校でもテレビのニュースでもたくさん取り上げられていたのに自分事と考へておらず、体育の途中で調子が悪いと感ずてもいたのに続けて、どうにもならなくなつてから来室しました。幸い、スポーツドリンクを飲んで休養したら回復しました。

頭痛、腹痛、気分不良は、よく聞く訴えですが、原因を尋ねるとたいていは「分からない」と答えます。頭痛の原因はたくさんあることを説明して、睡眠不足、風邪をひいた、眼が疲れた、と例示して一緒に探つていってようやく分かつたり、分からなかつたりです。原因を思いつかないとなかなか予防に繋げられません。よくお腹が痛くなると分かつているのに、対処法は「分からない」から、痛みがなくなるまで薬を飲もうとした子もいました。

「お腹が痛いから湿布を貼つて欲しい」「抜歯後の縫合が痛いから糸を切つて欲しい」「ストレスで寒気がしてると思ふんです」「体に良いと聞いたので蜂蜜をほぼ一瓶食べたらか気持ち悪くなりました」「病院でもらつた薬がどれを飲んでいいか分からなくなつたのでやめました」「咳と鼻水が止まらなくて受診するんですけど病院で何て説明したらいいですか」等々、子ども達は大人の常識を超えることを言つてきます。子ども達の「先生！何で?!」に答えながら、自己管理ができるように育てていきたいと思ひます。

## 小さなチャレンジを重ねて

東京都立小台橋高等学校  
主任養護教諭 星山 彩佳

本校は、足立区にある開校3年目のチャレンジスクールです。特長としては、朝・昼・夜の三部制・単位制・総合学科であり、小・中学校時代に不登校を経験した生徒や高校を中途退学した生徒が“チャレンジ”する学校です。

そんな高校の保健室には、深刻なこころの不調を抱えてやってくる生徒が多くいます。学校に行かない・行けない理由が千差万別のように、生徒の背景や心身の状態もそれぞれ。

気分が沈む／つらい・しんどい／眠れていない／話を聴いてほしい／教室に入れない

保健室入口にある簡単な来室記録。○印を書きだけですが、来室理由の選択肢を見ながらも固まってしまう生徒が少なくありません。そんな生徒を見ると、自分の状態を言葉にすることも苦手ですが、自分の状態を観察する作業（セルフモニタリング）が極端に苦手なように思えます。また、人と関わる経験が少ない本校の生徒は、教員や支援職等の大人にさえ話すことも臆病になっているようです。

大人でもしんどい時にそれを言葉にするのは難しいもの。でも、まずはまわりの人と関わることにチャレンジして、小さな経験を重ねて欲しい。そのうち、自分の話を聴いてもらうと気持ちがラクになることに気づくはず。そうやって、少しずつ人を上手に頼って、悩んだ時や困った時に相談できる人になって欲しいと願っています。

## 社会を生き抜く力を育む

東京都立水元小学園  
養護教諭 田中 博子

今年度10周年を迎える本校は、就業技術科（知的障害教育部門）と、肢体不自由教育部門を併置する特別支援学校です。就業技術科は、企業就労を目指す高等部の生徒約240名、肢体不自由教育部門は小学部から高等部まで合計約80名が在籍しています。就業技術科の生徒が製造・販売するパウンドケーキを、肢体不自由教育部門の生徒が買い物学習の一環で購入するなど、併置校の強みを生かした交流学习を行い、児童・生徒の自立を支援しています。

就業技術科の生徒は、軽度知的障害や発達障害を有しており、進路や友人関係等で悩み、心身の不調を訴える生徒が多くいます。そのような状況の中、昨年度から新たに学校精神科医が配置され、精神科相談を開始しました。精神科医の専門性を生かした相談は、医療機関で継続支援につながったり、専門的知見に基づいた教員の関わり方を学ぶ機会になったり、家庭と学校の双方からニーズが高まっています。相談の中で多くの生徒に共通しているのは、自己肯定感の低さです。周囲と比べ、障害特性から劣等感を抱いたことがある生徒が多く、「自分を好きになれない」と話す声が多く聞かれます。特性を短所と捉えず、ありのままの自分を肯定できるような支援を、学校・家庭・地域が連携して行っています。

今後も養護教諭として、社会を生き抜く力を育成するために、心身の健康をサポートしていきたいと思っています。




# 全国小学生歯みがき大会



大会期間	<b>2025年6月1日(日)～10日(火)</b>	
参加対象	小学校5年生 ※4年生・6年生でも参加いただけます。※いずれか1学年の参加となります。	
参加費用	無料 ※使用する教材(児童用ドリル、歯ブラシ、デンタルフロスなど)も無償で提供いたします。	
定員	5,700校 / 320,000人	
申込期間	2025年1月6日(月)～2月28日(金)	
申込方法	ライオン歯科衛生研究所のホームページよりアクセス ※開催概要は、変更になる場合がございますので、予めご了承ください。 ※2024年10月中旬頃より、全国小学生歯みがき大会サイトに「第82回 全国小学生歯みがき大会」に関するご案内を掲載いたします。詳細は、全国小学生歯みがき大会サイトにてご確認ください。	

DVDで参加する歯みがき大会 (WEBで視聴も可能)



<https://www.lion-dent-health.or.jp/>

ライオン歯科衛生研究所 



主催：(公社)日本学校歯科医会 / (一財)東京都学校保健会 / ライオン株式会社 / (公財)ライオン歯科衛生研究所  
 後援：文部科学省 / 東京都教育委員会 / (公財)日本学校保健会 / (公社)日本歯科医師会 / (公社)東京都歯科医師会 / (公社)東京都学校歯科医会 / (公社)日本歯科衛生士会  
 ※記載団体は第81回大会のものです。

お問い合わせ 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28 TEL.03-6739-9001 ✉6480@lion.co.jp

## 八王子市の学校保健活動について

八王子市教育委員会学校教育部教育指導課  
教育指導課長 古川 洋一郎

八王子市は、四季折々の豊かな自然と歴史的文化財に恵まれたまちです。令和2年6月には高尾山をテーマにしたストーリー「霊気満山 高尾山～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～」が、都内で初めて日本遺産に認定されました。

市内には、市立小学校が69校、市立中学校が37校、市立義務教育学校が1校あり、子どもたちを取り巻く環境は学校ごとに多種多様です。

学校保健会理事会は、学校三師のほか、保健所長、指導主事、学校長、養護教諭、栄養士の21名で構成され、年4回の開催で学校保健の課題や方針について協議しています。

令和6年4月に開催した臨時理事会を兼ねた学校保健連絡会では、内科健診時の服装等について学校医と養護教諭等が議論し、その結果を児童・生徒や保護者を含め共通認識できたことにより、内科健診を円滑に実施することができました。

学校検尿においては、八王子市医師会及び中核病院の協力のもと、八王子市学校小児腎臓病健診連絡会を開催し、精密検査受診率向上に向けた課題等について意見交換をしています。これにより、平成25年度に約30%であった受診率は、年々上昇し、令和5年度は81.7%となりました。

また、毎年児童・生徒・職員の健康の保持増進を図ることを目的とし、小・中・義務教育学校における保健活動状況を把握し、優れた活動を行っている学校を八王子市学校保健大会にて表彰しています。今後も学校保健推進のため、学校保健会をはじめ、学校、保護者、地域等様々な関係者と連携し、活動してまいります。

### 編集後記

パリでオリンピック・パラリンピックが開催された。LIVEでもVTRでも、日本人の活躍と奮闘に、つい目頭が熱くなるのは、年を重ねたからか。そういえば今年の夏、国連のグテーレス事務総長が「地球は沸騰化の時代に入った」と述べたというニュースに衝撃を受けた。「温暖」ではなく「沸騰」とは…。そもそも「沸騰」には「水が煮え立つ」という意味のほかに、「盛

## 学校保健 Q & A

### プライバシーや心情に配慮した健康診断

公益社団法人 東京都医師会  
理事 川上 一恵

Q.1 健康診断時、着衣のままでも良くなったのですか？

A 医療機関では、診察室へは個別に入室し、必要に応じて脱衣をし、診察を行います。転じて学校健診では、短時間に多くの児童生徒を診察しなければいけないということもあり、一列に整列させ、診察されている子どもの素肌が見えたり、学校医との会話が聞こえていたりします。

学校健診は、児童生徒の健康の保持増進を図るために行われ、学校生活を送るにあたり支障となる疾病等の有無をスクリーニングします。

心音や呼吸音の聴診、皮膚の視診、運動器（特に脊柱）の障害の有無などは、特に着衣で正確な評価を行えるかが議論となっています。

健診を実施する部屋は衝立等を利用して他児の視線を遮蔽したり、診察を受ける児童生徒と後続の児童生徒の距離を保つなどプライバシーへの配慮と、バスタオルやケープ等を利用して、診察の時にも必要な部位のみ脱衣させるといった羞恥心への配慮をして、健診の精度を保つようにしたいものです。令和6年1月22日の文科省通知は、着衣での健診を容認・推奨するものではありません。

また、近年増加する外国籍の児童生徒の中には宗教上の理由で、異性の医師による診察を忌避する場合があります。地区教育委員会や医師会として対応を検討する必要があります。

り上がる」「騒然となる」という使われ方もあるらしい。私が単純に興奮するのではなく、選手たちに、そこに至るまでの地に足つけた地道な取組があったことを忘れてはいけないと猛省する。そしてそれは、学校現場でも同じことが言えそうだと改めて感じる。

豊島区立南池袋小学校  
統括校長 佐藤 洋士