



第165号  
 令和5年6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

令和4・5年度 不登校児童・生徒支援調査研究事業『デジタル機器を活用した不登校支援』

～学校に来ていても、来ていなくてもすべての生徒が夢や希望に邁進できる学校づくり～

江戸川区立松江第一中学校  
 校長 山岸 健

現代の学校が抱える課題は、学習・生活指導のみならず、多様性の理解、ヤングケアラー等、従前に比べ、より複雑化・困難化している。また、新型コロナウイルス感染症の拡大による生徒の心身に及ぼした影響や各家庭の養育状況の変化は計り知れないものがあり、不登校の問題は学校教育における普遍的課題である。不登校となる原因は様々で重複していることが多く、中にはヤングケアラーが主要因の案件もある。

このような状況の中、本校では、「学校に来ていても、来ていなくても、すべての生徒が夢や希望に

邁進できる環境づくり」を目指し、不登校支援を行ってきた。研究課題であるデジタル機器の活用に加え、別室指導室「エンカレッジルーム (ER)」の充実と、校外支援機関を積極的に活用することで、不登校生徒の学びと自立を支援している。

- 具体的な目標として、以下の4点があげられる。
- ・適切な教育相談を行い、学校と家庭・生徒がつながり続ける。
  - ・学習保障を確実に実施し、学習成果を認める。
  - ・関係機関を含めた登校支援を行い、所属意識をもたせる。

目次

- ◆令和4・5年度 不登校児童・生徒支援調査研究事業『デジタル機器を活用した不登校支援』  
～学校に来ていても、来ていなくてもすべての生徒が夢や希望に邁進できる学校づくり～  
.....山岸 健 ..... 1
- ◆小岩高校の取り組み.....長野 泰明 ..... 3
- ◆健康教育とキャリア教育×ICT活用  
.....松井 貴子 ..... 4
- ◆令和5年度 学校保健(学校医)研修会  
.....熊谷 みどり ..... 5
- ◆第57回東京都学校歯科保健研究大会  
.....清水 浩一 ..... 6
- ◆令和4年度 学校薬剤師基礎研修会「プールの衛生管理について」.....田中 恭子 ..... 7
- ◆ホームページへの掲載について.....事務局 ..... 7

- ◆令和4年度 東京都特別支援学校養護教諭研究会活動報告.....伴 智恵子 ..... 8
- ◆東京都立高等学校学校保健研究発表会の報告  
.....横山 泰子 ..... 9
- ◆令和4年度 学校保健学校医研修会  
.....宮田 浩子 ..... 9
- ◆最近の子どもたち  
☆最近の子どもたち.....木島 年子 ..... 10  
☆素顔の笑顔で.....高須 弓美 ..... 10  
☆自分をデザインする高校生活.....前 沙都美 ..... 10  
☆日々の積み重ね.....小暮 真陽 ..... 11
- ◆DVD貸出について.....事務局 ..... 12
- ◆子供の眼とデジタルデバイス  
.....友寄 広士 ..... 12
- ◆編集後記.....杉山 治子 ..... 12

・社会的自立に向けた支援を行い、自尊感情を高め、卒業後の生活につなげる。

この目標を達成するためのデジタル機器を活用した実際の取組としては、

- ①教師と生徒をつなぐオンラインチャット
- ② Teams 会議機能を使った授業視聴
- ③ Teams 課題提出機能を使った自宅課題学習
- ④ e ライブラリ、ミライシードを活用した補充学習
- ⑤エンカレッジルームと担任をつなぐ出席状況共有
- ⑥ SC によるオンラインカウンセリング がある。

### デジタル機器の活用

①～⑥の実践に取り組んできたが、デジタル機器を活用して登校支援し、学習できる環境づくりだけでは学びの提供として不十分であった。校内支援体制を改善し、生徒の自主性に任せるのではなく、本人のやりたいことやできることを一人ひとり丁寧に聞き取り、教員がそれに寄り添い、授業を提供することで、漫然とオンライン配信を見つめていたり、毎日同じような学習を繰り返したりする様子が減少した。さらに支援を強化し、教員はエンカレッジルームで教科の授業を提供することとした。これまでエンカレッジルーム担当になった教員はその時間に生徒が自習する様子を見守っていたが、少ない空き時間を有効に使えていないように感じる側面もあり、積極的な協力を得ることが困難であったが、今年度より担当教科の授業を展開することで結果として生徒の登校率が上昇した。授業での生徒とのやりとりがあるほうが教員もやりがいを感じた。

### 校内別室指導支援員の活用

ステップサポーターはエンカレッジルーム開室のほか、登校習慣の確立していない生徒にステップサポーターを派遣し、登校練習を行った。保護者が早朝に出勤する家庭では不登校生徒の送り出しが不十分な場合があり、学校からの迎えが来ることにより、家庭も本人も登校の準備に意識が向くようになった。教員も登校できなかった場合の連絡や検索が減り、互いに安心して学校生活が過ごせるようになった。

さらに、今年度より3名の校内別室指導支援員を配置し、エンカレッジルームの運営を教員と共に行うこととした。教員がエンカレッジルーム授業をしている間、活動日誌作成等の事務作業や個別の生徒指導、環境調整、教室と併用している生徒の授業への付き添いを担当することにより運営に必要な教員数が半数となり負担が軽減した。

### 養護教諭と栄養士の支援

毎日登校者数が定着しないエンカレッジルームで

どのような方法で給食を提供することができるかという議論から始まった給食の提供。養護教諭と栄養士が中心となり、特別な配膳の仕組みを考えたり、様々な方策を試みた。給食を提供できるようになり、利用生徒同士・教職員が同じスペースで共に食することで自然と会話が生まれ、コミュニケーションが図れるようになった。今では、献立を楽しみにしている生徒が多く、利用生徒のほとんどが所属教室もしくは学年のフロアまで給食を取りに行けるようになり、時には友達をエンカレッジルームに招くこともある。成長期である中学生にとって栄養バランスがとれた食事を摂取することは、生活が不規則になりがちな不登校生徒にとっては貴重な機会である。また、給食指導の際、栄養士が毎日喫食状況を確認し、食に関する興味・関心を深める話題を提供している。養護教諭・栄養士、副担任が積極的にかかわることで、日ごろの生活習慣や健康状況を把握する機会となる。さらに給食などの関わりから養護教諭への相談件数が増加し、保健室に立ち寄る生徒も増加した。養護教諭・栄養士が保護者勉強会に参加するなど不登校対策に深くかかわり、支援を行っていることも本校の取組の特色である。

### 成果と課題

我々は多くの生徒・保護者と対峙し、課題解決を目指す中、学校で対応できることの限界に直面し、SC、SSW、社会福祉士、児童相談所、サポート教室など様々な関係機関と連携を深めてきた。その中で本人・保護者が学校や社会に何を求めているのかを把握し、義務教育終了後、どのような人生設計を描いているのかを軸に支援していくことが重要であることに改めて痛感した。また、オンライン授業に参加し、エンカレッジルームで自学することができるようになった生徒たちも、教師が対面で授業することで、より登校意識が高まり、人とのかかわりを強く求めていることが明らかになった。今後も学校に登校できる・できないではなく、自宅でのオンライン、別室登校、関係機関等、どのような形でも生徒・保護者が学校や社会とつながりがもてる方策を提案し、「デジタル機器を活用した不登校支援」を実践していく。

今後も本研究の成果と課題を礎に、Society5.0時代を見据えて、従来の指導方法にとらわれない新しい授業スタイル、支援方法を構築するため、デジタル教材を含むICT等を有効に活用した個別最適な学びと、生徒・保護者が教職員と意思疎通の図れる対面での支援を取り入れた不登校支援と研究を深めていく。



## 小岩高校の取り組み

東京都立小岩高等学校  
校長 長野 泰明

東京都立小岩高等学校は創立61年目を迎える、歴史と伝統のある地域に根ざした全日制普通科の高等学校です。すでに卒業生は2万人を超え、社会の様々な場所や分野で活躍しています。大変広い敷地で校舎も新しく、近代的な設備に落ち着いた地域であることも併せて恵まれた環境にある学校です。生徒たちは明るく素直で、思いやりがあり、何事にも一生懸命取り組み、活力に溢れています。また、教職員も生徒思いで情熱があり、生徒1人1人に向き合い、個に応じた指導に努めています。

教育目標に「知力」「体力」「人間力」を高めることを掲げ、自分の人生を切り拓く力を持ち、将来逞しく社会の中で活躍し、貢献する人材の育成を目指しています。その実現のため、「小岩高校に来て良かった」を体感できる教育場面を充実させ、「小岩高校に来て良かった」という体感を自己肯定感に繋げ、小岩高校の一員としての自覚をもたせ、よりよく生きることを考える「小岩プライド」を育てる教育を展開しています。

具体的には、授業、行事、部活動の様々な場面で、小岩高校に来て良かったと思ったら、「小岩高校に来て良かった」と呟こう。友達と一緒に「小岩高校に来て良かったね」と話をしようと呼びかけています。そして、生徒の間では、この「小岩プライド」という言葉が浸透してきています。

また、生徒にとって学校が「安心・安全」で、生

徒の居場所がある学校づくりを推進しています。具体的には、周囲の全ての人に良く思ってもらおうと考えたりしないこと。周囲の人にどう思われているかを気にしないこと。これまでの自分の経験の「肌感覚」を大切に、自分と波長が合う仲間や先生を見つけて、その仲間との関係を大切にしていくように、各学期の校長講話で、繰り返し生徒に話をしています。

そして「悩みや不安があったら、決して、1人で抱え込まず、必ず、誰かに相談しましょう」と呼びかけています。しかし、生徒は様々な環境や状況、人間関係に悩み、躓いて転んでしまうことがあります。この転んだ時のSOSの出し方を学ばせ、それを実践できるようにしていくことが今後の課題です。

それと同時に躓いて転んでしまった時に、周囲の大人たちが冷静に子供の状況を見極め、緊急度が高くすぐに助けるべき状況なのか、しばらく様子を見ながら、自分で立ち上がり、進むべき方向を支援するだけで良い状況なのか等を正しく判断する力も我々教員に求められる力ではないかと考えています。

そのためにも、日々の生徒の様子観察に努め、少しの様子変化を見逃さずに、教員間や保護者との情報共有をしながら、適時適切に個に応じた対応をする。そして、その記録に基づき、必要な修正対応をすることにより、生徒たちが心身の健康を取り戻し、自ら正しい道を歩み始めることになると信じて、全教員で実践していこうと思っています。

## 移動ができる水回り機器 ゆている ハイグレード

【ファインバブル発生器】



ファインバブル水は完全無添加で肌にやさしい。肌トラブルの軽減や予防に役立ちます。

自由な配置



災害時対応

衛生的な手洗い

【小型循環システム】

使用した水を浄化して循環できます。安全清潔な水を供給できます。



お問い合わせ

販売代理店

株式会社重政商店

製作

エヴォブテクノロジー株式会社

〒140-0014 東京都品川区大井 7-4-39

TEL.03-5718-1050

URL : <http://www.evot.co.jp/> mail : [evot@evot.co.jp](mailto:evot@evot.co.jp)



# 健康教育とキャリア教育×ICT活用

練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子

本校は、練馬区の北西、大泉ジャンクション近くに位置し、開校49年目を迎えた学校である。児童数560名、18学級の練馬区では中規模校である。

経営目標は「夢や目標をもち困難を乗り越える力を備えた、笑顔で挑戦する子供たちを育成する学校を創る」である。国のGIGAスクール構想の下、プログラミング教育やドローン教材を使った授業開発などのICT教育を推進してきた。令和4・5年度は練馬区教育課題研究指定校としてキャリア教育を通して、教科横断的に実践研究を積んでいる。

教育目標の一つ「健康で根気強い子ども」では、「学校2020レガシー」で招聘したトップアスリートに学び、パワーアップ・持久走旬間、なわとびチャレンジなど、心身の健康に全校で取り組んだ。

コロナ禍で制限がある中「自分の身は自分で守る」を合言葉に健康課題についての取組や安全への危機管理能力の育成に努めている。特に保健指導では「あけましておーきた」を児童も保護者も守り、健康への意識の醸成を図った。更に休止していた学校保健委員会を再スタートさせ、このような時期だからこそ、教育委員会、学校医や地域一丸となって真摯に子供の健康を考えることに力を尽くしている。



## ○食に関する指導でICT活用し、学びを止めない

練馬区では、農業体験等を教育課程に入れ、食育の推進に力を入れている。練馬大根づくりや橋戸田んぼでの米作り体験など、地域の方に協力していた

だき、実施している。出汁の出前授業などでは、児童が体験についてタブレット端末を使って学級通信を作成し、その様子を発信している。

「食べることは生きる活力」をモットーに、学校で毎日できる食に関する指導として給食指導に力を入れている。コロナ予防対策での黙食期間も、学びを止めない楽しい給食をしようと、栄養士と給食主任を中心に、ICTを活用して毎日の情報発信を行っており、大変好評である。毎月の献立会議では、食経験を豊かにすること、正しい食知識を伝えていくこと、給食（食事）が楽しい時間になることの3つのねらいと学校行事や教育活動とのカリキュラム・マネジメントを図った献立を工夫した。

例えば「歯と口の健康週間」「体力テストと栄養バランス」「東京2020レガシーと関連させた世界の料理献立」「SDGs給食」「地産地消の推進（練馬区産野菜）」「お米食べ比べ週間」「味噌汁飲み比べ週間」「図書コラボ給食」等、テーマを決め、全校で学びを積み重ねてきた。給食委員会の児童による動画放送では、栄養クイズなど児童のアイディアが生かされた企画が次々と進められて、児童の自己管理能力向上につながった。

## ○令和4年度成果と次年度への課題

3年あまりマスク生活が続く中、児童の自己管理能力向上を目指したICTを活用した教育活動により、児童の健康・安全への意識は向上した。今後、心の健康問題、タブレット端末使用による目の健康や姿勢保持の課題等の山積する重点課題の解決に向けて、地域の関係機関や保護者と連携し、生涯にわたる健康の基礎づくりを推進していきたい。

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://www.gakutairen.jp/kenkyu/ashiiku/)



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！

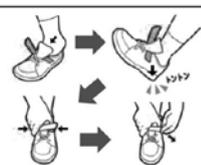


ただくつは正しく履けていますか？

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5年度 学校保健（学校医）研修会

東京都学校保健会広報・出版委員会  
委員長 熊谷 みどり

令和5年4月8日(土)、東京都医師会館において開催された。

### 学校医総論「学校医の職務について」

東京都教育庁 都立学校教育部 学校健康推進課長  
上田 直子

都内の小・中・高等学校・特別支援学校の2636校、約125万人を対象に「子供たちの心身の健やかな成長に向けたきめ細かいサポートの充実」を重要事項とし、「健やかな体を育て、健康で安全に生活する力を育む教育」を東京都教育ビジョンとしている。

学校医は学校保健安全法施行規則に則り、学校における保健管理に関する専門的事項に対し、技術及び指導に従事するとされている。

### 講演「COVID-19の流行が子供たちのコミュニケーションに与えた影響～脆弱性とレジリエンスをめぐって～」

東京都公立学校スクールカウンセラー  
鈴村 真理

2020年2月からの一斉休業は、大人も子どももストレスがたまる生活でしたが、集団生活が苦手な子どもにとってはストレスが軽減した面もある。

長時間家族と一緒に過ごすことが多く、親子共にイライラが増したが、親子の会話が増えた家庭もあった。社会・経済的に弱い立場にある家庭へのしわ寄せが大きくなり、関係機関からの支援を受けにくくなり、孤立や虐待が心配された。

子どもの不調は、行動(不登校・摂食障害・自傷行為・自殺企図等)と身体症状に現れ、増え続けているが、

多くの子どもはレジリエンス(回復力)を持っており、経験・体験を通して成長したり、変化を受け入れ、その時々のできることを工夫したりしている。

大人は仲間との関わり、つながることの重要性を教え、毎日の日課の維持、睡眠・食事などのセルフケアを教え、子どもが他者を助けることで自己効力感を得られるように援助する。

レジリエンスを発揮しにくい子どもたちも、言葉にならないSOSを体と行動で伝えている。

SOSの出し方を教えるのも大切だが、それ以前に大人が、「何かあった」と気づいて声をかけることが最も重要である。

自傷行為への対応は、罪悪感を感じさせることは言わずに「あなたのことが心配」と言葉に出して伝える。

自殺予防のTALKの法則を知っておこう。

Tell：言葉に出して相手を心配していると伝える。

Ask：「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。

Listen：絶望的な気持ちを受け止め、徹底的に傾聴する。

Keep safe：安全を確保する。

最後に学校医へのお願いとして、

- ① 養護教諭、スクールカウンセラーとの一層の連携
- ② 心の健康相談の依頼に応じてほしい。
- ③ 学校保健委員会等でのメンタルヘルス関連の予防啓発をしてほしいと話された。

今年の診療科別研修は各科別に各部屋で行われた。専門科以外の研修を拝聴できずに残念であった。

## 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



## 第57回東京都学校歯科保健研究大会

公益社団法人東京都学校歯科医会  
理事 清水 浩一

令和5年2月16日(木)に、標記大会がTKPガーデンシティPREMIUM神保町にて、無観客・オンラインライブ配信(YouTube Live)形式で開催され、後日録画配信も行われました。「学校(園)・団体の活動および研究発表」は、東京都学校歯科保健研究大会要項(HPから閲覧可能)での紙上発表となっております。

大会は開会式の後、まず学校歯科保健優良校表彰と東京都学校歯科保健功労者の表彰が行われました。

その後、「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」の表彰でした。国立大学法人東京学芸大学名誉教授の増田金吾先生より講評が行われた後、表彰が行われました。

そして、今年度の「歯・口の健康啓発標語コンクール」の東京都学校歯科医会会長賞を受賞した作品には、目黒区立緑ヶ丘小学校6年望月真さんの『歯みがきで未来の笑顔を勝ちとろう』が選ばれており、千代田区教育会の傳田学先生より、「難しい言葉は一切使っていないにもかかわらず、これからは歯磨きを続けていこうとする決意を込め、未来の自分の笑顔を『勝ちとろう』という、とても強い呼びかけの形で締めくくられています。誰もが覚え、口ずさみながら、その口ずさんでいる口や歯の健康について考える機会を与えてくれるとても優秀な標語で、素晴らしい一言です」との講評の後、表彰が行われました。続いて、「歯に関する作文」の最優秀作文の発表と講評が行われました。最優秀作文は墨田区立

柳島小学校6年の久保慶太さんの『三つの経験を生かして』と豊島区立豊明中学校2年の國分大嘉さんの『給食と歯の結び付き』という作品が作者本人の朗読によって発表され、その後の千代田区教育会の傳田学先生の講評は以下のようなものでした。久保慶太さんの作品は、歯の矯正をしたときのお家の方の励まし、むし歯ができたときの原因の考察、学校で歯が抜けたときの先生との関わり。これら三つの経験から、努力の継続と丁寧さ、感謝の心の大切さについて気付けたことを流れるような文体で表現できました。将来の目標も秀逸です。國分大嘉さんの作品は、学校の委員会活動をきっかけに調べ、実際にオリジナルメニューを作成したり、家庭で実践したりするなど、情景が鮮やかに浮かぶような作文です。自分の学校全体に歯や口の健康維持の意識が高まるよう、今後も努力するという決意を爽やかに述べることができました。

研究発表は、令和3・4年度「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」の豊島区立明豊中学校により行われました。

特別講演は、昭和大学医学部 内科学講座 臨床感染症学部門 客員教授 二木芳人先生による「新型コロナウイルス感染症の現状とこれから」—私たちは何を学び、どう次に備えるべきか—のご講演で、これからの新型コロナウイルス感染症に対する考え方について、たいへん示唆に富む内容でした。

# 第81回 全国小学生歯みがき大会

大会期間	2024年6月1日(土)～10日(月)		
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	5,200校 / 300,000人(先着順)		
申込期間	2024年1月5日(金)10:00～2024年2月29日(木)24:00まで		
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。 ※2023年10月中旬より、全国小学生歯みがき大会サイトに「第81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

<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)日本歯科衛生士会  
 ※記載団体は第80回大会のもです。

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 ☎03-6739-9000 ✉6480@lion.co.jp



令和4年度学校薬剤師基礎研修会  
「プールの衛生管理について」

一般社団法人東京都学校薬剤師会  
理事 田中 恭子

2月11日(土)、新宿区落合第一地域センターで令和4年度最後の基礎研修会が開催されました。

今年はコロナ禍からの正常化が進み、学校環境の改善も期待されます。中でも長い期間使用していなかったプールの授業がようやく再開する予定の学校もあると聞いています。そこで今回は「プールの衛生管理について」と題して、当会賛助会員の2社に講師をお願いしました。

はじめに日本曹達株式会社化学品事業部環境化学部 山下敏幸氏による「プール検査の留意点～薬剤の取り扱い上の注意」と題して講義が行われました。

残留塩素濃度測定 DPD法では測定は1分以内に終了すること、セルをきれいにすることが大事であることなど、いくつかの留意点や DPD 試薬の種類と特徴についての解説がありました。その後、過マンガン酸カリウム消費量、濁度そして塩素剤の取り扱いの注意について説明がありました。最後は取り扱いを間違えると大変危険な次亜塩素酸カルシウムとトリクロロイソシアヌル酸の混合実験の破裂写真を見せていただきました。

続いて、四国化成工業株式会社有機化成品営業部 石橋昌大氏による「プールの水質管理について」の講義では、プール設備・薬品の概要を図解で、また塩素剤の種類と特徴を表にしてわかりやすく解説いただきました。プール水の日常管理では pH 管理のみならずオーバーフローすることで浮遊性汚物の除去になる補給水の重要性も強調されていました。

参加者の関心が特に深かったのが、水質トラブルの対処法についてだったと思います。pH が酸性に傾いたときやプール水が緑色に着色したとき、また透明度が悪いときなどの原因から対策、予防策まで使用薬剤を含む解説がありました。最後に薬剤使用の注意事項の確認が行われました。薬剤の使用期限は短いもので製造から約3ヶ月、長いものは3年を目安に使用するようということでしたので、プール開始前に確認できるといいでしょう。遊泳最終日は、塩素供給機のバルブを全開にし、配管内の洗浄と残った薬剤を使い切ることが重要です。熱心な質疑応答で予定時間をオーバーして閉会しました。

ホームページへの掲載について

事務局より

会員の先生方の寄稿を掲載した会報「東京都の学校保健」は、今までは、できあがった冊子を皆さまに郵送して配布する形式をとっておりましたが、今号より web 版として、当会ホームページに PDF を掲載するはこびとなりました。

お手数をおかけすることとなりますが、ホームページからの閲覧のほど、よろしくお願いいたします。

web 版掲載先

東京都学校保健会ホームページ  
<http://togakuho.or.jp>





## 令和4年度 東京都特別支援学校養護教諭研究会活動報告

東京都立板橋特別支援学校  
主任養護教諭 伴 智恵子

東京都特別支援学校養護教諭研究会は教職員研修センター教育普及事業の指定を受けて活動している。令和4年度の活動について報告する。

### 1 研究成果の概要

- (1) 定例研究会での情報共有を通して、国や東京都の学校保健の動向について理解を深めた。
- (2) 各部会の特性に応じた研究テーマを設定して研究を進めたほか、複数の部会で共通テーマを設けて研究を行い、調査研究・教材研究を通して専門性を高め、養護教諭としての資質向上に努めた。
- (3) 交流会テーマを医療的ケアとして全体会で実施し、各校の実態や課題について情報交換を行い、特別支援学校の保健室経営、養護教諭のあり方についての見識を深めた。
- (4) 東京都養護教諭研究会との連携を深め、養護教諭の資質向上に努めた。

### 2 活動内容

#### (1) 研究会実施状況

月に1回程度、定例研究会・部会研究会を会場とオンラインのハイブリッドにて開催した。

#### (2) 各部会研究

##### 視覚障害特別支援学校部会

「見えにくい子供たちへの支援ガイドの見直しについて」

##### 聴覚障害特別支援学校部会

「主治医意見書のろう学校内での書式統一に向けて～内容の精査～」

##### 知的障害特別支援学校第1部会

「校外での学習活動における感染症対策について」

##### 知的障害特別支援学校第2部会

「ICTを利用した保健指導の教材づくり～健康診断シリーズ～」

##### 知的障害特別支援学校第3部会

「タブレットを使う時のルール・リーフレット作成～タブレットと上手に付き合おう～」

##### 知的障害特別支援学校第4部会

「新型コロナウイルス感染症流行下での保健室来室者数の変化について～知的障害特別支援学校を対象として～」

##### 肢体不自由・病弱障害特別支援学校部会

「肢体不自由校特別支援学校における主治医の意見書について」

##### 肢体不自由・知的障害特別支援学校併置校部会

「併置校の保健室の業務整理について」

#### (3) その他活動について

夏季講演会では、新生児科の現状や課題について専門医に講演していただき、就学前の保護者の心境や就学に当たっての想い、養護教諭に求められることや課題について認識し、就学相談や保健室運営の一助となった。

#### (4) 研究の成果物

各部会の研究内容について研究冊子にまとめた。印刷・製本は東京都立東久留米特別支援学校職能開発科に依頼した。

### 3 今年度の成果と今後の課題

定例研究会をハイブリッドにて開催したことで、多くの会員が参加して研修を重ね、常に新しい知識を吸収して視野を広げることができた。今後も多くの会員が積極的に参加できるよう努めていきたい。

### 学校用品の推薦及び更新のお知らせ

下記会社の製品が、一般財団法人東京都学校保健会の推薦及び推薦の更新になりましたのでお知らせします。

会社名	製品名	推薦有効期日
ヒサモト産業株式会社	グラウンドマーカー	R6.3.31
	スパワンドプロ（手動式プールクリーナー）	R6.3.31
	MC-Media pad	R6.3.31
	ガーディングボード	R6.3.31
株式会社イズミヤ	JES（教育・呼吸・吸圧）シューズ	R6.7.31
四国化成工業株式会社	ネオクロール	R6.3.31



## 東京都立高等学校学校保健 研究発表会の報告

東京都立第三商業高校  
養護教諭 横山 泰子

令和5年3月6日、ルミエール府中にて3年越しの参集型となる「東京都立高等学校学校保健研究発表会」が開催されました。コロナ禍の影響により様々な規制が多い中でしたが、養護教諭への細やかな調査の実施と現場の声を反映した、実践的な内容にまとめています。また、どちらの研究内容も多忙化する養護教諭の質を高めつつ、効率的な業務の在り方や他の教職員と連携して取り組む方法が分かりやすく報告されています。研究発表は以下の2題です。

### 8 地区研究

#### 「保健管理の実際と適切な資料活用について」

保健調査票モデルは、保健管理シートとのリンクを想定し、会員への調査で明確化した保健管理上の問題解決や対応に困った疾患等の把握、個別面談の要不要が判断できる形式になっています。保健管理シートは、管理職対象者の確実な把握ができ、入学前作業の時間短縮・効率化が図れます。また、掲載内容を別面談で問える形式であることから、養護教諭以外の教員でも使用可能です。さらに、経過欄を加え、入学時からの保健管理情報の共通資料としての活用が期待できます。上記内容を反映させたソフト活用可能な保健管理年間スケジュールは、各学校の実情に応じ活用することができ、養護教諭の業務負担の軽減に加え、過不足ない適切な保健管理の活用が期待できます。

### 9 地区研究

#### 「わかりやすい健康診断の在り方」

##### ～各学校のアイデアを活かした実践を基に～

令和3年は、研究地区内で調査を実施し、令和4年度は、健康診断の準備から当日にかけて各研究校で検証実践をしました。この結果を踏まえ、健康診断の流れを資料化したことで、健康診断運営の円滑化に加え、都立学校未経験の養護教諭の業務を見通す助けとなることが期待されます。また、健診の係配置や掲示物、検診手順の工夫点、イチオシ実践(コラム)・ヒヤリハット事例なども資料化しました。本研究は、養護教諭以外の教員等の役割も分かり、学校全体で連携した健康診断運営の実現が期待できます。



## 令和4年度 学校保健学校医研修会

東京都学校保健会広報・出版委員会  
委員 宮田 浩子

表記研修会が令和5年2月25日に東京都医師会・東京都医師会学校医会主催で東京都医師会館にて開催された。開会の挨拶に続き2講演が行われた。

#### 講演1 子どもたちのがん教育とHPVワクチンについて 日本大学医学部産婦人科学系産婦人科学分野主任教授 川名敬

HPVワクチンの接種により子宮頸がんは約90%が予防された。がん減少傾向は接種年齢に依存するので性交渉開始前の接種が理想的だが、思春期後期や性交渉開始後の接種も無駄ではない。接種後の症状が心配されたが因果関係はないことが証明された。

2022年4月から17歳～25歳のキャッチアップ接種を無料で実施している。更に2023年4月から9価HPVワクチンを用いた定期およびキャッチアップ接種が新たに予定されている。

#### 講演2 子供のメンタルヘルス—自殺について— 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部長 松本俊彦

2020年に小中高生を対象としたアンケート調査の結果、「この1週間に実際に自分の体を傷つけた」のは17%、「体を傷つけたい・死にたいと思った」のは24%で、抑うつ状態が強いことが示された。2020年以後、高校生女子の自殺者が増加している。

自分で手に負えないつらい気持ちや怒りを周囲の人に相談できず、自分で解消しようとし、リストカットすることで一時的に解決する。切ったとたん安堵感が発生するが、精神的危機を一時しのぎしているだけで、現実的な問題を先送りしているにすぎない。

しかし、慣れが生じると、自傷はエスカレートしやすくなる。自傷は当初「生きるため」だったのに、数百倍も死が近くなってしまう。死にかかった人の38%は市販薬を乱用していたが、その内訳は鎮咳薬、感冒薬、解熱剤が多い。うつ、自尊心低下、他者への不信感など、心の痛みが深刻でも表面に出ないケースが多い。聞いてあげられる場所を作ることが大切で、冷静に対応し、困りごとへの助力方法を考えるとよい。「死にたいくらいつらい。しかしそのつらさが少しでも和らぐのであれば、本当は、生きたい」という心の奥底をまず理解してあげたい。

# 最近の 子どもたち



## 最近の子どもたち

足立区立関原小学校  
養護教諭 木島 年子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、子供たちを取り巻く生活は加速的に変化しました。私の学校でも休み時間に子供たちがタブレットに向かって作業をしている姿を多く見るようになった。休み時間に校庭で遊んでいる子供たちを見るとなんだかホッとします。日光を浴び、体を動かすことが健康な体づくりにいいことはわかっているが、それが十分にできなくなってきている。登下校の歩行や体育授業での軽い体操でけがをすることも少なくない。

今年度、入学した1年生の視力検査をすると0.3の指標を答えられない人が今までより多くいた。視力は日光や運動が影響している。子供たちへの疑問が浮かんだ。「就学前に外遊びをどのくらいしたのだろうか?」。スマホやタブレットが身近になり、さらに遠くを見る機会が少なくなっているように感じる。また、画面を見るときに下を向き、首がまっすぐで背中が丸くなっている姿を多く見るようになった。

子供たちの健康な心と体づくりのために養護教諭として何をしなくてはならないのかを考え、実行していかななくてはならないと強く感じる。東京都養護教諭研究会でも「新型コロナウイルス感染症と心とからだの健康に関するアンケート」を実施し、学校がどのように関わっていくことが必要であるかを研究している。私の勤務校の区では正しい姿勢でICT機器の作業をするために「グー・ベタ・ピン・NEO」のポスターを作成した。また、学校での取組として休み時間にボールを遠くに投げる遊びをしたり、体育で準備体操としてサーキットトレーニングをしたりしている。学校や家庭で工夫して体を動かす機会をつくり、心身の調和のとれた健康な子供たちを育てていきたい。

## 素顔の笑顔で

江東区立第四砂町中学校  
主任養護教諭 高須 弓美

「これからは、たくさん友達とおしゃべりして、たくさん笑い合って、たくさん楽しい思い出を作ってください。」令和4年度、卒業文集に寄せた私からのメッセージです。

入学式の中止、臨時休業、分散登校、度重なる学級閉鎖。3年間しかない中学校生活の大部分を「通常」ではないかたちで過ごした卒業生たち。学校行事や部活動にも多くの制限がかかりました。その中でも、生徒たちは不満を口にする事なく、実施できる行事に感謝し、一生懸命に取り組み、楽しんでくれました。

2年生の12月、延期になっていた移動教室が実施されました。予定していた登山は中止。その代わりに、オープン前のゲレンデで雪遊びをしました。雪だるまを作ったり、雪合戦をしたり、いつもは控えめな生徒たちの無邪気に遊ぶ姿が印象的でした。

3年生の10月、全校生徒が初めての文化祭・音楽コンクールを行いました。「今まで」の経験がない中、3年生が下級生のお手本となり、各クラスが試行錯誤しながら練習し、合唱とハンドベルの演奏を完成させました。

卒業式では、全員がマスクを取って、堂々と前を向いて巣立っていきました。

そして4月、新しい環境での生活がスタートしています。今しかできないことに挑戦し、毎日を一杯過ごしてほしいと願っています。

3年前の「日常」が戻りつつあります。すべての制限がなくなったとき、生徒たちのマスクを取った、素顔の笑顔に出会えるように。これからも保健室から生徒たちを応援していきます。

## 自分をデザインする高校生活

東京都立新宿山吹高等学校  
養護教諭 前 沙都美

本校は、昼夜間定時制、単位制、無学年制という特色から、他校と比べ自由な学校生活を送ることができます。また、都立で唯一の情報科があり、専門教科を学ぶことができます。生徒は、中学校等で不登校を経験していることや、病や障害を抱えている割合が高いこと、様々な年齢の生徒が在籍していることが特徴として挙げられます。制服はなく、学校行事への参加は自由、自分だけの時間割を作成し、自分のペースで学ぶことができるため、新宿山吹でリスタートをしたいと入学する生徒が多くいます。

一方で、自ら選択し、行動することが求められ、責任が伴います。自分で単位や出欠席を管理することや、授業や行事がない時間に何を学ぶのか、将来を見通した行動を求められます。そうした過程の中で自己管理能力が育まれますが、容易なことではありません。単位の管理ができず、保健室に来室する生徒や、自己肯定感の低下や孤立感から、人間関係への不安や悩みを抱え、来室する生徒がいます。

そうした際に、目指す自分はどんな姿か、実現のためにはどうしたらよいかをともに考え、きめ細やかなサポートをしていくことが重要となります。その際には、相談室をはじめとし、担任や、時には管理職とチームを組み、支援をしていく必要があります。

様々な課題を抱える子どもたちが、将来を見据え、自分でデザインした学校生活を送ることができるよう、学校全体で支えています。

## 日々の積み重ね

東京都立久我山青光学園  
主任養護教諭 小暮 真陽

本校は、視覚障害教育部門と知的障害教育部門の併置校で、視覚部門は幼稚部、小学部、中学部、知的部門は小学部、中学部があります。

新年度になり、健康診断が始まりました。毎年、聴診器や検診器具を見て泣き出したり、逃げ出したりする子、口を大きく開けられない子、検査音に聞き入ってしまう子等、うまく検診を受けられない子たちがいますが、年を重ねるごとに上手に検診を受けられる姿を見ると、子どもたちの成長を感じることが出来ます。

また、視覚障害がある子どもたちは、自分のケガがどんな状況かを見て把握できません。ケガの状況を理解するために、処置をしながら、傷の大きさや深さ、出血の有無、痛みの程度等を一つ一つ自分の指で触れながら確認していきます。それを積み重ねることで、ケガをした際に、自分がどんなケガをしているのか指で触って確認し、適切な対処ができるようになります。

子どもたちが毎日様々な経験を積み重ねていくことによって、自分の体を知り、自分の体を守る術を身に付けていって欲しいと願っています。

●TSUKA  
まんがヘルシー文庫

特別企画：ヘルシー文庫特別賞3名 まんが家が、児童の似顔絵を描いてプレゼント!

## 児童の作品大募集!!

児童の「健康に関する研究作品」を文庫に掲載

「OTSUKAまんがヘルシー文庫」は、子ども達に体のしくみや健康への関心と知識を深めてもらう目的で大塚グループが毎年制作し、全国の小学校へ寄贈しています。1989年の創刊以来30年以上にわたる活動となりました。児童作品も掲載した最新刊を本年2月にお送りしています。保健室や図書室設置のほか、授業や自主学习でもご利用ください。

監修：公益社団法人日本医師会  
公益財団法人日本学校保健会  
推薦：公益社団法人日本小児科医会  
発行：大塚ホールディングス株式会社



●作品募集のねらい  
健康に関する研究作品(ポスター、壁新聞、イラスト、4コマまんがなど)をオリジナルの方法で自由に表現し、仲間たちに健康の大切さを伝える

●応募期間  
中間締切：2024年7月12日(金) 最終締切：2024年9月13日(金)

●応募方法  
・学校を通じての応募のみ受け付けています。各学校にて作品をおとりまとめのうえ、ご郵送ください。  
・募集要項、応募用紙は、Webサイトをご確認ください。

●作品の送り先/お問い合わせ先  
「OTSUKAまんがヘルシー文庫」事務局  
〒110-0016 東京都台東区台東1-7-1 邦洋秋葉原ビル4F  
TEL:03-5817-8099

★まんがヘルシー文庫のまんがは電子ブックで公開しています。

Webサイトリニューアル!  
検索しやすくなりました!

<https://www.otsuka.com/jp/comiclibrary/>

事務局 だより

DVD 貸出について

事務局より

新規 DVD をご紹介します。東京都学校保健会のホームページ「DVD 貸し出しのお申込み」のページから、お申込みいただき、ご利用いただければ幸いです。

- ・10の事例から学ぶ 発達に気になる子どもの理解と支援【全1巻】
- ・学校現場でできる！子どもに対する正しい脱走症・熱中症の予防法と対処法【全1巻】
- ・教育現場でできる感染症予防～正しい手洗いから教室環境づくりまで～【全1巻】
- ・睡眠障害のしくみと学校での対処方法～正しい睡眠指導で生徒の未来をつくる！～【全1巻】
- ・養護教諭セミナー～現場力を向上させるために～【全12巻】
- ・保健室・部活動で知っておきたいスポーツ傷害～膝関節編～【全1巻】
- ・いのちを守る！養護教諭のための心肺蘇生法（全1枚）
- ・生徒を守るための保健指導シリーズ お腹が痛い！（>\_<）知っていますか？「危ない腹痛の見分け方」（全1巻）
- ・総合診療医北垣毅の養護教諭フィジカルアセスメントシリーズ もう怖くない！学校でのアナフィラキシー対応【全1巻】
- ・総合診療医北垣毅の養護教諭フィジカルアセスメントシリーズ外科編1：頭部打撲（頭部外傷）と応急処置～講義と救急措置の実践～（全1枚）

お申込みはホームページからお願いします。  
http://togakuho.or.jp/dvd/index.html  
FAX でお申込みいただく場合は、必要事項を記載の上、03-3812-8450 まで送信してください。

編集後記

新年度が始まりました。新型コロナの感染症法上の位置付けが5類に引き下げとなる5月を前に、各校では今後の学校生活について検討が行われています。健康観察表、給食、マスク、清掃、各行事等をいつから、どのようにコロナ以前に戻していくのか。またはコロナ以前とも違う新しい形にしていくのか。例えばマスクを外してお互いの表情を見られるようになること、給食の時間が班での楽しい交流の時になることは喜ばしいことです。

学校保健 Q & A

子供の眼とデジタルデバイス

東京都医師会学校医会  
友寄 広士

GIGA スクール構想によって1人1台のタブレット端末が児童に与えられ、子供たちのデジタルデバイスに触れる時間が一層増加したと思われる。

タブレットやスマートフォン（スマホ）の過剰使用は「急性後天共同性内斜視」を引き起こす可能性があるといわれている。

生後6ヶ月以内で発症する内斜視は先天性内斜視、6ヶ月以降に発症するものを後天性内斜視と区別している。さらに外転制限のともなわないものを共同性としている。

「急性後天共同性内斜視」の特徴としては、遠視より近視が多く、眼鏡が低矯正だったり、装着していない場合に多い。

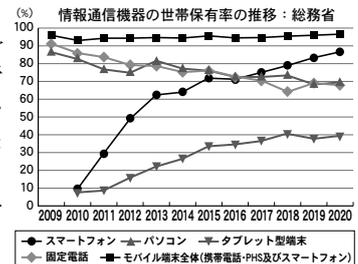
融像（左右の像を一つにまとめてみる機能）が壊されたことによるもの……たとえば、斜視の治療で片眼にアイパッチを使用後に起こるもの。また、強いストレスや頭蓋内病変でも起こる可能性がある。

最初の報告は韓国から2016年、その後日本でも2018年に出され、最近ではスマホの急速の普及により増加傾向にある。

症状としては「寄り眼」、ものが二重に見える「複視」がある。東京都眼科医会の学校保健学術講演会で講演された浜松医大の佐藤美保先生の話では、浜松医大の41例の平均年齢は17.9歳であり、そのうち23例はデジタルデバイスを含む過剰な近見作業の習慣が認められたとのこと。さらに41例中29例において手術が必要であった。

年齢層としては中学生から高校生が多く、「いつか治るだろう」「眼鏡をかけていなければ困らない（近くは一つにみえる）」など、病識が乏しいのも特徴である。

急性後天共同性内斜視の予防は、近視進行の予防と同様に適切な視距離を保ち、スマホなどのデジタルデバイスの過剰な使用を避けることが重要である。



しかし、マスクや黙食を長く続けてきた子どもたちの中には、急激な変化を受けとめられない子どももいることでしょう。子どもたちの心とからだの様子を注意深く観察することが必要です。学校が新しい段階に進んでいく今、他の教職員と協力しながら、子どもたちにしっかりと寄り添っていきたいと思います。

江戸川区立篠崎第二中学校  
主任養護教諭 杉山 治子