

## コロナ禍で始まる新たな学びと高まる健康意識

札幌市学校保健会 会長 松家 治道



新型コロナウイルスは姿を変異させながら感染を拡大させています。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出で、私たちは様々な我慢を強いられ、窮屈な生活を続けています。ワクチン接種が急速に進んでいるとはいえ、札幌市民が集団免疫を獲得し、安心して生活できるようになるまでには相当な時間を要しそうです。コロナ2年目の学校現場では感染症拡大防止のため、これまでの経験を生かし、新たな生活様式に基づいて生活をしています。マスクを正しく着用し、こまめに時間をかけて手洗いをし、極力3つの密（密集、密接、密閉）を避け、換気や消毒等を徹底する毎日です。そのような中、児童生徒一人一台端末が国のGIGAスクール構想の前倒しで整備され、新学習指導要領の全面实施と相まって

「個」の学びと「集団」の学びの両立という新たな令和の日本型教育が展開され始めています。そして子どもたちは新しい生活様式をルーティーンとして当たり前に取り入れたことで、「風邪をひかなくなった」「インフルエンザにかからなかった」など、健康を実感し手応えを得ながら生活しています。新たな学び、新たな健康意識…。我慢の生活を強いられたからこそ、大きく前進する機会を得たことも間違いありません。

そのような中、児童生徒の健康の保持増進にご尽力されております学校保健関係者の皆様方に敬意を表しますとともに、札幌市学校保健会の研究・研修活動をはじめとした諸事業の推進にご理解とご協力を賜っておりますことに、心から感謝申し上げます。

札幌市学校保健会は、現代社会において児童生徒の「自ら健康に生きる能力」を育て、自身が心身ともに健康で豊かな生活を送ることができることを基盤としております。所属14団体の組織を生かし協働しながら諸事業に取り組むことで、児童生徒に対する健康教育の推進と学校保健活動の充実を図っております。知・徳・体のバランスの良い育ちを目指す健康教育の推進には、児童生徒一人一人の健康問題に即した適切な保健管理が重要であり、学校、家庭、学校医、地域が連携し、それぞれの役割を果たすことが大切です。またこれは同時に当会の目的でもあります。

『児童生徒自らが健康を創りだす実践力の育成を志向する学校保健』をテーマに掲げ、5か年の研究を昨年度からスタートしました。研究4部会の共通話題が「不登校」の児童生徒が多いという現状を何とかしたいという内容であり、研究大会では庄井良信氏より、身体的にも精神的にも幸福であるべき「Well-being」というキーワードもいただきました。ここから2年目の研究、「実践を通して深める年」に入っていきます。役員、理事、評議員、事務局員の総力を挙げて取り組みたいと思います。この5か年計画の最終年は、本会創立50周年の大きな節目であるとともに、指定都市学校保健協議会を札幌市にて開催する年でもあります。札幌市にも実践の提言発表が割り当たります。その発表が「ある学校の発表ではなく、札幌市学校保健会とつながった学校の発表」となるように、これまで積み上げてきた実践と話し合いを生かし、内容を深化させ、5年後の提言発表につなげていきたいと思っています。ご協力をお願いいたします。

広い視野からの情報収集や所属14団体での交流を深めながら、学校、家庭、学校医、地域に還流する方策をこれまで以上に探り、積み重ねてきた知恵と知識を基礎として、さらなる実践・啓発に努力いたします。今年度も、札幌市学校保健会の諸事業の推進をご理解いただき、積極的にご参加ご協力いただくことを、心からお願い申し上げます。

# 札幌市学校保健会について紹介します！

～「児童生徒自らが健康を創りだす実践力の育成」を志向する学校保健～

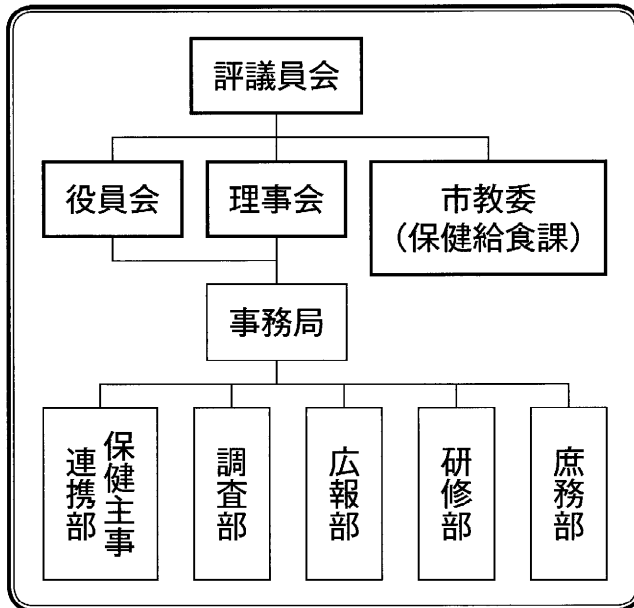
☆目的 札幌市における学校保健に関係する団体が相互の連携を緊密にしながら、学校保健の向上発展に寄与することを目的とする。

☆事業 1) 学校保健普及振興に関わる事業 2) 学校保健の研修に関わる事業  
3) 学校保健に関する調査、研究と交流事業 4) その他、学校保健に関する事業

☆運営方針

- 1) 学校保健の今日的な課題を明確にし、研究・研修活動及び調査・広報活動を積極的に行いながら学校保健事業の充実を図る。
- 2) 学校保健会所属団体の連携を密に深めながら、本市学校保健に寄与する。

☆組織図



## 〈加盟所属団体〉

- ◇札幌市医師会 札幌市学校医協議会
  - ・内科学校医
  - ・耳鼻咽喉科学校医
  - ・眼科学校医
- ◇札幌歯科医師会
- ◇札幌学校薬剤師会
- ◇札幌市 PTA 協議会
- ◇札幌市立幼稚園・こども園長会
- ◇札幌市小学校長会
- ◇札幌市中学校長会
- ◇札幌市立高等学校・特別支援学校長会
- ◇札幌市小学校教頭会
- ◇札幌市中学校教頭会
- ◇札幌市養護教員会
- ◇札幌市立高等学校・特別支援学校養護教諭連絡協議会
- ◇札幌市学校給食栄養士会
- ◇その他学校保健関係団体

各団体からの理事と評議員で構成されています。



四部に分かれた研究活動

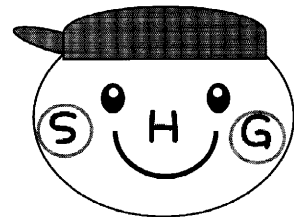
○役員・理事・評議員などの関係者・事務局員の全員が、それぞれの部会に分かれて所属します。お互いの立場からの話題で、交流・研修をふかめています。

健康教育

心の健康

保健管理

地域保健



札幌市学校保健会  
「サガホ」くん  
キャラクタ

今年度の業務日程

- 5月 第1回理事会・評議員会【札幌市医師会館会同とオンライン】  
第72回指定都市学校保健協議会〈相模原市〉に参加⇒誌上開催
- 6月 札幌市学校保健会研修会
- 7月 札学保153号の発行（札幌市立の幼・小・中・高と各所属団体へ配付）
- 9月 第2回理事会【札幌市医師会館会同とオンライン】
- 10月 第71回全国学校保健・安全研究大会〈岡山県・岡山市〉に参加
- 11月 第68回北海道学校保健研究大会〈帯広市〉に参加
- 12月 札幌市学校保健会研究大会  
札学保154号の発行（札幌市立の幼・小・中・高と各所属団体へ配付）
- 2月 第3回理事会【札幌市医師会館会同とオンライン】
- 3月 札学保155号の発行（札幌市立の幼・小・中・高と各所属団体へ配付）

年間予定より一部抜粋

# 生活習慣を整えることにより元気な子どもたちを育む ～全校的な睡眠実態調査による取組～

札幌市立北野台小学校 教頭 堀江 仁

## 1. はじめに「今、なぜ睡眠を？」

これまで「健やかな体育成プログラム」作成に関わった中で、基本的な生活習慣について「運動」と「食事」の取組や実践はいくつかあったが、「睡眠」に関してはあまり意識していなかった。更に、平成29年4月に行われた札幌市教育長の講話の中で「子どもたちにきちんとした基本的な生活習慣（食事・運動・睡眠）を身に付けさせて欲しい」という内容があった。

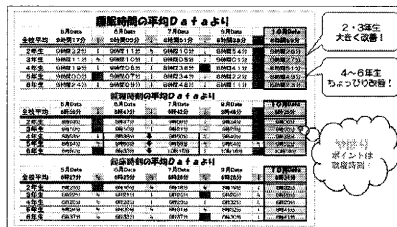
このようなことがきっかけとなり、「自校の子どもたちの睡眠に着目し、生活習慣を整えることにより、元気な子どもたちを育成したい」と考え、この度の取組を進めることになった。

## 2. 2校、3年間の取組として

### (1) 初年度札幌小学校で取組開始

まず、実態把握のために「グッスリアンケート」を考案し、全校朝会場で取り組み方を伝え、2年生以上を対象に調査を始めた。毎月の第1週を実施期間として、定期的に行った。各学年担任には、その都度の集計結果と傾向を知らせ、学校便りへの掲載とグッスリ通信の発行も行い、保護者・地域にも積極的に発信し、睡眠への意識を高められるようにした。

10月にはPTA講演会の講師を務めて保護者に直接発信し、12月には、再び全校朝会で話す機会を得て「睡眠に関する話」を行い、睡眠の大切さと生活習慣を整えることの大切さを訴えた。これらの取組により、就寝時刻が早まる傾向が見られ、睡眠時間も増え、全体的に好転した様子が現れた。



### (2) 朝食摂取率向上に向けた取組

アンケートでは朝食摂取率も一緒に追いつけた。10月には栄養教諭とのコラボ企画「栄養アップ朝ごはん」を学校便りに掲載し、子どもたちが自分一人でも朝食を作って摂取できるようなメニューを紹介し、朝食摂取率のアップを目指した。

**栄養アップ朝ごはん**

【おはよう】  
朝食は、一日の活動のエネルギー源となる大切な食事です。朝食を摂ると、集中力や記憶力がアップし、学習意欲も高まります。朝食を摂らないと、集中力が低下し、学習意欲も低下します。朝食を摂ることで、元気な子どもたちを育てましょう。

【おはよう】  
朝食は、一日の活動のエネルギー源となる大切な食事です。朝食を摂ると、集中力や記憶力がアップし、学習意欲も高まります。朝食を摂らないと、集中力が低下し、学習意欲も低下します。朝食を摂ることで、元気な子どもたちを育てましょう。

### (3) 2年目の取組として“継続は力なり”

2年目の取組（札幌小学校）では、アンケートを記名式にした。これは、睡眠と学力の相関関係を調べるという次のステップのためである。

4月に行われた教研式標準学力テスト（国語と算数）の結果と、1学期中のグッスリアンケートの集計結果をクロス集計してみたところ、どの学年でもしっかり睡眠が取れている児童は、睡眠が足りていない子どもたちよりも偏差値が高くなっていた。この結果を8月学校便りの巻頭言に掲載して全家庭に配信し、「睡眠の大切さ」を家庭・地域にも更に意識させた。

朝食摂取に関して2年目には、札幌市学校給食栄養士会で行われた「食生活調査」の結果を参考にし、「朝食を摂ることの効果や大切さ」を併せて、紹介した。

これらの取組により、アンケートは定着し、子どもたちの意識を高めることにつながった。

### (4) 北野台小学校では新たな取組に挑戦

異動した北野台小学校では、学級活動部の取組として「生活リズムチェックシート」がありシートを集計・分析し、北野台小学校の子どもたちも明るく元気にするために取り組んだ。

シートには、保護者から評価をいただく枠があり、そこに記されたコメントから見ると、保護者にも十分に周知され、生活習慣の改善に結び付いていることを感じた。

朝食に関しては、どの学年でも摂取率が95%程度と高いが、数名の高学年児童にいつも食べない傾向が見られた。運動に関しては、新型コロナウイルス感染症の影響により、屋外での十分な遊びができておらず、「家の中で何か体を動かせる良い体操や運動は無いか」という保護者からの悩みが多く見られた。

このようなことから、今後は室内でも可能な簡単な体操や運動を紹介していきたい。

## 3. おわりに

今後も、生活習慣の大切さを理解し、健康行動を進めていけるように、睡眠を窓口として、元気な子どもたちを育てていきたいと思う。

## 令和3年度札幌市学校保健会 研修会

「児童生徒の目の健康を守る」～GIGAスクール構想開始にあたって～

令和3年6月15日（火）、zoomを用いて、札幌市学校保健会研修会が開催された。市内の教職員、学校保健関係者約90人がオンラインで参加。本会理事で川沿眼科の天野珠美院長が「児童生徒の目の健康を守る～GIGAスクール構想開始にあたって」と題して講話し、目の仕組みやパソコン・タブレットを使用する際の注意点を解説した。1人1台端末の整備完了に伴い、授業におけるパソコン・タブレットの使用時間増加による子どもの視力低下に対する懸念が広がっていることから、視力をテーマとした。



天野院長は、データを基に小・中・高校生における裸眼視力1.0未満の割合が昭和54年以降最も低かった年と比べ、大幅に増加したことを示した。近視になることで、白内障や網膜剥離などのリスクも大きくなると述べ、幼児期・児童期の段階から未然防止を推進するよう呼びかけた。

実際に教育現場で、タブレットなどを使用する際には、「いすに深く腰かけて背筋を伸ばし、画面から30cm以上離す」「蛍光灯や光源の映り込みを避ける」「長時間画面を見続けず、30分たったら、20秒以上遠くを見る」などと注意を促した。また、太陽光に含まれているバイオレットライトを浴びることで、目の形を変える動きが軽減されることや、屋外活動の時間が長いほど近視になる割合が低くなることをグラフで紹介。「太陽光に含まれるバイオレットライトは外なら日陰でも浴びることができるが室内では難しい」と述べ教室などに太陽光を取り入れる工夫や屋外活動の積極的な実施を求めた。

天野院長は最後に「これから様々な目の健康に関する問題が出てくるのが想定される。学校と学校医とが協議する時間を取ることは難しいが、学校検診の際には、しっかりと情報交換してほしい」と訴えた。

質疑では、参加者から「遠くを見る際の具体的な距離は」等の質問が挙がり、天野院長は「およそ5～6メートルの距離が目安」などと回答した。



研修会終了後に参会者が回答した感想を紹介する。「Chromebookを活用する子どもたちを見ていて視力を心配していました。保護者からの問い合わせも学校に来ています。目を休めることを意識しながら上手に活用していけたら良いと思いました。校内で共有していきます。」「近視や偽近視の仕組みなど、とてもわかりやすく学ぶことができました。視力検査の結果から自信をもって病院の受診をお勧めできそうです。」「目の仕組みについてとても分かりやすいお話でした。30分に1回、20秒以上遠くを見て目を休めることなど具体的な対策を知ることができたので明日から子どもたちに還元していきたいと思いました。」など、参会者から非常に好評であった。タイムリーかつ、専門家のお話をそれぞれの場所から視聴できる有意義な研修会となった。

# 専門の立場から

## 心のダメージ

札幌市立信濃中学校  
教頭 阿部広一郎

新型コロナウイルス感染症が始まってから、1年半が過ぎた。刻々と変化するコロナ感染の状況に、その都度、全力で対応してきたが、6月現在、学校では何一つ好転していない。それどころか、変異ウイルスの感染力が強くなった分、子どもたちの陽性者が増え、学校の緊張感は増した。学校は、まさに、コロナ真っ只中である。



生物の世界において、一度崩れた生態系は、元に戻らなかつたり、戻るまでに数十年・数百年かかることがある。例えば、巨大隕石の落下は、多くの生物を絶滅に追いやり、新たな時代をもたらす原因となった。今回の新型コロナウイルス感染症は、学校のこれまでを破壊し、新たな学校のスタイルを創り出さなければならない要因となっている。コロナは、巨大隕石の落下である。

コロナが学校にもたらしたものを、大きく3つに分類してみた。

1. 『ストレス』→毎日の検温・健康調査・マスク・小まめな手洗い・消毒・人との距離・声の大きさ・換気・出席停止・行事の変更中止等
2. 『ICTの活用』→Wi-Fi環境タブレット端末の急速な整備・全教員への研修・Zoom・Googleアプリ・リモート授業等
3. 『連携の広がり』→校内組織・小学校・保護者・PTA・教育委員会・保健所等

2つ目と、3つ目にあげた事柄は、学校の進化につながっている。遅れていたICTを活用した授業は、一気に進み、感染防止に向けた連携は、密なものへと深化した。

しかし、大きな問題となっているのが、1つ目にあげた『ストレス』である。コロナへの対応が長引くほど、すべての人々に「じわじわと大きなダメージ」を与えている。本校でも、メンタルヘルスケアが必要な生徒が増加した。コロナ対応で、欠席することへのハードルは、とても低くなり、これまででは考えられないほど、欠席・遅刻・早退者は増加している。そして、それが発端となり、不登校になる場合も少なくない。

我々は、体調不良の本当の理由は何か？という見極めをしっかりと行いたい。教職員それぞれがアンテナを高く張り、子どもたちの変容を捉え、情報を共有し、早期発見・早期対応に努めたい。コロナにより、子どもたちの心は確実にダメージを受けているのだから。

## ポジティブな心で

札幌市立北野台小学校  
養護教諭 西川 繭子

今年の内科健診で、久しぶりにマスクを取った子どもたちの顔を見て、「随分、大人っぽくなったな」と驚いた。マスクを着ける生活が当たり前になって、早1年。顔色や表情が分からない分、子どもたちとしっかりと「目」を合わせて、挨拶や話をするようにしている。子どもたちの目線や目つきで、「今日は元気がなさそうだな。」「目が合わなかったけど何かあったかな?」と気になった子はやっぱり、ケガをしたり、具合が悪くて来室したりすることが多い。また、先日調子が悪くて、保健室で一緒に給食を食べた子どもに、「先生って、そういう顔だったんだね」と言われ、私自身も、「目は三角になっていないかな。笑顔笑顔」と、ますます“目は心の窓”を意識するようになった。



なかなか終わりの見えない感染症への予防を徹底しながらの学校生活。行事が延期になったり、見通しをもって進めたりすることが難しくなり、「いつまで続くのだろう」とどうしてもネガティブになってしまいがちである。しかし、新しい生活様式になり、新たに始めたことや、別な方法で取り組んだことが結果的にとてもよかったということ新たな発見もたくさん増えた。検温表があることで、毎朝、保護者が家庭で子どもの様子をしっかりと確認してから、学校へ送り出すというスタンスが確立した。また、健診時には、距離を取って待てるようにマーキングを付けたり、クラスごとに行ったりしたことで、ゆとりをもって進められ、子どもたちも落ち着いて受けることができている。検査をする私も、1人1人と向き合っている貴重な時間となっている。

感染状況はなかなか落ち着かず、制限が多い日々はまだしばらく続きそうだが、「どうすればできそうかな」と、全教職員で相談しながら一緒に考え、新しいやり方を見つけていくチャンスだとポジティブに捉えていきたい。

平穏な毎日が1日も早く戻ることを願いながら、新しいやり方で、依然と変わらない毎日の保健室経営をしっかりと大切に行っていきたいと思う。

令和3年度

# 札幌市学校保健会名簿

役職	役員名	所	属
会長	松家 治道	医師会 (中)大通西19丁目札幌市医師会館	Tel611-4181
副会長	長谷 直樹	医師会 (中)大通西19丁目札幌市医師会館	Tel611-4181
副会長	高橋 修史	歯科医師会 (中)南7条西10丁目札幌歯科医師会館	Tel511-1543
副会長	宮下 元樹	学校薬剤師会 (豊)平岸1条8丁目北海道薬事会館	Tel811-0184
副会長	足立 教	小学校長会 (清)美しが丘緑小学校	Tel886-5511
副会長	小村 淳	中学校長会 (南)簾舞中学校	Tel596-2320
副会長	宮田 佳幸	高等学校・特別支援学校長会 (東)開成中等教育学校	Tel788-6987
監事	狩谷 良孝	学校薬剤師会 (豊)平岸1条8丁目北海道薬事会館	Tel811-0184
監事	小笠原 宏至	PTA協議会 (西)札幌市生涯学習総合センター(ちえりあ) 中島中学校	Tel671-2371

所 属	理 事	評 議 員
学校医協議会	有岡 秀樹 (北)めばえこどもクリニック Tel770-5160	古田 博文 (西)ふるた小児科クリニック Tel671-1188
内科学校医	境野 環樹 (手)さかいの小児科 Tel691-9131	岡村 暁子 (中)うめつ小児科 Tel643-8878
学校医協議会	佐野 宏行 (北)佐野耳鼻咽喉科 Tel763-3387	松島 純一 (豊)まつしま耳鼻咽喉科 Tel816-3387
耳鼻咽喉科学校医	新谷 朋子 (中)とも耳鼻科クリニック Tel616-2000	唐崎 玲子 (清)アリス耳鼻咽喉科 Tel886-8733
学校医協議会	上野 哲治 (西)小原眼科医院 Tel631-5581	豊田 千富 (豊)とよだ眼科 Tel820-7888
眼科学校医	天野 珠美 (南)川沿眼科 Tel572-5131	中田 勝義 (清)北野通り眼科 Tel884-7180
歯科医師会	齋藤 嘉高 (厚)さいとう歯科 Tel897-1117	塚本 晃也 (手)塚本歯科医院 Tel685-4701
学校薬剤師会	田中 稔泰 (豊)薬剤師会公衆衛生センター Tel824-1348	高村 茂生 (豊)JCHO北海道病院 Tel831-5151
	中山 章 (北)北海道医療大学薬学部 Tel0133-23-1211	飛山 毅 (豊)薬剤師会公衆衛生センタ Tel824-1348
PTA協議会	深谷 正史 (北)篠路西小学校 Tel772-0275	高原 周作 (豊)西岡北小学校 Tel855-5456
	湯浅 雅之 (厚)厚別通小学校 Tel892-7555	室谷 亮多 (清)美しが丘小学校 Tel884-9860
幼稚園・こども園長会	笹山 雅司 (豊)かっこう幼稚園 Tel852-1230	(笹山 雅司) (豊)かっこう幼稚園 Tel852-1230
小学校長会	斉藤 拓也 (厚)もみじの丘小学校 Tel805-1605	相馬 聡 (豊)東園小学校 Tel811-8138
	久保 幸範 (北)新琴似北小学校 Tel762-1736	小菅 猛雄 (手)新発寒小学校 Tel662-7820
中学校長会	伊藤 直 (東)栄町中学校 Tel712-4224	三浦 英悟 (白)東白石中学校 Tel864-0984
高等学校・特別支援学校長会	小山 学 (北)豊明高等支援学校 Tel774-2222	宗石健太郎 (西)山の手支援学校 Tel611-7934
小学校教頭会	米澤 祐司 (豊)東園小学校 Tel811-8138	田中 徳光 (北)茨戸小学校 Tel771-2410
中学校教頭会	阿部広一郎 (厚)信濃中学校 Tel891-2503	古川恵美子 (中)山鼻中学校 Tel531-9941
養護教員会	小笠原麻実子 (白)日章中学校 Tel831-6196	伊勢真由美 (北)拓北小学校 Tel772-7035
	山本奈保子 (西)手稲東中学校 Tel661-3363	
高等学校・特別支援学校養護教諭連絡協議会	西村 香織 (中)旭丘高校 Tel561-1221	小林 茉侖 (北)豊明高等支援学校 Tel774-2222
学校給食栄養士会	運上 央子 (中)三角山小学校 Tel643-1133	千葉 直美 (手)手稲中学校 Tel681-2557
	五十嵐夏実 (南)北の沢小学校 Tel571-9620	
保健主事連絡協議会		

**札幌市教育委員会**  
 (中)北2西2  
 STV北2条ビル5階  
 保健給食課保健係 Tel211-3841  
 Fax211-3834

教育次長 竹村 真一  
 学校施設担当部長 松原 和幸  
 保健給食課長 大門 哲人  
 保健係長 中村 陽一  
 保健指導担当係長 半澤 郁子  
 保健係 小川まゆみ  
 保健係 松永 浩平  
 保健係 伊藤 隆彦

**札幌市学校保健会事務局 札幌市立旭小学校**  
 〒062-0912 (豊)水車町3丁目1-22 Tel811-4148 Fax811-1382

参 与 岸 泰弘 手稲宮丘小三二児童会館 Tel688-5260

事務局長 吉田 信興 旭小 Tel811-4148 次 長 堀江 仁 北野台小 Tel882-5281  
 次 長 大宮 健一 南郷小 Tel861-9305 次 長 山下 和幸 厚別南中 Tel894-7311  
 庶務部長 三浦 直樹 真栄小 Tel882-7925 部 員 相沢 由衣 八軒東中 Tel643-5050  
 研修部長 丸山 悠 緑丘小 Tel561-5118 部 員 木村 瑞恵 発寒南小 Tel662-2012  
 広報部長 中塚 宗太 白楊小 Tel726-4158 部 員 堂前 友里 前田小 Tel683-3749  
 調査部長 中山 明朗 元町小 Tel781-8111 部 員 川本 知佳 新発寒小 Tel662-7820  
 保健主事連携部 全事務局員