札学保

札幌市学校保健会

No. 160

2023. 12. 20

事務局　〒004-0864 札幌市清田区北野４条５丁目4-80
札幌市立北野台小学校
TEL (011) 882-5281　FAX (011) 882-2792
学校保健会HP http://www7b.biglobe.ne.jp/~satsugakuho/

子どもたちの笑顔あふれる学校生活のために

札幌市立太平南小学校　校長　**中　村　義　則**（札幌市小学校長会副会長）

私が所属している札幌市小学校長会（以下、市小）は札学保の所属14の団体と一つとして、子どもたちの健康意識を高めるための活動や諸課題への対応に取組んでおり、今回はその一端を紹介したいと思う。

本年５月、コロナウイルス感染症の法的な位置づけが２類から５類に移行され、感染症対策を強いられた学校の教育活動についての様々な制限が解除されることとなった。各学校では、３年間の知見を踏まえた上で、コロナ前・後という括りではなく、新たな教育活動を創造するという視点で様々な取組が進められている。市小としてもそれらの取組を支えるべく、全市的な諸課題について各団体及び札幌市教育委員会との連携の元、情報の共有と迅速な発信を行い、新たな取組を提案してきている。

また、市小では「積極的に心身の健康の保持増進を図る資質や能力育むための指導を推進すること」を重点の一つとして、組織的な研修を積極的に行っている。子どもたちに「生きる力」をバランスよく育むため、組織は令和２年度より６つの専門部体制（「学ぶ力」育成部、「豊かな心」育成部、「健やかな体」育成部、学びの支援部、教育環境部、人材育成部）へ改編され、今日的課題を踏まえた明日の学校経営に生きる研究を推進している。特に「健やかな体」育成部では、「心身ともに健やかな子どもを育む学校経営の在り方」を掲げて、子どもたちの生きる力の基盤となる「健康」について、子どもたちを取り巻く環境や安全についても関係団体との連携をとりながら研修活動を行っている。

さて、今年の札幌は８月後半にも暑い日が続き観測史上最高の気温36.3度を記録するなど、環境も厳しいものになった。２学期明けの小学校では、今までに経験したことのないような酷暑に見舞われ、各学校では子どもの健康と安全を守るための対応を余儀なくされた。札幌市では、今年度から５年をかけて、全市立学校園に冷房設備を設置することとなったが、市小としては、長期休業期間の見直しを図り、令和６年度より夏季休業を30日間、冬季休業を20日間とすることとした。冷房機器の効果や冬季間への影響を注視し、３年に一度見直しをかけることとなっている。

また、札幌市では昨年度制定された「札幌市歯科口腔保健推進条例」に基づき、市内小学校でモデル校を選定しての「フッ化物洗口」の取組が始まった。今後、全小学校で実施することを視野にしており、市小としての協力の在り方を模索して効果的かつ効率的な事業の実施につなげていきたい。

今後も視力の低下やむし歯、肥満、生活習慣の乱れ、アレルギー疾患への対応、不登校や自殺など多様化する子どもたちの心と体に関する諸問題へ対応するための学校保健や学校安全が担う役割は更に重要になっている。また小学校段階でも顕在化してきている薬物乱用、生活習慣病、メンタルヘルスの問題などの多様な健康課題についても、札学保への所属団体がぞれぞれの専門性を発揮して学校教育に生かしていくことが肝要である。日々子どもたちが笑顔で学校生活を送るためにも、引き続き各団体や関連機関との連携を大切にしながら学校経営を行いたいと考えている。

令和５年度　第 70 回
北海道学校保健・安全研究大会　札幌大会

令和５年 11 月 26 日（日）、札幌市のホテルノースシティを会場として、第 70 回北海道学校保健・安全研究大会札幌大会が開催された。

〈大会主題・副題〉

生涯を通じて、心豊かにたくましく
　北の大地に生きる子どもの育成を目指して
～都市と自然が調和する美しいまちから
自立した札幌人の育成を目指し well-being にせまる～

【開会式・学校保健功労者表彰式】

開会式は、本会会長である多米　淳の挨拶で幕を開けた。引続き行われた学校保健功労者表彰では、学校医 30 名・学校歯科医 28 名・学校薬剤師 13 名・教職員３名の計 74 名の皆様が表彰を受けられ、本表彰式には、18 名が参加された。本会からは昨年度まで理事を務めていただいた小笠原麻実子氏が受賞された。

【行政説明】

北海道教育庁学校教育局健康・体育課長　今村隆之氏より、行政説明が行われた。「新型コロナウイルス感染症の影響とその対応」については、北海道の子どもたちの現状を知ることができ、後の基調講演に繋がる内容であった。

〈基調講演〉

コロナ禍と子どものこころ
講師：国立成育医療研究センターこころの診療部
　　コロナ×こども本部　山口　有紗　氏

講師から「参加者の皆様も普段から無理をせず、自分の心の声を大切に聞いてください。」と、優しいお声掛けから始まり、この時は参加者も心の荷を降ろしてからお話を聞くことができた。子どもの well-being をつくるものはいくつもの輪になっている。身近なところから家族・友達・先生、その外に園・学校・組織、地域社会、政策・文化、社会環境等、これら子どもを取り巻くすべての層で ACEs（小児期逆境体験）を減らし、PCEs（ポジティブな経験）を増やしてあげることが大切である。また、トラウマインフォームド・ケアの話もあった。「問題行動」を起こす子どもの根底にあるもの、もしかしたら何かしらのトラウマがあって、それに対応するために問題行動をしてしまうことがある。子どもが生き延びるためにとってきた方略や、周囲のリソースに敬意を払い、行動を超えてストーリーを理解するように心掛けたい。

子どものうちに誰と出会い、どんな言葉を掛けられたかの影響が大人になってから出ることがある。真の意味で子どもの話をきちんと聞く、言葉だけではなく、どうしてそう答えたのかその子の背景を意識することが大切だ。

〈部会別研究協議〉

第１部会「学校経営と組織活動」
第２部会「保健管理･保健教育、安全管理･安全教育」
第３部会「現代的健康課題」

午後からは、３部会に分かれて研究協議が行われた。その中の１つの提言について報告する。

【第３部会】「朝食をしっかり食べる子ども」を育てるための食育の推進～食生活調査の結果を活用した科学的根拠に基づいた食育～

平成 26 年度から、札幌市学校給食栄養士会で、市内全ての小学５年生と中学２年生を対象に食生活調査行っている。この結果に基づき、より説得力のある内容に整理し、食指導のカリキュラム作成や、家庭への情報発信を推進している。また、中学校区を基本としたパートナー校の共通課題を明らかにし、解決に向けた指導の検討・実践を検討し、来年度からの実施に向けて準備をしている。

いずれの講演・提言も非常に興味深い内容であった。札幌市学校保健会としても、子どもの心身のためにできることを考えていきたい。

令和５年度全国学校保健・安全研究大会
兵庫県（神戸）大会参加報告

札幌市立和光小学校　栄養教諭　吉田　未来

令和５年10月26日（木）･27日（金）の２日間にわたり､｢令和５年度全国学校保健・安全研究大会」が兵庫県神戸市にある神戸文化ホール・神戸市立中央体育館の２会場、会同で開催された。さらに後日、オンデマンド配信も行われた。

開会式では、学校保健及び学校安全表彰にて、学校医63名、学校歯科医41名、学校薬剤師38名、学校教職員10名、計152名、31校の学校、学校安全ボランティア活動奨励賞にて25のボランティア団体が表彰された。

本会から、事務局長である北野台小学校　校長　堀江　仁先生が表彰された。その後、全大会記念講演が行われた。

ネット・ゲーム依存の成り立ちと対応
講師　国立大学法人神戸大学大学院　医学研究科
デジタル精神医学部　特命教授　曽良　一郎　氏

本講演では、ネット・ゲーム依存とはという話から始まった｡｢依存症」は、薬物依存と行動嗜癖に大別され、行動の中で最も依存しやすいのがギャンブルやインターネット・ゲーム使用である。中でも、ネット・ゲーム依存はインターネットの普及などに伴い出現した新しい依存症と言える。スマートフォンやオンラインゲーム、SNSが普及し、社会生活の一部となり、ネット・ゲーム依存症という精神疾患が出現した。

青少年ではネット・ゲームのやりすぎで学校の勉強についていけなくなるか、引きこもり・不登校によりネット・ゲームしかやらなくなるのか、どちらが先であっても悪循環となり依存が深刻なるケースが少なくないと話されていた。また、ネット・ゲーム依存症では、発達障害、特に不注意型のADHDを伴っているケースが多いのも特徴であるそうだ。

また、ネット・ゲーム依存に罹患する世代の多くが発育期の青少年であることから、精神疾患のみならず、身体に与える影響も懸念されている。特に十分な睡眠の確保は健全な発育に欠かせないが過剰なネット使用により、不眠と睡眠の質の低下が引き起こされ、健常人と比較して、睡眠障害が起こりやすいと報告がされている。ネット依存が重度になると、飲食せず睡眠時間も削り没頭するため、中学生でBMI12.9となる事例もあることに驚いた。睡眠障害に加え摂食障害のリスク、デジタル眼精疲労のリスク等、様々な問題につながることをお話しいただいた。

薬物や行動への依存症にいまだに特効薬は存在しない。治療の方針としては、ネット・ゲーム以外のものを幅広く楽しめるようになり、ネット・ゲーム依存の優先度を下げることが目標となる。

ネットの制限・禁止は依存症になる前であれば一定の効果があるが、依存症なると効果はなく、本人は「極めて大切なものを取り上げられた」という感覚になるという｡ネット・ゲーム依存に伴う問題行動への対処のために作成された「ゲーム依存相談対応マニュアル」も作成され、無理にやめさせようとしない、他に楽しいものを見つけさせる、少しずつ本人へ働きかけていくために、本人と家族へのサポートが大切であるという講演であった。

インターネットが身近な存在になり誰でも使用できる反面、依存の危険もあること、教育機関、行政、医療機関の連携の大切さを実感した。

２日目は、計10課題から２課題を選択する課題別研究協議会が行われた。各課題毎に３名の研究発表とそれを受けた協議、指導助言、そして講師からの講義という流れであった。その中で私が参加した２つの協議会について報告する。

【課題別研究協議会・第４課題　多様化する現代的健康課題に　適切に対応するための保健活動の進め方】

３名の発表者からはそれぞれ、発達段階に応じた望ましい生活習慣づくりの進め方について、各教科、特別活動及び総合的な学習の時間等との関連を図った指導の進め方について、学校、家庭及び地域社会が連携した望ましい生活習慣づくりに関する指導の進め方についての発表があった。その後、横浜国立大学　教授　物部博文　氏より､｢共に学びあう保健教育をめざして」の講義が行われた。

講義では､現代的な健康課題への取組は､児童生徒にとって挑戦であってほしいと先に述べた。そのうえで正解のない課題や複雑な要因の絡み合った問題には、様々な立場の人間が知恵を出し合いながら協議し、最適解を見出す必要がある。なぜなら現代的な健康課題への解決に道のりは正解がないからである。それゆえ、多様化する現代的健康課題に対応する学校保健活動では児童生徒が協働的に学べる機会も保証してほしいと伝えていた。

一人で行う自主学習だけでは、わかったつもりで浅い理解になるが、二人以上で考えることで広い視野から見直すことができると改めて感じた。

【課題別研究協議会・第５課題　生涯にわたる健康管理の基盤となる　歯・口の健康づくりの進め方】

３名の発表者からはそれぞれ、歯科健康診断の効果的な実施と結果等を活用した健康教育の実施について、各教科、特別活動及び総合的な学習の時間等との関連を図った指導計画の作成、実施、評価及び改善について、学校、家庭及び地域社会が連携した学校歯科保健活動の進め方についての発表があった。その後、明海大学　名誉教授　安井利一氏より｢｢生きる力」を育む歯と口の健康づくり　児童生徒の発達段階と学力の三要素を踏まえて」の講義が行われた。

講義では､『食物をよく噛み､味わいおいしく食べること』『人と豊かに話すこと』など歯･口の働きは､生活の楽しさ･豊かさに深く結びついており、それは、あらゆる年齢に、むしろ年齢が高くなるほどその価値は増えてくる。この働きを正しく発達させ獲得するために、子どもの歯・口の健康を維持し、増進するための保健教育・保健管理がより重要になってくる｣と考えるのが基本であるとのことだった。

参加した２つの課題の発表・講演は、非常に考えさせられる興味深い内容であった。様々な分野にアンテナを張り学んでいきたいと思った。子どもたちの健康・成長のために、今回の研究大会の内容を活かしていきたい。

札幌市中学校長会
保健体育部会の活動について

札幌市立北野中学校　校長　乙坂　誉日

札幌市中学校長会は、現在七つの部によって構成され、その一つに保健体育部があります。今年度は13校13名の校長が所属し、「全市的立場で生徒の心身の健康保持、増進と体育・スポーツの充実発展を図る」という運営方針のもとで活動しています。

活動内容として大きなものは、例年11月に行われる全体研修会に向けての研究発表です。

令和4年度は全日中札幌大会のため各部ごとの研究はお休みとなりましたが、令和3年度までは3か年計画で「体力・運動能力の向上に向けた取組」、「健康に関する意識の向上に向けた取組」、「健やかな心の健康に向けた取組」についての研究に取り組みました。部員が所属する学校の小中一貫した教育のパートナー校である小学校にもアンケートの協力を依頼し、集約したデータを活用し、各校の実態を把握するとともに、校種による違いも分析し、今後にいかせる取組などを紹介しました。

「体力・運動能力の向上に向けた取組」では、小学校中学校のそれぞれで「運動機会の確保」に向けて工夫していること、「健康に関する意識の向上に向けた取組」では、校内での工夫をもとに、お互いのパートナー校へ期待すること、そして「健やかな心の健康に向けた取組」では、主に不登校の実態やその支援の状況を共有し、連携できることなどをまとめてきました。

一定の成果は見られたものの、「不登校」に関しては小中ともに課題が多く、令和5年度からさらに3か年の計画で研究を深めていくこととなりました。

今年度は「新たな価値を見出し、持続可能な社会を創る力を育む健康・安全・人権教育の在り方」を研究主題として、再び保健体育部に所属する部員の中学校と、そのパートナー校である小学校にアンケートの協力を依頼し、集約したデータを現在11月の全体研修会に向けて整理しているところです。

その他、旅行的行事が始まる前に「旅行的行事を前にしてのお願い」「旅行中の新型コロナウイルス対応」の文書例を作成して全市に提示していましたが、新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行に伴い、コロナ対応の文書は不要となりました。

また、各種健診に関するアンケートを実施し、集約して、保健給食課への問い合わせや学校医協議会との懇談会での資料提示にも活用しています。

さらに、学校保健会以外に学校給食、健康やスポーツ、部活動に関する各種協議会にも担当の部員が参加し、情報の共有と連携に努めています。

現在子どもたちを取り巻く状況は複雑化を極め、「健康・保健」の分野に限った中でも多種多様の課題が山積しております。今後も中学校長会の保健体育部として、その役割を認識し、関係各団体との連携を一層深め、学校教育の実践に邁進したいと考えております。今後ともぜひ、御理解と御協力をお願いいたします。

編集後記

第70回北海道学校保健・安全研究大会に引き続き、札幌市学校保健会研究大会も無事に終えることができたのも皆様のお力添えがあってのことだと深く感謝申し上げます。今後とも子どもたちの自ら健康を創りだす実践力を育成できるよう活動していきたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

また、本号発刊にあたり、お忙しい中ご寄稿いただいた先生方へ心よりお礼申し上げます。

〈広報部：中塚・堂前〉