

# 保学札

No. 155

2022. 3. 15

事務局 〒062-0912 札幌市豊平区水車町3丁目1-22  
 札幌市立旭小学校  
 TEL (011)811-4148 FAX (011)811-1382  
 学校保健会HP <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~satsugakuho/>



## 子どもが安心できる学びのために

札幌市学校保健会 副会長 足立 教



感染力が非常に強いオミクロン株による急激な感染拡大により、1月より北海道を含めた全国各地において、再びまん延防止等重点措置がとられることとなった。学校はまさに3学期の始業式を迎える時期と重なったが、各校においては従来同様、3密の回避、マスクの着用や手洗い、換気などの感染防止対策を徹底しながら教育活動をスタートしたところである。

札幌市学校保健会では、「児童生徒が健康を創りだす実践力の育成」をテーマに研究を推進している。特に各研究部会の共通の課題として、不登校の問題に焦点をあてた研究を進めているが、昨年12月に開催した「研究大会」において、その主たる要因として“無気力・不安”を指摘している。

私が所属する札幌市小学校長会においても、「新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、子どもたちの健やかな学びの保障を目指す」ことを重点に今年度活動を行ってきた。6専門部の一つ「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」を研究の主題として、健康教育の充実に向けた研究を行った。専門部内において「新型コロナウイルス感染症による影響」についてのアンケート調査を行ったところ、“心の不安定さの個人差の拡大”“生活のリズムの乱れ”“体力の低下”に対する影響を特に各校で感じていることが明らかとなった。これらの健康課題の解決のためには、学校、家庭、学校医との連携が不可欠であることが、今年2月の研究大会において再確認されたところである。

今年度は、GIGA スクール構想で整備された1人1台端末の活用により、感染対策下における新たな教育活動の可能性が大きく広がった。日常の授業での活用はもとより、新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖中の端末による学習支援は、自宅学習での活用とともに、担任や子ども同士がオンライン上で顔を合わせるにより、子どもたちに安心感が生まれるなど、その有効性を実感しているところである。私の勤務する小学校でも、学級担任が出勤できない状況になった際、在宅勤務の担任と教室の子どもたちがオンラインで朝の会を行った。画面の向こうの担任に、子どもたちから話したいこと、伝えたいことが次々とあふれ出る様子を見て、教室に広がる温かさと共にオンラインの可能性を強く感じた。

一方、東北大加齢医学研究所所長の川島隆太教授は、「オンラインによるコミュニケーションには、対面時のコミュニケーションに見られる脳反応の周波数の同期が見られない。」と述べている。このことから、オンラインは最低限の情報伝達は出来るが、共感が得られにくいと分析しているのである。

今、学校はできる限り子どもと対面しながら学習することを大切にして教育活動を行っている。一方、学級閉鎖等の措置やコロナ不安等で登校できない子どもへは、オンラインによる支援が子どもの心の支えとして有効であることも実感している。全ての子どもが、健康で安心して学ぶために、今後も学校保健に関わっている皆様と連携を図り、最善の手立てを求めながら教育活動を行っていくことが大切であると考える。

# 令和3年度 文部科学省補助事業 学校環境衛生研修会（横浜市開催）に参加して

札幌市立旭小学校 校長 吉田 信興



令和3年11月25日（木）横浜市西公会堂にて令和3年度文部科学省補助事業「学校環境衛生研修会」が行われた。大学教授と文部科学省調査官による講演と高等学校の養護教諭による実践紹介があった。講演に共通していたことは「学校環境衛生活動のための計画をしっかりと立て、実施して子どもの安全を守らねばならない。法で決まっている義務である。しっかり取り組んでほしい」という強いメッセージだった。調査官の講演内容をもとに報告する。

## 「学校環境衛生活動と 学校関係者の役割」

文部科学省健康教育調査官 小出 彰宏 氏

小出調査官は冒頭「学校環境衛生管理マニュアルの第1章に伝えたいことが込められています」とインパクトのある入り方で話を始められた。その第1章には学校環境衛生活動の法的根拠、学校関係者の役割、進め方と内容などが記載されている。**〈学校環境衛生活動は法令に基づいて行うもの〉**

学校環境衛生活動は、学校保健安全法（法律）、学校保健安全法施行令（政令）、学校保健安全法施行規則（省令）に基づき、学習指導要領と同じ位置付けである「学校環境衛生基準」に則り行われるもの、つまり法令に基づいて行うものであり義務である。

**〈学校環境衛生活動は誰がどうかわるのか〉**

### ■学校の設置者（つまり教育委員会）

施設及び設備並びに管理運営体制の整備充実と適切な環境の維持

### ■学校

学校保健計画の策定・実施、環境衛生検査・日常点検の実施、適正を欠く事項に対して措置を講じ、困難な場合は学校の設置者に対して申し出

### ■学校薬剤師・学校医

環境衛生検査に従事（学校薬剤師）、必要な指導・助言（学校薬剤師・学校医）

**〈学校環境衛生基準とは？〉**

基準の対象となるのは次の5項目である。

#### 1 教室等の環境

換気、温度、相対湿度、浮遊粉じん、気流、一酸化炭素、二酸化窒素、揮発性有機化合物、ダニ又はダニアレルゲン、照度、まぶしさ、騒音レベル

#### 2 飲料水等の水質及び施設・設備

#### 3 学校の清潔、ネズミ、衛生害虫等及び教室の備品の管理

#### 4 水泳プールの環境

#### 5 日常における環境衛生

これら1から4の項目については定期検査をする。1については年に2回必要な検査（換気、温度、相対湿度、浮遊粉じん、気流、一酸化炭素、二酸化窒素、照度、まぶしさ、騒音レベル）と1回必要な検査（揮発性有機化合物、ダニ又はダニアレルゲン）を行うことになっている。札幌市や本校の実態としては、年に1回の検査については実施されているが、年に2回の検査については設備が不足していることもあって十分に行われていない。2と4の飲料水やプール環境に関しては本校では学校薬剤師がリードしてくださり、連携をとりながら行っている。5の日常点検については、毎授業日に7つの項目について行うことになっていると説明があった。換気、温度、明るさとまぶしさ、騒音、飲料水の水質、雑用水の水質、飲料水等の設備施設である。換気については適切に行われ、不快な刺激や臭気がないこと。明るさとまぶしさでは、黒板面や机上等の文字、図形等がよく見える明るさがある、見え方を邪魔するまぶしさがないこと。騒音では教師の声が聞き取りにくいこと。飲料水等の施設・設備では、水飲み、洗口、手洗い場及び足洗い場並びにその周辺は、排水の状況がよく、清潔であり、その設備は破損や故障がないこと。配管、給水栓、給水ポンプ等清潔であることなど、五感で点検できることばかりである。また温度は17度以上28度以下であることが望ましいので温度計で容易に確かめられる、そして飲料水と雑用水は遊離残留塩素が0.1 mg/L以上と検査薬で確かめられるなど、これも容易にできる。容易にできるのでまず日常点検をしっかりと行ってほしいという話であった。本校では残留塩素測定を週に1回しか行っていない。帰校後、保健主事に確認すると札幌市の基準では週に1回と書かれており、毎授業日とする文部科学省との「差」があった。毎日行うことがより確かであり、子どもの安全安心な生活につながると考え直した。

この研修を通して、教育委員会がやるべきこと、学校と学校薬剤師が連携して行うことを理解できた。東京薬科大 北垣教授の講演と岐阜岐山高校 岩佐養護教諭の実践発表については紙面の都合上、省略する。

# 第68回北海道学校保健・安全研究大会 十勝（帯広）大会参加報告

札幌市立八軒東中学校 栄養教諭 相沢 由衣



令和3年11月14日（日）に、第68回北海道学校保健・安全研究大会十勝（帯広）大会が開催された。今年度は新型コロナウイルス感染症により、実践発表および助言は録画映像を配信する形式で開催された。

会場で直接講演や発表を聞くことができなかったのは残念であったが、自分のペースで参加できたことや、動画を繰り返し再生出来たという、配信ならではのよい面もあった。

## 【表彰者】

本会から、事務局次長である北野台小学校 教頭 堀江 仁先生が表彰された。

## 【基調講演】

### 児童生徒のメンタルヘルスと、 学校・家庭・地域の役割について

講師 国立研究開発法人 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 氏

自傷行為のリストカット、市販薬の乱用についての講演であった。今回はリストカットの内容について概要を記す。

松本氏によるアンケート結果では、10代のうち1割にリストカットの経験があり、そのうち6割は10回以上行っているという。リストカットをする理由は、「不快感情の軽減」が半数を占めており、抱えきれない感情を自分一人で手早く解決する、孤獨な対処スキルとされている。

リストカットはより強い刺激を求めてエスカレートし易い。生きるために行っている行為が事故死につながる恐れがあるため、やめさせるのではなく、背景を解決することが大切となる。

自傷行為について本人から話があった時、やってしまいがちな対応は「叱責する」「優しくする」「見て見ぬふりをする」ことである。大人が対応する上で重要なことは、「冷静に反応する」「敬意と関心をもつ」ことである。叱責せずに「よく来たね」という言葉掛けをすることで、今後の支援の継続につながる。また、支援は一人で行わず、

複数人で対応することも大切である。

本人が身に付けたいスキルは、信頼できる人を複数名見つけて話せるようになること、置換スキルを身に付けること（例えば布団を叩く、冷たい氷を強く握る）などである。自傷行為から離れていき、「怒りの感情を信頼できる人に話せるようになること」がゴールとなる。

「困った子」と見なされる子どもを「困っている子」という視点で見ること、健康な人が子どものSOSに気付く教育が大切だとまとめられた。

どの職種でも、自分が初期対応するかもしれないという気持ちを常にもつことが大切だと考えた。

## 【課題別研究協議会】

第3部会「現代的健康課題」について報告する。

### 体のサイン、心のサインを見逃さない チームで取り組む学校保健活動

発表 幕別町立幕別中学校 教頭 本間 幸信 氏

マスク着用で表情が読み取りづらくなったことから、対面・対話をより丁寧に行っているという発表であった。具体的に以下の取組について述べられた。

- 登校時、声掛けの返答や表情・姿勢などで健康状態の確認
- 給食の摂取量や感想を丁寧に聞く
- スクールカウンセラーや臨床心理士との連携

以上の取組の結果、生徒は「登校した時、あいさつや声掛けをしてもらい元気になった」という声があがっているとのことであった。

私も、生徒が安心して生活できる学校づくりに給食を中心としてかかわっていきたい。

# 第37回 札幌市学校保健会 研究大会

令和3年12月11日(土) 於 ホテルライフオーブ札幌

札幌市学校保健会研究大会が、去る12月11日(土)にホテルライフオーブ札幌にて開催された。今回は、会場とZoomによる配信の2本立てで行い、会場では3密を避けるなど感染対策を万全にして開催した。参加者は会場・Zoom含め、約60名が集まった。大会は、札幌市学校保健会会長多米淳の挨拶により幕を開けた。

今年度の研究は5か年計画のうちの2年目である。最初に丸山悠から研究の概要の説明があり、その後、札幌市教育委員会保健給食課保健指導担当係長である半澤郁子氏と藤女子大学人間生活学部子ども教育学科の教授である庄井良信氏が「予測困難な時代を前向きに生きる児童生徒に！～学校保健が果たす役割とは～」という演題で講演された。

## 児童生徒自らが健康を創りだす実践力の育成

### 新5か年計画の2年目(2021年度)

研究概要 札幌市学校保健会 研修部長 丸山 悠

講演

「予測困難な時代を前向きに生きる児童生徒に！」

～学校保健が果たす役割とは～

札幌市教育委員会 保健給食課 保健指導担当係長 半澤 郁子 氏  
藤女子大学 人間生活学部 子ども教育学科 教授 庄井 良信 氏

札幌市教育委員会 保健給食課 保健指導担当係長 **半澤 郁子 氏**

札幌市の不登校の現状を基に、不登校の予兆や、学年ごとの不登校になる要因や背景、支援の視点について教えていただいた。札幌市の不登校に関する課題は、休む期間の長期化だと話されていた。また、最近では低学年からの不登校の増加が問題となっている。新型コロナウイルス感染症の流行は、不登校の子どもを休ませやすくなった。家庭では我が子を休ませやすくなり、学校では無理をしないでねと伝えることや出席停止の基準で欠席せざるを得ない状況が増えた。不登校のゴールは登校することではない。学校という場を大事にしつつも、登校できる・できないという結果のみを目標とするのではなく、将来の自立を目指していくことが重要だと締めくくった。



藤女子大学 人間生活学部 子ども教育学科 教授 **庄井 良信 氏**

はじめに、コロナ禍における子どもたちの状況について話をされた。その上で、予測困難な時代を生きるためには、「well-being」と「心の浮き輪」という考え方が大切だと教えていただいた。「well-being」はWHOの健康の定義ではじめて使われた言葉である。一言で訳すことはできないが、ひとりの生活者としてより良い存在になることや、唯一の生命の尊厳が無条件に承認された存在になること等を意味する。「心の浮き輪」とは、子どもが「自分が自分であって大丈夫」と感じることができる自己肯定感を意味している。これらを踏まえて予測困難な時代を見据えた学校保健の役割としては、①子どものケアと育みの専門性を高めること。②傾聴と対話の専門性を高めること。③困り感を共有し多職種との協働を深め合うこと。この3つが大切であるとご教授いただいた。



# 札幌市 PTA 協議会について

札幌市 PTA 協議会 理事 深谷正史

札幌市 PTA 協議会は市内 10 区の PTA 連合会を会員とし、小学校、中学校、幼稚園の市内約 12 万の家庭が中心となって活動する社会教育関係団体です。家庭教育、社会教育、学校教育、安全教育などの充実・振興に寄与することを目的とし、家庭や地域の研鑽を深めるための研修などを行っています。また家庭・地域の教育力の向上に向けた活動や、教育環境に関する調査研究、関係機関への要望など、子どもたちの健全育成を願った活動を幅広く行ってきております。しかし、コロナ禍により社会全体が様々な制約を受ける中、PTA の活動もその例外ではありませんでした。PTA の活動は、集まって行うものも多く、例年通りの活動ができなく、縮小や中止を余儀なくされた活動も少なくありませんでした。そういった中で、オンラインを活用するなどの工夫を行い、これまでの活動とは違った形での活動も行ってきています。札幌市 PTA 協議会が開催する研修セミナーは、これまでは主に保護者を対象として講演会を行ってききましたが、一堂に会することが困難な状況が続いていることから、昨年度より「オンライン研修セミナー」を開催しています。今年度は、パントマイミスト・教育演劇学博士カンジヤマ・マIMUM による「家庭でできるドラマチックラーニング」を講演テーマに、身近な家族や大切な人と一緒に笑顔あふれる楽しい時間を過ごして欲しい、という想いを込めて、親子向けの内容での講演会を動画配信しました。その他にも、札幌市教育委員会教育長に対し、文教施策に関する要望書を提出して、意見交換を毎年継続して行ってきています。PTA として子どもたち一人ひとりに目が行き届くきめ細やかな教育の実現や、子どもたちを取り巻く教育環境の充実を願い、継続して行っているものです。提出にあたっては、市内全単位 PTA を対象に意見の集約を行っています。広報活動としては、年 3 回、広報紙「PTA さっぽろ」を発行し、各家庭へ旬な情報の提供や、PTA 活動に対する理解を深めるための情報発信をしています。また、単位 PTA の広報活動啓発を目的とした「PTA 広報紙まつり」を開催し、秀逸な広報紙に対する表彰も行っています。

札幌市 PTA 協議会は今後とも、子どもたちが希望と志を抱き、自らに自信をもって活躍していける社会であるために、家庭・学校・地域の架け橋となり、子どもたちの将来に責任のもてる社会を創るための活動を行ってまいりたいと考えております。

# 専門の立場から

## コロナ禍での学校歯科健診

さいとう 歯科  
齋藤 嘉高



いつまで続くかわからない新型コロナウイルス感染症、新年からオミクロン株の猛威に怯えている毎日です。発症しても症状は軽い傾向があるとはいえ、どこで感染するかもわからず、家族の発症により、濃厚接触者となれば自宅待機になり、社会活動への影響度合いが以前より増しているのではないのでしょうか？ 学校が始まり、小中学生の感染・発症が所々に見られ、現場での先生方の苦労をご察いたします。

私たち、歯科医師も治療にあたり出来る限りの防護策を講じています。歯科医院は危ないとの風評がありますが、全国的にも歯科医院でのクラスターは発生していないので、調子が悪いところは放置せず、歯科に通院していただきたいです。

感染には敏感になっている時期での学校歯科健診ですが、今年度はまん延防止等重点措置と緊急事態宣言もあった中、日程の変更等の対応によりなんとか全校終了しました。

健診にあたり、フェイスシールドの着用を義務付け、健診待ちの人数も一度に会場に入らないようにしたりと、歯科医と学校側の打ち合わせにより、健診での感染事例の報告もなく、安心してるところです。来年度に向けても万全の感染対策で臨めるようにしていこうと考えています。

歯科健診の場合、時間がかかることが多く、学校の授業への影響も大きいとは思いますが、どうか温かい対応をよろしくお願いいたします。

今年度の健診結果については終了時期が大幅に遅れた為、まだ出ていませんが、令和2年度の統計を見ると、DMF 歯数は若干の減少傾向が見られました。しかし全国平均と比べると相変わらずの下位に低迷しています。北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進条例が平成 21 年に公布されてから、札幌以外の地域では少しずつではありますが、フッ化物洗口する学校が増えて来ている状態です。札幌でも保育園では始まっていますが、小中学校では実施している学校がない状態です。全国的に虫歯に対する有効性は確認されていますし、一部の方が言われている毒性に関しても障害が出ている事例は無いようですので、ぜひ札幌でも始まってほしいと思っています。

## 児童、生徒の最近の視力低下について

北野通り眼科  
中田 勝義

近年、児童、生徒の視力低下が著明である。文部科学省の学校での視力検査報告では統計を取り始めて過去最大の視力低下を小中高校で令和元年に記録した。視力 1.0 未満が小学生 34.57%、中学生 57.47%、高校生 67.64%であった。何らかの視力矯正が必要な裸眼視力 0.3 未満の割合が小学生 9.38%、中学生 27.07%、高校生 38.98%で小中学生の過去最大の視力低下を記録した。文部科学省は視力低下の原因として『近視の発症を抑える効果がある屋外活動の減少とスマホなどデジタル画面で近くを見る作業が増えている影響ではないか』と推測した。平成 28 年の内閣府のインターネット利用時間調査は一日あたり小学生 69 分、中学生 124 分、高校生 170 分だった。平成 27 年には警視庁がインターネット依存度の調査をした。方法は 10 項目の質問に対する回答を点数化し『低依存』『やや依存』『高依存』に分けて年代別に割合を算出した。質問内容は【スマホが手元にないと不安になる】【食事中にスマホをいじる】などである。結果、高依存度の割合は小学生 5%弱、中学生 27%、高校生 33%だった。平成 27 年の東京教育庁の調査【インターネット等の利用による健康面の変化】を高校生に聞いた。結果、目が悪くなった 28%、寝不足になった 26%、夜なかなか眠れなくなった 13%などとなり視力に与える影響が大きいことがわかる。令和 3 年 4 年はコロナ禍の生活環境の激変がさらに視力低下を招いていると推測される。自宅の WEB での授業の増加、外出自粛のステイホーム、授業のタブレット端末使用の増加、部活動自粛などがその理由である。【スマホ脳】の著者スウェーデンの精神科医によるとスマホ高依存者は睡眠障害、うつ、記憶力や集中力や学力の低下を招き、スマホの便利さに溺れているうちに脳が蝕まれていくと警告している。そこで日本眼科医会では 5 つの【デジタル画面を見る時は】の提言をしている。①目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう②30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう③姿勢を正して、画面から目を 30cm 以上離そう④休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう⑤寝る 1 時間前からは、画面を見ないようにしよう；覚え方は；メザシやすね；である。

## 編集後記

数多くの所属団体の方々のお力添えにより、今年度の活動が無事に終了しました。研究大会では、様々な学校保健関係者の方々からご意見をいただき児童生徒の健康について考えることができました。次年度も保健会の活動へのご支援・ご協力をお願いいたします。本号発刊に当たり、お忙しい中、ご寄稿いただいた先生方、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

〈広報部 中塚・堂前〉