札学保

札幌市学校保健会

No. 163

2024. 12. 19

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/

ICT化が進展する時代における家庭とのかかわり

札幌市立川北小学校　校長　**橋　本　　隆**（札幌市小学校長会副会長）

本校では平成30年度より養護教諭が中心となって「眠育」に取り組んできた。睡眠は子どもの生活に大きく影響するため、小学生の間は19時から翌7時まで9～10時間の睡眠が必要と言われている。しかし社会の変化や子どもを取り囲む情報機器等の影響で、子どもの生活リズムが乱れ、「体内時計のずれ」を生じさせることが多くなっている。そのことが子どもたちの集中力低下やいらつき、落ち着きない行動を招いたり、落ち込む気持ちや不安な気持ちを助長し、不登校を増加させたりすることに少なからず関係していると言われている。そうした現状を踏まえ、本校では家庭に協力をお願いして「眠育」を進めてきた。

具体的には就寝時刻と起床時刻を記入し、毎日の睡眠時間が帯グラフ状に表される眠育シートを利用する。登校後（土日分は翌月曜）に、その日の健康状況や朝食の有無、自分で起きたか、前日に昼寝をしていないかの4項目をチェックし、家庭の協力を得ながらこの取組を1週間続ける。傍らで取組を支えた保護者からは、「自分から起きてくれるようになった」「しっかり睡眠をとり、朝食もしっかり食べて元気に過ごせた」「就寝時刻を決めたら、朝早く起きるようになった」等、僅か1週間で生活リズムが変わり、健康な生活をおくる様子が見られたとの声があった。一方で、眠育の取組が不十分だった子どもの保護者からは、「寝る前に携帯を見なければ早く寝られるはず…」「ゲームをしていて寝る時間が遅くなり、朝食を食べてくれず困った」など情報機器の利用で睡眠時間が短くなり、生活が乱れ始める傾向が見られたとの声があった。睡眠時間の違いがすぐに子どもの生活に表れており、体内時計の整えの必要性か感じられた。

現在、本校ではスマートフォン（以降スマホ）の利用に端を発する問題が急増している。その多くは、遅い時間まで友達とやり取りをすることやスマホでのゲーム利用によるものだ。その結果、睡眠時間も減っているのか、朝から体調不良を訴える子も増えている。スマホ等の情報機器の利用時間の長さと睡眠時間、そして学校での体調不良は密接に関連していると考えられる。

今年度の全国学力学習状況調査における児童質問紙の調査結果（全国）では、1日のゲーム（PCやスマホのゲームを含む）の利用時間は、1時間以上3時間未満で全体の44％。1日のスマホによるSNS利用や動画視聴では、1時間以上3時間未満で全体の30％という結果だった。かなりの時間、ゲームやスマホ利用の時間に費やしていることが分かる。その代わり睡眠時間が減り、生活が乱れ、不登校が増加することも容易に想像できる。

すでに行われている、子どものスマホ利用について約束を設ける等の各校の取組だけではなく、今後は眠育などの取組を取り入れ、正しい生活リズムを維持させ、子どもの健康な生活や、落ち着いた学校生活に繋けることに配慮した取組が欠かせないと考える。そのために家庭への啓蒙や、家庭と学校の連携を深め、共に子どもの生活を考えなければならないと感じている。

第 75 回 指定都市学校保健協議会　札幌大会

令和 6 年 7 月 28 日（日）　於 札幌ガーデンパレス

大会協議主題

社会の在り方が大きく変化するこれからの生活の中で
児童生徒自らが健康を創りだす実践力を育む学校保健の推進

令和 6 年 7 月 28 日（日）、全国の各政令指定都市から学校関係者約 320 名の参加者を迎え、札幌大会が開催された。

開会式に引き続き行われた全体協議会では、次年度開催都市が仙台市に決定され、仙台市学校保健会会長より挨拶があった。

記念講演

「笑いの力
～ホスピタル・クラウンの現場から～」

講師　NPO 日本ホスピタル・クラウン協会
理事長　**大棟　耕介**　氏

手遊びから始まり、会場を温める、一体感をもたらすということを全員で行い「パフォーマンスで空気を変える」ということを実体験し、講演が始まった。

小児病棟にて子どもに笑ってほしいとなれば、その環境にも働きかけなければいけない。医者や看護師、母が笑うと、子どもも笑える。このように周りから笑いを伝播させていくことがポイントである。ホスピタル・クラウンは治療ではない。

気持ちを切り替える、一時の楽しみである。病気を治したり、進行を止めたりすることを考えるのではなく、会っている時間を全力で楽しむことが重要だと語られた。笑いとパフォーマンスを交えて、参加者も終始笑顔になる、大変有意義な時間であった。

課題別協議会

第 1 分科会　健康教育

児童生徒自らの健康に関心をもち、主体的に健康の保持増進に取り組む能力を育成する健康教育の在り方

第 2 分科会　保健管理

児童生徒らの健康の保持増進を目的として学校・家庭・関係諸機関が連携を図った保健管理の在り方

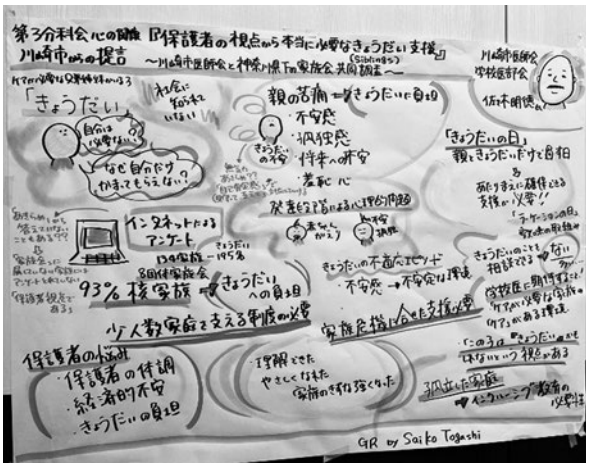
第 3 分科会　心の健康

児童生徒の豊かな心を育てるための教育活動と支援の在り方

第 4 分科会　地域保健

健やかな児童生徒の育成を目的とした学校・家庭・地域の効果的な連携の在り方

午後からは、課題別協議会が行われた。20 の政令指定都市から一本ずつ、各部会五本の口頭提言が行われ、熱心な協議が展開された。



分科会の記録の一つとして、グラフィックレコーディングが取り入れられた。リアルタイムで記録が出来上がる様子や、親しみやすいイラスト、一目で話の流れがわかるようにまとめられており、参加者からも大変好評であった。

今回の大会を通して、これからも全国の学校保健関係者で協力していきたいと強く感じた。

令和６年度文部科学省補助事業
アレルギー講習会（学校における普及啓発講習会）報告

令和6年9月25日(水)札幌市生涯学習センター「ちえりあホール」にて文部科学省補助事業となるアレルギー講習会（学校における普及啓発講習会）が行われた。この講習会は、今年度全国で4か所（大阪市・札幌市・松山市・熊本市）でしか開催されないため、北海道各地からの参加者も集まり、開催された。

本講習会開催の目的としては次の通りである。

〈目　的〉

学校におけるアレルギー疾患の対応は「学校のアレルギー疾患に対する取り組みのガイドライン」に基づいた取組が行われている。

令和４年度には、日本学校保健会において、児童生徒のアレルギー疾患の実態や教育委員会、学校等の取組状況を把握するため、アレルギー疾患に関する調査を実施した。

すべての児童生徒が安心して学校生活を送ることができるようにするためには、課題を踏まえ、研修等を通して、アレルギー疾患に対する普及啓発を行うことが重要である。

本講習会は、アレルギー疾患の現状を解説し、今後の学校での取組の充実を図ることを目的に開催する。

【開会行事】

開会行事としては、まず開催都市を代表して札幌市学校保健会多米　淳会長から歓迎の挨拶があり、続いて日本学校保健会嶋田晶子事務局長から講習会の意義等の話があった。

【行政説明】

学校におけるアレルギー疾患への取組
文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課
学校保健対策専門官　堤　俊太郎　氏

続いて行われた行政説明においては堤　俊太郎学校保健対策調査官から、パワーポイントを使って、分かりやすい説明をいただいた。数多くのデータを交え、エビデンスが明確なお話に、会場の参加者もメモを取りながら、うなずきつつ聴いている姿が多く見られた。

【実践発表】

知識＋実践力向上を目指した
アレルギー対応研修の実施について
～パートナー校合同での取組～
札幌市立百合が原小学校　栄養教諭
沖津　歩美　氏

百合が原小学校と１対１の関係でパートナーを組む上篠路中学校との実践発表であった。令和５年度より百合が原小学校で作成・活用されている「アクションカード」を用いた小中合同研修会の様子が伝えられた。具体的な設置場所や動きの指示が織り込まれており、非常に興味深い実践発表であり、すぐにでも真似て取り入れていきたいと思える素晴らしい内容であった。

【講　演】

学校の食物アレルギー・アナフィラキシー
対応の現状と課題
独協医科大学医学部小児科　特任教授
動協医科大学病院　アレルギーセンター長
吉原　重美　氏

実際の医療の現場・立場からの詳細なお話をいただくことができた。数多くのスライドにより、食物アレルギーに関する正しい知識をたくさんいただき、また、それらの中での課題点も示唆された。学校現場ですぐ活用できる情報をたくさんいただくことができた講演であった。

最後の質疑応答の場面では、多くの参加者からそれぞれの現場で抱える課題についての質問が多く出されました。これらに対して３名の方が丁寧に真摯に回答されている姿がとても印象的でした。質問された方はすっきりとした表情をされていました。

札幌市小学校教頭会
「学びの支援部」の活動について

札幌市立栄小学校　教頭　西森　裕

札幌市小学校教頭会は6部会で構成され、その一つに「学びの支援部」があります。今年度は、各区の教頭32名が所属し、教育センターや札幌市資料館で年間7回の研修を行っています。

今年度は、『知・徳・体にわたる「生きる力」を子どもたちに育む校内体制と地域・家庭との協働に向けた教頭の関わり』を研究主題に掲げ、各校での取組に関する研究発表を中心に研修を進めています。

研究発表は、研究主題に迫るために下記の5つの研究領域を設定しています。

①確かな学力の確実な定着　②児童の豊かな人間性の育成　③児童の健康、体力の増進
④生き抜く力やこれから求められる資質、能力の育成　⑤児童の発達を支える教育課題

これまでの研修での研究発表についていくつか簡単に紹介します。

【領域1】確かな学力の確実な定着

特別支援級や通常級での授業研究を通して、どの学級でも授業に活用できるポイントや子どもに寄り添った学習の在り方、校内での研究推進に関わる取組について発表がなされました。「適切な場面設定」「教師の指示の可視化」「全員の目標から一人一人への目標への移行」「学習の見通しがもてる工夫」「教師の声掛けのタイミング」など、どの学校でも意識して取り組みたい内容でした。

【領域3】児童の健康、体力増進の推進

体育・保健体育等の授業で課題探求的な学習の在り方や授業以外で子どもたちに運動機会を創出する取組について発表がなされました。外遊びに関わる取組や縄跳び運動の推進など具体的な話題となり、「いかに一人一人の運動機会・時間をどう確保していくか」がポイントとなりました。

【領域5】児童の発達を支える教育課題

今年度より、札幌市で「すぐーる」という学校保護者間連絡システムアプリが稼働しています。このシステムにより、欠席・遅刻・早退等の連絡がオンライン上で行われるため、電話対応にかかる業務が少なくなっています。この情報を全教職員でいかに共有するかという視点で取り組んでいる事例について発表がなされました。また、特別支援学級における個別の指導計画や自立活動、教科・領域を合わせた指導の在り方について各学校の情報を交流しました。

上記のように、各学校での取組をもとに発表がなされ、交流をしています。学校によって課題は様々ですが、教頭としてどのように関わっていくかという視点をもち、自校の取組に反映できるような研修を心掛けています。

現在、子どもたちを取り巻く環境は複雑化し、予測不能な時代となっています。次世代を担う子どもたちを育成するという「学びの支援部」の使命感・役割を再認識し、関係団体との連携を更に深め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。