

「かけがえのない一日を積み重ねて」

栃木県教育委員会事務局学校安全課 保健・給食担当

指導主事 山口 由樹子



栃木県養護教育研究会の皆様には、日頃より大変お世話になっております。また歴代の役員の皆様におかれましても、多忙な日常の勤務にある中、栃木県全体の養護教諭の資質の向上を考え、これまで多大なるお力添えをいただき、併せまして心より感謝申し上げます。

さて、2020年は新型コロナウイルス感染症の影響で特別な年になりました。2月末、学校の突然の臨時休業の知らせを聞き、言葉を失ったことを鮮明に記憶しています。約3ヶ月間の静まりかえった学校は、今までの日常が全てなくなってしまうような不安にかられたのではないのでしょうか。子供たちの健やかな学びを保障するために教育活動が再開され、これから長く続く感染症対策に、養護教諭に求められるものは多種多様と察します。そして今、「養護教諭がいてくれないと本当に困る」と、学校で求められる大変重要な存在であるということは確かです。

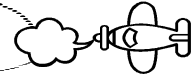
このような状況の中、今年4月に栃木県教育委員会学校安全課に着任いたしました。私事ですが、小学校22年、中学校7年の養護教諭勤務を経て今年で30年目になります。その間、小規模校、大規模校、小中併設校、また半年間の宇都宮大学の内地留学や1年間ホテル勤務での「社会体験」等、幸せな事に様々な経験をさせていただきました。内地留学では「子供とつくる保健の授業」を研究し、その後兼職発令を受けて保健の授業に関わらせていただきました。社会体験では若者が逞しく生き生きと働く姿に、今の教育に何が本当に大切なのかを考える貴重な機会を与えていただきました。今回私の与えられたこの機会も、きっと何かを得る、意味のあることなのだと考えています。慣れない職務に先を考えると不安は尽きませんが、「今日という、日常の一日が無事過ごせたら大丈夫。」「誰かの何か、ほんの小さなお役に立てれば、それで良かった。」そういう、かけがえのない大切な一日一日を、積み重ねていければ幸せだと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

最後になりますが、栃木県養護教育研究会が今後もさらに充実、発展しますようお願いいたします。





地区だより(那須地区)



那須塩原市立東小学校 真田 恭子

那須地区は、小学校47名、中学校22名、県立学校15名、計84名で構成されています。研修会は春・夏・冬の3回行い、今年度から冬期研修会は学校保健会との合同開催の予定でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で全ての研修会が中止となり、本来なら8名のフレッシュな新採の先生方を迎え、共に資質の向上を目指し研修に励むところでしたがとても残念でした。

年度始め、学校が臨時休業になり健康診断も延期になる中、校内の感染症対策や健康管理で私たちは手探りで奮闘していました。今思えば、あの時ほどメールなどのツールを活用し情報共有していたことはなかったのではないかと思います。他の学校の取り組みを参考にさせてもらいながら、悩みを共有し、「誰か教えて」と声をあげれば誰かが答えてくれる、そんな横のつながりに助けられた養護教諭が多かったのではないかと思います。以下は、4～6月頃の情報共有の様子・資料の一部です。

〈共通ツールへの書き込み事項〉

毎日、これどうしたらいいの？と先生方に質問され疲れます。

小児生活習慣病予防検診で脂質異常が多かったです。自粛期間中の食生活の乱れも要因のひとつかもしれません。何か情報がありましたらお知らせください。

非接触型体温計と腋体温計は誤差がほとんどなく使いやすいです。朝はハンカチで汗を拭いてから使用しています。

発熱した児童を待機させる別室がありません。他の児童と完全に接触を避けるのも難しいです。

新型コロナウイルス感染症対策費(市予算)では、購入できる物品の種類が制限されています。ご注意ください。



寄付された消毒液は、保湿成分等が配合されていないため、手指消毒には刺激が強いと考えられます。寄贈された物は用途を工夫しありがたく使いたいですね。

日本学校歯科医師会のHPに、フッ化物洗口の実施と昼食後の歯みがきについて載っていましたが、フッ化物洗口は実施してよいのでしょうか。



〈町養護教諭部会研修会での研修事項〉

小さな町だから研修会を開けました。

那須町統一「新型コロナウイルスに関する校内対応マニュアル」

- 1 換気について 《一部抜粋》
エアコン使用時は扇風機を併用し、外側前後の窓を一部開ける。
- 2 体育館使用時の換気について
- 3 施設消毒について
- 4 手洗いについて
- 5 手指の消毒用アルコールについて
- 6 学校内で共有される用具や備品について
- 7 マスクの使用について
- 8 健康観察について
- 9 給食について
 - ・無言配膳とする。
 - ・ランチマットは使用せず、給食前に消毒。
 - ・机上にハチを置き、咳エチケットを徹底。
- 10 体調不良者の対応
 - ・基本的にベッドは使用せず、早退後使用した椅子などを消毒する。
- 11 清掃について
- 12 その他

〈職員向けの通知〉

感染症から先生方を守る!! (臨時休業期間中)
本気でやりましょう。職場は注意するところです。


① 3密を避ける


密集：職員室を脱出する。
校長(校長室) 担任(各教室)
養教(保健室)
主任・副担(PCを使用できる特別教室)
密接：全員マスク着用。
マスクは作れる。

② 免疫力を落とさない努力

- ・早めに寝る。
- ・給食がないので野菜・牛乳を意識して摂る。
- ・アルコール、喫煙はほどほどにする。
- ・水分不足にならない。
- ・運動を意識する。歩くことが基本。
- ・石けんで丁寧な手洗いをする機会を作る。
- ・長期戦になるかもしれません。自分の心の状態も気にする。
- ・家族、恋人、友人との時間を大切にする。
- ・クラスターにならない。

自己研修のすすめ ～書物の紹介～


題名	出版社・著者	本の概要、参考ポイント	カテゴリ
『養護教諭のコミュニケーション 子どもへの対応、保護者・教師間連携のポイント』 	少年写真新聞社 海保 博之 田村 節子	<p>○会話、話し方、聴き方、説得力、見た目力、視線力アップ、ポジティブコミュニケーション力アップのコツは？ 保健室に来る子供の不定愁訴、保健室登校、発達障がい、摂食障がい、虐待が疑われる子、自殺願望、リストカット対応のポイントは？ 保護者の心を読めるつきあい方とは？教師やスクールカウンセラーとの連携や援助の鍵は？緊急事態の発生時のステップは？ 情報共有の伝え方は？</p> <p>○保健室における様々な場面に応じたコミュニケーションがギュッと凝縮して書かれており、読み進めていけばいくほど「ああそうだったのか」と思わず頷かれます。</p> <p>○とてもわかりやすい内容で、特に実践編は自分が問題を抱えた子供に出会い対応に悩んだとき参考になります。 養護教諭が行うコーディネーターの役割（活動）が上手いくコツや緊急事態時のリスクコミュニケーションのポイントも興味深いです。</p>	コミュニケーション カウンセリング


題名	出版社・著者	本の概要、参考ポイント	カテゴリ
『教室でできる気になる子への認知行動療法』 	中央法規 松浦 直己	<p>○「教室にちょっと変わった行動をとる子はいませんか？」もしいたら、「認知の歪み」かもしれません。</p> <p>○「認知の歪み」を適切な行動へ 学校でこそ活用できる、認知行動療法。「僕ばかり叱られる！」「私はみんなに嫌われている！」「何をやってもうまくいかない！」「絶対に失敗する！」。否定的な発言を繰り返し、不適応な行動を繰り返す子供たち。認知行動療法を活用して子供たちを理解し、具体的に支援する方法がイラスト入りでわかりやすく読みやすい構成になっています。教室の中の気になる子と適切に関わり、改善していくためのステップ。実際にどのような活用が有効なのでしょう。</p> <p>○この本を紹介してくださった養護教諭の先生からこの本をお借りしたところ、沢山の付箋がびっしり貼ってありました。「子供をしっかりと受け止めたい」という養護教諭の気持ちが伝わってきた一冊です。</p>	不適応・不登校、発達障がいなど


例年、かがやきでは、研究大会における研修報告を行っていますが、今年度は、新型コロナウイルスの影響で外部研修が中止となっています。そこで、今回は、時間と場所を選ばない書物による自己研修はいかがでしょうか。

養護教諭の先生方が日頃参考にしている書物、使って便利だった書物、保健室にあってよかったと思う本に関する情報がありましたので、このコーナーでご紹介します。



題名	出版社・著者	本の概要、参考ポイント	カテゴリ
『気持ちの本』 	童話館出版 森田 ゆり	○うれしい、悲しい、くやしい、さびしい、しあわせ、こわい等の気持ちが子供たちが描いた絵とともに表現されています。子供が自分の気持ちを表すときだけでなく、大人が子供の感情に寄り添うときのヒントにもなります。 ○絵の色使いや描き方から、言葉による表現が苦手な子供たちの感情やその背景を読み解くスキルも高まりそうです。	カウンセ リング

題名	出版社・発行者	本の概要、参考ポイント	カテゴリ
『先生は教えてくれない！ クレヨンしんちゃんの友だちづきあいに大切なこと』 	双葉社 稲垣 潔	○子供にとって友達は、とても大切な存在。クレヨンしんちゃんが、挨拶や会話のルール、けんかをしたときのこと、友人と遊ぶときや学校生活のルールなどを漫画を通して教えてくれます。絵が多いので場面設定のイメージが沸きやすい本です。 ○文字は大きく、漢字にはふりがながついています。小学生だけでなく、小学校に入学する前の子供も親子や家族と一緒に読める内容です。 ○上手くクラスになじめない子や友だちとのトラブルに悩んでいる子が、保健室にあるこの本を手にとり読んでいることもあります。教師の視点とは違った面からのアドバイスになっているようです。	コミュニ ケーショ ン

題名	出版社・発行者	本の概要、参考ポイント	カテゴリ
『新版ここがポイント！ 学校救急処置』 	農文協 全国養護教諭 サークル協議会	○図やイラストが多く載っていて読みやすく、わかりやすいです。どのような処置がいいのだろうと思ったときに気軽に読み返せます。養護教諭が行う救急処置時のよき相棒になる本かもしれません。	救急処置

題名	出版社・著者	本の概要、参考ポイント	カテゴリ
『保健室おたすけパワーポイントブック (小学校編)』 1. 2. 3. (中学校高校編) 	少年写真新聞社 高田 恵美子	○書きかえ可能なパワポの指導案、シナリオ、ワークシート付きで保健指導にすぐに使えるパワーポイント指導集です。 ○カラー CD-ROM 付き。データ内容の書換えが出来るため、すごく便利。手作り感満載で、なんだか指導（授業）が出来そうな気持ちになってくる書物です。 ○視覚的効果のあるパワポの授業は、子供たちにとって理解しやすく、興味をひきます。内容は生活習慣、口腔指導、性教育、薬物乱用防止、健康診断、姿勢、排便、保健安全（地震・火災）、がん・エイズ、薬の話、体・心の成長、けが防止、運動器検診など。 ○授業の他に「学校保健委員会」で児童活動発表の際、手直しをして活用しました。 ○中学校高校編の内容は、生活習慣、性教育、熱中症対策、スポーツ障害などです。中学校、高校の保健指導で使える 18 項目の指導資料が入っています。	保健指導

新型コロナウイルス感染症 各校での取り組み



《A：高等学校》



《B：小学校》



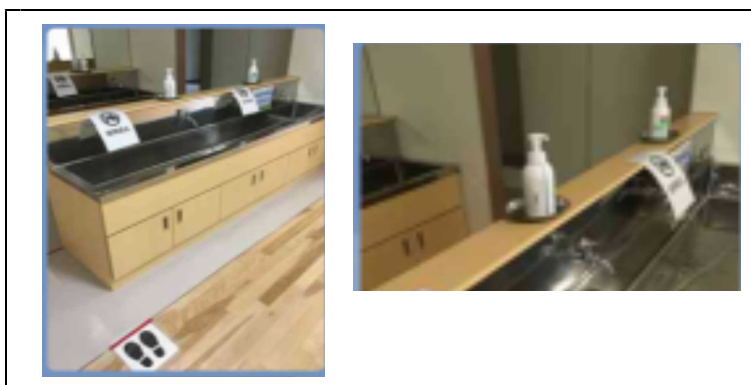
養護教諭の先生から
実際に行っている取り組みの
様子をお寄せいただきました。
ご紹介します。



《C：小学校、来賓用玄関》



《D：小学校》



《E：高等学校》

エアコン稼働時の換気方法・・・節電も大切に！



外側の窓も、廊下側の窓も
下の窓は閉めましょう。
上の窓は、両脇を5cm～10cm開けましょう

★移動教室の時には、エアコン、扇風機は止めて下さい。
★窓や入口のドアをきちんと閉めておくと、冷気が逃げないので省エネになります。

停電の時の冷蔵庫と同じです

保健室の利用について(R2・6・1～)

新型コロナウイルス感染症対応として、保健室の利用については、しばらくの間、下記のようにします。
皆さんも、ご協力をお願いします。

共通利用方法(体調不良・けが・相談等全般)

- ・保健室の入口で養護教諭(待機職員)に声をかけ、廊下の簡易ベッドで待機する。
- ・検温、問診を受ける。
- ・保健室利用の際には、マスクは必ず着用する。
- ・保健室への入室、別室(会議室東)への移動等指示に従う。
- ・ただし、緊急の場合はこの限りではない。



体調不良の場合

- ①検温、問診をし、平熱より高い場合、感染症の疑いがある場合は、会議室東側で対応する。
- ②明らかに高熱の場合、早退をする。
- ③感染症の疑いがある場合、早退をする。
- ④早退をする場合、教室に荷物を取りに行くことはせず、会議室東側で保護者の迎えを待つ。
- ⑤教室の荷物、靴等は職員が会議室まで移動する。
- ⑥早退は、管理棟と理科棟の間の入口からとする。



怪我の場合(登下校中・体育その他の授業・部活動含む)

- ①検温、問診をし、体調不良がない場合は、保健室内で対応する。
- ②緊急で受診が必要な場合の保護者の迎えは、体調不良時の早退と同じ扱いとする。
(外出での受診についても同じ)
- ③検温し、平熱より高い場合、感染症の疑いがある場合は、簡易ベッドで対応し、その後体調について確認する。
- ④ただし、緊急の場合はこの限りではない。

「注意事項」

- ・体調の変化を確認するため、毎朝の検温は必ず行い登校する。
- ・登校してから、息苦しい、だるい等の症状が現れた際には、我慢せず、早めに保健室を利用する。

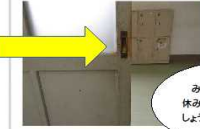
新型コロナウイルス感染症予防のため、教室内の環境を整えましょう

換気



上の窓を両脇5cm ぐらい開けておきましょう。
反対側の窓も同じように開けると、常に換気することができます。

除菌場所



みんなが触るところを休み時間ごとに除菌しましょう！

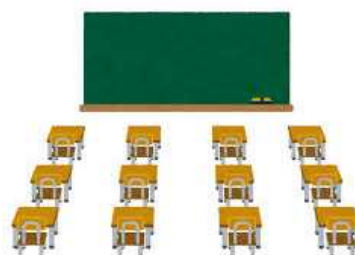


休み時間には、下の窓も全開！

帰る時には、学習室の机・椅子の消毒をお願いします！



不特定の生徒が使用します。
自分が使用した机・椅子を、次に利用する人のためにも消毒をして、**コロナ**や**インフルエンザ**を予防しましょう。





新型コロナウイルス感染症対策（「新しい生活様式」を実践する）



毎日の生活で気をつけること

①毎朝の検温と風邪症状の確認

- ・朝起きたら、体温を測り健康観察表に記録する。→記録表は、学校に提出！
- ・発熱、体調不調の時は、回復するまで休む。



②手洗いの徹底

- ・登校時、昼食前後、外から教室に入るとき、トイレ後など今まで以上に手をよく洗う。石鹸をつけて、30秒以上丁寧に洗い、流水でよくすすぐ。清潔なハンカチを毎日用意し、手をよく拭く。



③規則正しい生活

- ・学校が始まります。遅刻することがないように早寝早起きを心がけ、学校生活のリズムに戻していく。
- ・バランスのとれた食事、体力回復のための運動。



学校生活で気をつけること

①身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ**2m（最低1m）**あける。



※お互いに両手を伸ばしても触らないくらい間をとると、ちょうど2mくらい。

- ・トイレも、密集しないように順番で並んで待つ。



②マスクを着用する

- ・マスクは、不織布・布マスク（柄物・色物）可
- ・飛沫を飛ばさないように、できるだけ付けておく。（アレルギーのある生徒は担任に申し出る）



③近距離で会話しな！向き合って会話しな！



※友達と話すときは、手の届く近さで話をしない。
友達と話すときは、向かい合わせで並んで話す。

④多くの生徒が触れる箇所の消毒

- ・ドアノブスイッチ等にスプレーし、乾いた布で拭き取る。使った布は、保健室に持って行く。
- ・トイレを使用する際は便座等を消毒する。
- ・絶対にイタズしたり、ばらまいたりしない。
- ・使用後は元の場所に戻す。



各クラス配付の次亜塩素酸生成水を使って消毒

⑤換気の徹底

- ・朝、教室と廊下の窓を全開し、できるだけ開けたままにしておく。（2方向の窓を同時に開け、換気を良くする）



⑥昼食時の注意

- ・食事の前は必ず**手洗い**すること。

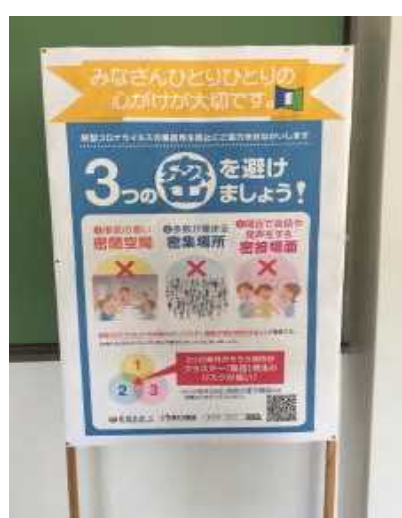


※机は移動させず前向きで、極力飛沫を飛ばさないように、話をしないで食事する。

⑦ゴミの廃棄

- ・鼻水をかんだティッシュや使い捨てマスクは、各自家からビニール袋を持ってきて、密閉して持ち帰る。**ゴミはすべて持ち帰り。**

⑧放課後はすぐ下校 寄り道しないで帰宅



《G：小学校》

教室の環境消毒セット



- ・消毒液
- ・手袋
- ・消毒専用ふきん
- ・使用済のふきんを一時的に保管しておくチャック袋。

使用済ふきんは、放課後、保健室で回収し消毒をしています。

消毒用品補充・ふきん回収コーナー



保健室前廊下に設置しています。

アルコールジェル消毒液



特別教室前、出入り口に設置しています。

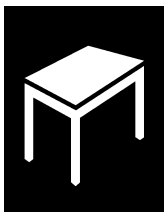
暑さ指数表



気温が高い時期は、コロナ対策により熱中症の危険性が高まるため、注意喚起の資料です。職員室に掲示し、1日に2回記入しています。

《G：小学校、中学校、高等学校》

発熱者用の待機室



長机を2つ並べ、新たなベッドを作成しました。明らかな発熱ですぐに早退する時に使用しています。

強歩や持久走大会時用の簡易ベッドを廊下に置いて使っています。消毒が簡単です。



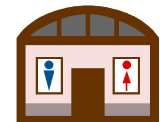
アルコール消毒液の手荒れ対策

手指消毒液用アルコール（500ml）にグリセリンをキャップ1杯（500ml瓶のキャップ）混ぜて使用しています。

冬期（乾燥する季節）の効果はまだわかりませんが、現時点では、効果があるようです。学校医さん、学校薬剤師さんからのアドバイスです。



トイレ、水道掃除



担当する児童・生徒には専用のゴム手袋を配付し、自分用として使っています。



アルコール消毒液
生徒、引率職員に1本ずつ学校で準備し配布。体質等でアルコール消毒液が使えない場合は、次亜塩素酸精製水消毒液を用意。



旅館のスリッパ
氏名を貼り付け、個人専用。



旅館の水道：うがい薬
旅館側が設置。



各自、食事セット持参
マスク入れ、手指消毒液。



タクシーの中
シールドの設置。
手指消毒も設置。



使用済マスクの処理
旅館内に学校独自で設置。
他のゴミとは分別。
ビニル袋に入れ、口をしっかりと縛り、指定された場所に廃棄。



旅館の水道、石けん
アルコール消毒液
旅館側が設置。



食事時の換気
空気の流れが出来るように。

《I：小学校、
中学校、
特別支援学校》



修学旅行や遠足などの感染症対策

- 旅行先を変更しました。
- 交通手段を変更しました。旅行先への往路復路は、列車でなく貸し切りバス移動へ。班別行動は、列車や公共のバス移動でなく貸し切りタクシーでの移動へ。
- 不特定多数の人が大勢利用する駅の利用はなるべくさける行程を計画しました。
- 他感染症（熱中症やインフルエンザなど）予防を強化しました。発熱症状による疾患の混同をさけるためです。熱中症重症化防止には、バスやクラスの救急セットに経口補水液や経口補水飲料、塩分タブレット、急冷パックなどを用意しました。
- 旅館で傷病人が同室にならないよう、保健室の部屋を複数用意しました。
- 旅館での食器、寝具など共用しないよう注意しました。
- 修学旅行先での体温測定は、学校から非接触型の体温計を複数持参し、引率職員が朝、夜、その他必要なときに行いました。
- 休憩場所のトイレ、旅館玄関など、三密になりやすい所は、学級ごとに時間をずらすなどの対応を行いました。

これからも、感染症対策は続きます。

養護教諭同士、情報交換を行い、アイディアを共有しながら歩んでいけるといいですね。
このかがやき54号が情報交換の場、自己研修のよい機会になれば幸いです。
今回、沢山の情報をお寄せくださった方々に心より感謝申し上げます。

