

関東甲信越静学校保健大会報告

令和 4 年 8 月 4 日（木）オンライン開催

栃木県立宇都宮高等学校 村田 こずえ

特別講演 「心と体を育てる食育」～今、そして 10 年先の健康のために～

フリーランス管理栄養士 塚本 万智 氏



株式会社 ABCcookingstudio にてレシピ開発・スタジオ運営に 6 年間携わり退職。現在はフリーランス管理栄養士として活動されている塚本万智さんが、日々の食生活の大切さについてお話をくださいました。プライベートでは 2 児のママである塚本さんのお話は、料理を通して自分と家族を大切にすること、楽しく食卓を囲むことで人生を豊かにすることなど、健康な人が健康に充実した人生を送る基本となる食事の大切さを改めて感じさせてくださいました。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事は、健康の保持・増進や生活習慣病の発症・重症化予防、死亡のリスク低下などに役立つとされています。食事はバランスよく食べましょう。
- 朝ごはんは、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう。小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。また、「早食い」は肥満につながるなどの報告があります。「よく噛んで、舌で味わって食べるとおいしいよ！」「ごはんをゆっくりよく噛むと、甘くなるよ！」子供たちに教えてあげてください。
- 子供たちの健やかな成長のためにはたくさんの栄養素が必要です。
 - ①たんぱく質…血液や筋肉のもととなる主成分。子供のたんぱく質の必要量は大人以上。
 - ②カルシウム…骨や歯の構成成分、神経を安定させる。同じカルシウム量でも食品によって吸収率が異なる。
 - ③鉄…酸素の運搬。鉄不足により脳への酸素が行き渡らないと思考力、記憶力、学習能力の低下につながる。ビタミン C により吸収が促進。カフェインは吸収を阻害する。
 - ④DHA・EPA…脳の発育をサポートしてくれる栄養素。魚に多く含まれている。
 - ⑤亜鉛…味覚機能、たんぱく質の合成、感染症に対する抵抗、肌や髪に健康に関係する。肉や魚の摂取が少ない子は「亜鉛欠乏性貧血」に注意。運動後は特に鉄・亜鉛不足になりやすくなる。
- 健康づくり、未病改善の為に避けたい食習慣
 - ①脂っこいものを好んで食べる習慣
 - ②ご飯が少なくおかずを過食する習慣
 - ③野菜、果物、海藻を食べない習慣
 - ④魚より肉類を好んで食べる習慣
 - ⑤牛乳、乳製品をとらない習慣

今、そして 10 年先の健康のために、私たちが日々の食生活に気を付けましょう。

班別研究協議 「学校経営と学校保健」 教育目標具現化を目指す学校保健

校内における精神保健活動～ストレス反応の許容量を高め維持できるように～

提案者 静岡県立韮山高等学校 養護教諭 工藤 裕恵 先生

助言者 鎌倉女子大学 家政学部 家政学科 教授 西牧 眞里 先生

我が国の精神疾患患者が増加傾向にあり、令和4年度より、高等学校の保健体育の授業に「精神疾患の予防と回復」の内容が位置付けられました。静岡県立韮山高等学校は高い進学実績を残す進学校で、生徒たちは日々勉学に励んでいます。一方でストレスを抱え不安定な生徒もいることから、学校全体で日常的なストレス軽減に努める取組を実践しました。養護教諭が学習指導案を作成し、教育実習生が授業を行いました。「精神疾患は誰もがかかる可能性がある」「早期発見・早期治療が大切である」をポイントとし、生徒が自分自身を振り返り、適切な対処により心の健康を保つことができるような授業を展開しました。他教科の「生物」でも「ストレスを感じるのは脳のどの部位か」をテーマに授業を行い、ストレス反応の許容量を超えてしまった時の対処法を考えさせました。また全職員で、月1回生徒の情報共有時間を設けるなど、養護教諭の気付きを学校運営に生かした実践でした。

《指導助言》

今後は、保健体育の授業で、体ほぐしの運動や、体育理論の中で、スポーツの多様な楽しみ方を教えることも、コーピングにつながるのではないかと思います。また予防教育だけにとどまらず、病気とともに生きる人を理解し、認め、支援していくことに発展させるとよいと思います。

中学校区を基盤とした小中連携による取り組み～反応の許容量を高め維持できるように～

提案者 長野県須坂市立豊洲小学校 校長 佐藤 富美子 先生

助言者 鎌倉女子大学 家政学部 家政学科 教授 西牧 眞里 先生

豊洲小学校と隣接する旭ヶ丘小学校は、ほぼ全員が相森中学校に進学します。中学校区内の三校の養護教諭が情報交換をする中で、メディアとの付き合い方が共通の健康課題であることから、同じ地域に暮らす子供たちを育てていくには、大人が共に学ぶ事に意義があると考えました。平成28年度より、三校合同学校保健委員会を実施。参加者を年々増やし、子供を取り巻く健康課題に「地域」で取り組んでいくことから、令和元年度には「三校合同地域学校保健委員会」と改称。また「学力向上」の教育課題も合同で行い、課題を明らかにし、夏休みには全職員参加の研修会を企画したりしました。他にも人権教育や防災教育などを合同で実施するなど、同じ地域で暮らす子供たちを中心に置き、関わる大人たちも共に学んでいくことで、健やかな子供に成長させていく取組でした。

《指導助言》

地域を巻き込んだとても良いモデルケースだと思います。メディアとの付き合い方については、文部科学省の不登校の調査報告書にも問題とされており、その健康課題に焦点化した取組でした。この実践を発展させることによって、睡眠や生活リズムの乱れ、コロナ禍での心身の不調等についても、地域を巻き込んで解決することができるのではないかと思います。



全国養護教諭連絡協議会研修会報告

WEB開催 令和4年8月8日（月）～9月5日（月）



講演のテーマ	講師
「小児新型コロナウイルス感染症のこれまでとこれから」 「子供たちと生命倫理について考える」 ー海外渡航移植と国内臓器提供ー	富山大学学術研究部医学系小児科学 講師 種市 尋宙 氏
「身近な解剖学ーからだの仕組みを楽しく学ぼうー」	文京学院大学保健医療技術学部 教授 樋口 桂 氏
「対応が難しい保護者への理解と対応」 ーアンガーマネジメントの活用ー	早稲田大学教育学部 教授 本田 恵子 氏
「救急医から伝える救急処置のコツと、学校における 救急対応計画（Emergency Action Plan）の策定」	千葉市立海浜病院 救急科 主任医長 NPO法人ちば救命・AED普及研究会 理事長 本間 洋輔 氏

益子町立七井中学校 山口 聡美

「小児新型コロナウイルス感染症のこれまでとこれから」

講師 富山大学学術研究部医学系小児科学 講師 種市 尋宙 氏

富山市での「富山市立学校新型コロナウイルス感染症対策検討会議」の立ち上げから現在までの実践を中心に、新型コロナウイルス感染症のこれまでとこれからのお話を伺いました。

【講義内容】

- ・過剰感染対策で子供たちが背負うリスク
精神的負荷が大きい、あつてはいけない自殺が増加。
- ・富山市立学校新型コロナウイルス感染症対策検討会議の取り組み
- ・学校感染対策における基本事項と考え方
- ・コロナ禍における子供たちの健康被害
摂食障害、チックが大きく増加。学校環境の改善が必要。
コロナワクチンだけでなく子供たちに必要なワクチンは他にもあり、子供主体の議論が必要。ワクチン情報は双方向性で提供することが大切。
- ・子供たちの本当のリスク
RSウイルス感染症流行・重症化例が激増。インフルエンザは小児死因第5位[2020年]。
- ・オミクロンの特徴・地域データ
- ・コロナ禍に必要なもの 教育と医療がともに責任を取る覚悟を決めて議論する。

一斉休校からの学校再開、マスク着用、黙食、行事中止などを子供たちは受け入れ、大人に見せずに隠れて心に傷を負い、静かに修復し、それがうまくいかなかったときに病院にやって来る。「痛いよ…辛いよ…食べられないよ…」と。子供たちが安心して学び、心身共に健康に学校生活を送れることができる環境を提供するため、私たちがすべきことは何かを改めて考えさせられました。

「子供たちと生命倫理について考えるー海外渡航移植と国内臓器提供ー」

講師 富山大学学術研究部医学系小児科学 講師 種市 尋宙 氏

小児救急の現場で立ち会ってきた子供の命に関わる重要な場面の事例紹介から「いのちの授業」での様子も含め、子供の命を取り巻く課題について考える機会となる講演でした。

【講義内容】

・脳死と臓器提供意思表示

提供する・しない、受ける・受けない4つの権利が法の下に認められている。

・臓器提供に対する思い

若い世代は臓器提供を好意的に受け止めている。家族の臓器提供についてはどちらの選択をしても話をしておけばよかったとの後悔が残る。

・意思表示をするメリットとデメリット

・海外渡航移植、脳死下臓器提供の経験 家族の承諾、選択肢提示。

・子どもの死と終末期医療 医療者からのアプローチ、グリーフケアの重要性。

・脳死（いのち）を考える

臓器提供が正義ではない、正義はその人なりの生き方をすること。日々の生活の中で自分の生き方や考え方を家族や仲間と話し合うことが大切で、必ずしも結論に至る必要はないこと。子供たちにも命を考える時間を提供し、我が国の答えをみんなで探していく必要があるとのことのお話は納得でした。

佐野市立佐野小学校 戸叶 礼子

「身近な解剖学ーからだの仕組みを楽しく学ぼうー

健康教育を題材としたアクティブラーニングの実践例」

文京学院大学保健医療技術学部 教授 樋口 桂 氏

カラダについて子供に振り返ってもらう指導＝保健指導を日々先生方は行っていると思います。今回の講演は保健指導の様々な話題にしていきたいとの話から始まりました。

【講義内容】

・カラダの仕組みに関心を持つことは健康教育の第一歩

自分自身のカラダは一番身近な教材。だが、改めてカラダの様々な現象について思い返すと、「なぜそうなの？」と首を捻ってしまうことも意外に多いもの。

・「カラダのしくみ」への疑問

カラダの仕組みについて、ふと「どうして？」と考える疑問、その疑問を持つことが保健指導に大切。

→「なぜ」という興味は、「学びの原動力」になる。

・「主体的な深い学び」と教科横断的・解決型の実践の紹介

自分のカラダの『なぜ？』を題材にして出された「鼻の穴の数は？」「耳に指を入れた時の音はなんの音？」「のどちんこの中身は？」など、人体に秘められた精密な仕組みをいくつか紹介していただき、思わず納得してしまいました。与えられた説ではなく、自ら発見したことが習慣化の第一歩とのことで、生徒たちは自分で調べ納得した方が行動に結びつきやすいものです。自分のカラダや健康を題材に、自分で気づき、深める授業づくり、やってみたいと思うような保健指導でした。

「対応が難しい保護者への理解と対応 ～アンガーマネジメントの活用～」

早稲田大学教育学部 教授 本田 恵子 氏



【講義内容】

・アンガー状態とその理解

アンガーとは色々な感情が入り混じった状態「混沌とした状態」のこと。

・アンガーの表出タイプを見立てる

興奮型、不安ひきこもり型、解離型。

子供たちが見せる行動や身体症状（腹痛や気分不快、暴言や暴力）は色々な感情が入り混じった「アンガー状態」となっている。その本質である「見えていない感情（気持ちの部分）」を抱えてあげる。

→大切なのは内容を理解するのではなく、1つずつの感情に分けてあげること。

・脳の発達と感情のコントロールの関係

いじめを受けた時のストレスにより、脳の神経細胞が変化し、うつ状態となってしまうことがある。虐待（ネグレクト）、ASDの障害を持っていると、脳内のセロトニン不足により感情のやりとりが難しい場合がある。保護者の同様のタイプに対しては、感情のやり取りより、事実や見通しを中心に進めるとよい。

・子供をキレさせる大人の言葉かけ（NG集）



★事実を確認しない前に決めつける→心を閉ざしてしまう

★なんで、どうしてを使う→責められていると感じる

★ものごとを否定的に伝える→追い出された気持ちになる

★本当の気持ちと反対のことを言う→本音だと判断してしまう

★相手が主張したときに言い訳する→責められたから自己防衛のために攻撃をしている

★自分の経験で問題解決をしてしまう→自主性を奪ってしまう

★肯定してから否定する→全否定にとられてしまう

・相手の攻撃的な言動の受け止め方

（気持ちを受け止める）→（欲求を言語化）→（気持ちを受け止める）→（方法を伝える）を繰り返す。

アイメッセージで、自分の気持ちや、してほしいことを伝える。

2回伝えても相手が聞き入れない場合には、いったんタイムアウトを取る。

・愛着の発達と理解

被虐待児は、他者との感情の交流が苦手な子が多く、その背景に愛着障害がある。虐待する保護者もまた愛着がうまく形成されていない可能性があり、関係性が密着しすぎたり、攻撃的になったりしがちである。愛着表現が難しい人の対応は、養護教諭一人で対応をしないことが大切。自分がまきこまれないストレス耐性をつけるとともに、自分自身が色々な人と関わりを持ちチームで対応する。



保護者の対応には危機対応と言われる内容も多くみられます。その際には一人で抱え込まず、組織で対応することが重要であると感じました。また、養護教諭の役割として、生徒や保護者の気持ちを受け止め、安心した中でよりよい方向に共に考えられる立場でありたいと感じました。

「救急医から伝える救急処置のコツと、学校における救急対応計画

(Emergency Action Plan) の策定」

千葉県立海浜病院救急科 NPO 法人ちば救命・AED 普及研究会 本間 洋輔 氏

【講義内容】

・コロナ禍における救命のポイントと救命教育

PUSHプロジェクト

医師、看護師など医療従事者が中心となり、一般市民に心肺蘇生を啓蒙するためのプロジェクト。簡易的トレーニングキット（あっぱくん）とアニメーションビデオを用い、非医療従事者でも胸骨圧迫とAEDの使い方を効率よく学習することが可能。道具も少ないため、出張開催、オンライン開催も容易。

胸骨圧迫が最も大切。 胸骨圧迫＞気道の確保＞人工呼吸

コロナ禍の救急救命は、倒れている人がマスクをしている場合はそのまま胸骨圧迫。していない場合は、タオルなどで覆ってから胸骨圧迫を行う。



・EAP (Emergency Action Plan) の策定

AEDを「置いてある」から「使える」にするための計画

- ① 定期的な救命教育（職員、児童生徒）…学習指導要領の改訂で大きく強化。
第一発見者は生徒のみの場合も多い。発達段階に応じ、できることを教える。
- ② 傷病者発生時の判断・行動チャート…チャートにしておけば漏れがない。
- ③ アクションカード…チャートは携行しないため、持ち歩けるようにしておく。
- ④ AED…片道2分で持って来られる場所に設置。無理なら場所の変更や数を増やすなどの対応。
- ⑤ 緊急携行品…AED以外にもよく使用する物品を一つにまとめておくとう便利。
- ⑥ メンタルケア…養護教諭の出番。必要に応じて医師やカウンセラーへつなぐ。



・救急処置のコツ

アナフィラキシー：患者数は200人に1人、皮疹を伴わないものもある。

アナフィラキシーで死亡した人の86%はエピペン未使用。使用をためらわないで。

熱中症：放っておくと命の危険。予防可能。応急手当で命を救うことができる。

暑くなり始め（梅雨明けの6月末から）が要注意。WBGT（湿球黒球温度）指標の活用を。

子供は体重に比べて体表面積が大きく、頭部の位置が大人より低いため、熱中症をおこしやすい。帽子や衣服の工夫を。

窒息：①反応あり⇒まず咳をさせる。咳ができない、会話困難な時は119番。119番しながら背部叩打法、腹部突き上げ法を実施。

②反応なし⇒心停止！直ちに胸骨圧迫とAEDを！

本間先生の講演を受け、心肺蘇生法講習会で学習する第一発見者の対応も重要ですが、それがうまく機能するための前後の対応を学ぶことも同じくらい重要であると実感しました。児童生徒に対しては発達段階に応じて、一人一人ができることをやるということを改めての伝えていくことが大切であると感じました。

地区だより(宇都宮地区)

宇都宮市立陽西中学校 鶴田 智子

宇都宮地区は、小学校 70 校、中学校 28 校、高校・特別支援学校 26 校の合計 124 校、129 名の会員で構成されています。例年、春の総会の際に研修会、冬には保健主事養護教諭合同研修会を実施し、研鑽を深めてきました。しかし、一昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、中止を余儀なくされる事態となっていました。

まだまだ収束の兆しが見られない中、大所帯で安全で効率的な方法を検討し、この春の研修会を実施しました。その際の様子をお伝えします。

○総会・・・データ送信による紙面開催

○研修会・・・事前に講師が Zoom で役員（18 名）に講話。その中で質疑応答。

これを録音録画し、6/20（月）～30（木）の期間限定で会員に動画（YouTube）配信。

「多様な性の在り方と人権 ～現場の子どもを支えるために～」

講師 宇都宮大学教育学部准教授 良 香織先生

・性教育と人権・性の多様性・命の安全教育（性被害や性暴力）などについて



●研修会感想

- ・幼児期の性教育の開催が多いと感じていましたが、ユネスコのガイダンスが背景にあったこと。また、性教育について学んだ保護者や児童が入学してくるという意識を持つようにというお話がとても役に立ちました。人権教育についてもっと関わっていきたいと思いました。
- ・性教育は人権教育であると言われたことがとても印象的でした。当事者がいる、いないに関わらず、アンテナを高くしておくこと、マイノリティのことだけ学ぶのではなく、みんな一人一人が多様であり、そのままのあなたでいいんだよと言ってあげられる存在であること、時には養護教諭がキーパーソンになって、子供のために周りの大人たちをつなげていくことなど、大切なことをたくさん学ぶことができました。

遠隔授業 (Zoom) の利用について研修

小山市立東城南小学校 中田 恵子

令和4年8月9日(火)、栃木県総合教育センターの情報教育支援チームの先生方をお招きし、栃木県立大田原高等学校を会場に「遠隔授業 (Zoom) の利用について」、本部役員15名で夏季研修を行いました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、Zoomによる研修が当たり前のようになっていますが、今後、自分が主催者となり研修を計画するため、必要な機器や環境等基本的なことから学ぶことができました。



研修では、グループに分かれ、実際にオンライン会議の計画を立て、主催者になったり参加者になったりして実習をしました。主催者になると使用できる「ブレイクアウトルーム機能」や会議を記録する「レコーディング機能」「共同ホスト」についても教えていただきました。

まだまだ自信を持ってオンラインによる研修を主催できるとは言えませんが、私たち養護教諭の学びを止めないためにも、今後どのような状況になっても大切な研修の機会をなくさないようがんばっていきます。

