栃木県養護教育研究会・会報

かがやき

第 63 号

令和７年６月 24 日
発行者　栃木県養護教育研究会
会長　大牧　稔
編集者　栃木県養護教育研究会事務局

「研修部での１年を振り返って」

栃木県総合教育センター
指導主事　永井　千尋

栃木県養護教育研究会の皆様におかれましては、当センターの研修事業につきまして、受講者としての参加や、研修講師としての御尽力、誠にありがとうございます。

はじめに、令和６年度に実施しました、当センターにおける養護教諭の研修について、報告いたします。基本研修の受講者数（免除者を除いた数）と日数は下記のとおりです。

	新規採用	２年目	５年目	中堅(10 年目)	20 年目
受講者数	12 名	５名	29 名	18 名	８名
研修日数	14 日	２日	２日	６日	２日

当センターでは、養護教諭の教員育成指標に沿った内容を取り入れながら、それぞれのステージに合った研修を行っています。基本研修の内容の一部である、新規採用養護教諭研修の「課題研究」、中堅養護教諭資質向上研修の「校内実践」では、日々の執務でお忙しい中「学校組織マネジメント」の視点をもちながら、各自が研究に取り組まれ、その成果を発表し合うことで、多くの学びと成長がありました。皆様とても熱心に取り組まれており、担当の私自身も多くのことを学ぶ機会となりました。

また、養護教諭専門研修では、今年度は保健教育の進め方について取り挙げました。集団指導と個別指導の違いを踏まえ、中でも個別指導の内容を考える演習においては、自校の健康課題で取り組みたいと意欲的な姿も見られました。

次年度も当センターにおける基本研修の一部を聴講することができます。養護教諭専門研修も夏に開催されますので、ぜひ御参加ください。

私事ですが、当センターに赴任して約１年が経過しました。研修の計画や運営を通して、今までの養護教諭としての自分を反省する一方で、学校保健活動や養護教諭としての職務について、学び直す機会となっております。指導主事としての業務に戸惑うことも多くありますが、皆様からいただいた温かいお言葉に大いに励まされました。皆様の御支援と御協力に、心より感謝申し上げます。

今後も研修等を通して、各校における保健活動や皆様の業務の一助となれるよう、努力してまいります。

最後になりますが、今後も栃木県養護教育研究会がますます発展しますよう、心より祈念申し上げます。

全国学校保健・安全研究大会報

令和６年 11 月７日(木)・８日(金) 宮崎県宮崎市

会場：シーガイア・コンベンションセンター

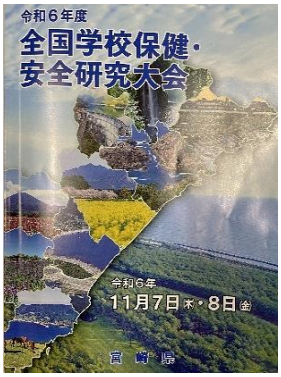
栃木県立鹿沼商工高等学校　倉持　亜希子

【記念講演】

「子供の身体活動・運動の現代的課題と解決策

～今、学校・地域・社会がやるべきことは何か？～」

東京大学大学院　医学系研究科　講師　鎌田　真光　先生



１　はじめに

体を動かすこと(＝身体活動)は全ての年代の人にとって、健康の維持・増進に重要である。しかし、世界的に身体活動の不足(運動不足)が広がっており、日本においても「喫煙」「高血圧」に次いで「身体活動の不足」が３番目の死亡原因となっている。時間をかけてじわじわと体に害を与えていくことから、身体活動の不足は現代における「サイレント・キラー」とも呼ばれる。

２　子供・青少年の身体活動の現状

日本を含む世界 57 か国における身体活動の状況を評価した「子供・青少年の身体活動に関するレポートカード(2022)」の各指標の等級によると、日本の子供・青少年の「日常生活全般の身体活動量」「活動的な移動手段」「体力」は、世界の中でもトップクラスの評価を得ている。特に「活動的な移動手段」は、日本は通学方法として徒歩や自転車が多く、通学距離を考慮した学校配置や登校班の取組は　成功事例として注目されている。

一方で、「座位行動」「家族及び仲間の影響」は課題が見られ、テレビやゲーム機、スマートフォン等の画面を見ている「スクリーンタイム」と呼ばれる時間が年々増加している。さらに中学生以降は、「よく体を動かす子」と「動かない子」に分かれる二極化も課題となっている。また、子供の身体活動・運動機会の格差に関しては、未就学・小学生の年代で、家庭の収入が低いとスポーツクラブ等への加入率が低くなるという顕著な格差が見られているが、学校における運動部活動が盛んな中高生においては、そのような格差は見られていない。

３　対策の方向性－私達に出来ることとは？－

身体活動の機会（チャンス）は生活の多様な場面に存在する。子供・青少年の１日の流れを基に整理すると、身体活動の主要な場面は、①通学 ②授業体育 ③休み時間 ④掃除 ⑤部活動・クラブ等があり、各場面で対象特性ごとに具体的な取組を考える必要がある。

また、健康教育の基本は対象者目線で考えることにある。養護教諭が作成している保健だよりも「対象者目線(＝児童 or 保護者)」で見直してみると、様々な改善点が見えてくる。デジタル化への移行に伴い、「保護者がスマートフォンで見るのに、文字は小さ過ぎないか？」「情報を詰め込み過ぎてはいないか？」「一番届けたい層の心に響く内容か？」等、答えは対象者に聞くことが一番である。作ることが目的ではなく、『行動を変える』ことが目的である。ただし、学校や教員が抱え込む必要はなく、学校全体、地域、保護者、何より児童生徒自身の力を引き出し、一緒に取り組むことが求められる。

【課題別研究協議会に参加して】

日光市立大沢小学校　野本　理恵
（湯澤）

この度、現地で全国学校保健・安全研究大会に参加させていただきました。

宮崎市は太陽の光が降り注ぎ、２日間とも快晴に恵まれました。美しい自然や歴史ある文化遺産、新鮮な食材が豊富で、今年、市制 100 周年を迎えたそうです。市内では、ヤシの木や色鮮やかな花々、そして小学生が楽しそうに話をしながら下校する様子が見られ、時間がゆったりと流れているような感覚を覚えました。

シーガイア・コンベンションセンターは、2000 年の九州・沖縄サミット外相会合の会場ともなった場所です。窓からは広大な海が見え、自然とリラックスできる空間で、全国からの参加者の方々と共に、学びを深めることができました。

第２課題　保健管理
生涯を通じて健康の保持増進を目指す学校、家庭及び地域との連携を図った保健管理の進め方

＜研究発表＞

１　児童生徒の実態に即した健康診断の実施と安全・安心な学校生活を過ごすための取組

沖縄県立泡瀬特別支援学校　養護教諭　白井　紀子　先生

医療的ケア児をはじめとした健康上で特別な配慮が必要な児童生徒の健康管理について、教職員や関係機関と連携した取組を発表されました。児童生徒にとって安楽な体位で過ごせるよう、障害特性に応じて、仰臥位での身長測定や胸部 X 線撮影等、健診方法を工夫されていました。

２　人生 100 年時代を生き抜く生徒の育成　～心身の健康の保持増進に向けた保健管理～

宮城県延岡市立延岡中学校　養護教諭　脇坂　望美　先生

教職員と連携した保健管理及び保健教育の推進と、生徒主体の組織活動について発表されました。その年度に在籍する生徒の実態に即した緊急時シミュレーション研修、生徒会による教室の環境衛生チェック、部活動の部長と顧問が連携した熱中症予防対策等を実施されていました。

３　新型コロナウイルス感染症予防とコロナ禍における健康教育の推進
～学校、子ども、家庭、地域との「つながる、ひろがる、つづける」～

栃木県小山市立豊田小学校　養護教諭　須藤　則子　先生

感染症予防対策マニュアル「豊北モデル」の作成と体系的な健康教育について、家庭、地域、関係機関と連携した取組について発表されました。感染症の予防だけでなく、関連する心のケア、歯科保健教育、生活習慣の形成等の取組も組織的に実施されていました。須藤先生が教職員一人一人に１日１回は声を掛ける等、地道に対話を重ねながら信頼関係を構築され、児童の実態やデータを共通認識として学校全体で保健管理に取り組まれていたことが、とても印象的でした。

第４課題　現代的健康課題
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

＜研究発表＞

１　自身の生活を見つめ直し、よりよい生活習慣づくりに取り組む児童の育成
～Team　Sekken の活動を通して～

宮崎県宮崎市立木花小学校　指導教諭　三角　友香　先生

Team　Sekken は、学級担任・養護教諭・栄養教諭が連携し、感染症予防、食育、生活習慣づくりに関する指導の実践を目指し、市内の小学校で発足したそうです。以下は実践の一部です。

(1) 手洗い指導：ビデオでの定点観察、６年児童によるチェック、汚れを可視化する実験
(2) 食育の在り方：弁当の日、宮崎県内の料理人による味覚の出前授業、出汁に関する学習
(3) 生活習慣づくり：家庭科で考えた献立を家庭で調理・タブレットで記録

２　伝統行事「マラソン大会」を通しての体力づくり
～体力の向上を通して、健康の保持増進のための実践力を育てる～

青森県立八戸高等学校　養護教諭　山口　明子　先生

学校全体で行われてきたマラソン大会について、教科等横断的な視点からの取組（保健「事故の現状と発生要因」「日常的な応急手当」との関連付け等）の工夫により、生徒自身が大会参加への意義を理解するとともに、健康課題の解決に向けて自己決定する等、指導の充実を図られていました。また、学校医からも実施についての助言をいただき、運営に役立てていました。

３　目の健康に留意することができる生徒の育成
～マイヘルスシートを活用した５つのアプローチを通して～

福岡県うきは市立浮羽中学校　養護教諭　冨田　美里　先生

養護教諭の５つの職務（保健室経営、保健教育、健康相談及び保健指導、保健管理、保健組織活動）からの視点によって、多面的な指導の工夫が行われていました。学校医、学校眼科医からの助言等を参考にしてマイヘルスシートを作成、年間２回実施し、さらに集団指導の際の資料として活用する等、よりよい健康行動の習慣化を目指した取組でした。

２日間の大会を通して、目の前の子供たちの実態を的確に捉えることの重要性を学びました。

子供たちの声、データ、取組の根拠ともなる学校医からの助言、養護教諭としての専門的価値付け等を軸に、学校教育全体で計画的に学校保健活動を推進していくことが、生涯にわたる健康づくりにつながることを実感しました。そのためには、日頃からの関係づくり等、自分自身が丁寧に人とつながることが大切なのだと思います。

大会で出会った方々からいただいたエネルギーや学びを、目の前の子供たちへ返すことができるよう、日々励んでまいります。

地区だより（塩谷地区）

塩谷町立塩谷中学校　船山　有美子

塩谷地区は小学校 21 校、中学校９校、高等学校６校で構成されており、会員の資質向上と親睦連携を図りながら、春と秋２回の研修と３回の役員会を開催し、学校保健の向上に寄与することを目的とした活動を行っています。

【６月　総会並びに春季研修会】

〇講話「学校保健の現況」～養護教諭の職務から～

講師　塩谷南那須教育事務所　学校支援課　副主幹　角田　光俊　先生

角田先生からは、養護教諭を取り巻く、学校保健の課題について具体的にお話しいただきました。その中でも特に、改訂された生徒指導提要において、生徒指導の基本的方向性が示されたことについて説明がありました。養護教諭が担っていくべき内容も改めて認識し、校内のチーム対応力強化に関わることについては注目すべき内容として、執務に活かしていきたいと感じました。

〇研究協議「執務上の成果と課題について」

事前に会員より提出された執務上の成果と課題についてグループ協議を行い、発表しました。

現在、地区内の会員の年齢構成は二極化が進んでおり、40 代、50 代のベテラン層が半数近くを占めるようになっています。コロナ禍を経て会員同士の交流も危ぶまれた時期も経験し、世代間の交流や執務上の悩みと課題の共有を行いながら、打開策を検討する等、短い時間でしたが、和気藹藹と意見交換できる貴重な機会となりました。昨年度より継続の研修ですが、今年度はそれぞれの学校で取り組んでいること、上手くいった事例等も紹介し合いました。

【11 月　秋季研修会】

〇講話「女子生徒に関わる産婦人科領域の知識について」

講師　宇都宮市　みどりのレディースクリニック　院長　土谷　美和　先生

〇伝達研修「令和５年度健康教育指導者養成研修」

講話では、月経困難症により生活の質が低下する場合、積極的に治療を行う必要性について分かりやすく説明されました。日本ではまだ、月経困難症に対して積極的治療の必要性について意識が広まっていないが、少子化が進行する現在、生涯の月経の回数が多産だった時代と比べ、10 倍ほどの回数になり、子宮が疲弊して病気を引き起こすリスクが高まっている現状について説明がありました。低用量ピルの適切な処方により QOL の向上、病気の早期発見等の効果が期待でき、子供たちの将来にも影響があると実感しました。

また、土谷先生が以前、済生会宇都宮病院勤務だった頃、性暴力被害者サポートセンター「とちエール」の診察、治療にあたってこられた経験から、性被害は低年齢化が進んでおり、幼少期からの性被害防止教育が必要であると強調されていたことが印象的でした。

役員退任挨拶

栃木県立矢板東高等学校・附属中学校長　　大牧　稔（会長）

栃木県養護教育研究会の会員の皆様には、日頃から本会への御理解と研修会等への積極的な御参加をいただき誠にありがとうございます。令和５年度から会長を務めてまいりましたが任期満了に伴い退任することとなりました。

私が養護教諭の皆様と多く接することになったきっかけは、平成 25 年度に栃木県教育委員会事務局健康福利課のグループリーダーになったことでした。年度初めに新規採用の養護教諭の先生方に教育法規の講話と称してとてもまじめに話をさせていただいたことを懐かしく感じています。

さらに、令和３年度からはスポーツ振興課長として研修会で挨拶をさせていただきました。先生方が、会費を出し合い組織を作り、横の連携を図りながら自らのレベルアップに努めていらっしゃる取組は素晴らしいことだと感じております。また、お招きする講師の方々の人選も素晴らしく、どの講師もその分野の最先端で活躍している方々で、我々に最新の情報を教授していただいたと思います。個人的には、増田明美さんが講演中ずっと足踏みしながらお話しされているのを舞台袖から見られたことやレベルアップ研修で及川比呂子先生にたくさん出番を作っていただいたことは楽しい思い出です。

最後に、時代とともにそこで生活する子供たちの健康課題も変化しています。先生方には引き続き新しいものをインプットし続けていただき、目の前の子供たちに最適なものをアウトプットできるよう研鑽に努めていただければと思います。今後も栃木県養護教育研究会の OB として会の発展をお祈りしております。ありがとうございました。

宇都宮市立姿川第二小学校　小口　妙見乃（副会長）

栃木県養護教育研究会の役員なんて縁遠いと思っていましたが、お話をいただいたときは、驚きと不安でいっぱいでした。

私は、一般会計を２期４年、副会長を２期４年の８年間、本会に携わらせていただきました。

会計では、それまで会費を何も考えずに、言われるがままに払っていましたが、市町の教育委員会からの補助をいただくのに、たくさんの書類を提出し、役員の方たちは大変な御苦労をされていたことを知りました。

また、副会長になってからは、春と秋の研修会の計画立案を任され、前任の先生方が積み重ねてきた計画に、前回の反省を踏まえて加除修正し、研修会の計画を立ててまいりました。しかし、毎回反省点があり、会員の皆様には御迷惑をかけていたことと思います。このような役を任され、本当に貴重な経験をさせていただきました。研修会を運営するにあたり、役員の先生方やその時の当番地区の先生方には、大変お世話になりました。この場をお借りいたしまして、御礼申し上げます。

今後は、一会員となり、研修会でどんな講師を呼んでくれるのだろうと研修会を楽しみながら、参加していきたいと思います。ありがとうございました。

栃木県立今市高等学校　中條　佳津子（理事・調査研究・レベルアップ担当）

令和元年度から３期６年間役員を務め、その間にレベルアップ研修会と調査研究を担当しました。役員改選の日、何も分からないまま右往左往しながら新役員紹介でステージに立ったところからスタートしましたが、最初は先輩方の熱意と仕事量、流れの速さに圧倒され、全くついていくことができませんでした。しかし、会の運営に関わることで、今まで参加していた研修会がどれだけの準備を経て開催されていたか、毎年読んでいた「しろたえ」の紙面がどのように作られ、校正を重ねて発行されていたのかを知ることができました。先生方が日々の業務をこなしながら、常に情報を収集し、研究テーマの設定や講師の先生を選定するにあたり検討を重ね、養護教諭の現在の課題解決に取り組まれる姿を拝見し、私も微力ながら尽力できたことは大変貴重な経験となりました。

担当したレベルアップ研修会では、コロナ禍の影響により中止や会場変更、さらにはオンライン開催への対応が求められましたが、皆様の協力を得て無事に乗り越えることができました。

調査研究では、「多様化する子どもたちへの対応について」、「新型コロナウイルス感染症～学校現場の記録～」、「働き方改革における ICT の効果的な活用」といったテーマに取り組みました。先生方からたくさんの実践記録を提供していただき、その成果をまとめることができました。自分自身も調査研究委員の先生方と協力し、アンケートの分析や活用法等を学び、ICT 技術の向上にもつながりました。これらの研究が少しでも現場の助けとなれば幸いです。

６年間で本部役員と地区委員の先生方とのつながりを持てたことは、私にとって大きな財産となりました。皆様との出会いに感謝し、本会のますますの御発展を心よりお祈り申し上げます。ありがとうございました。

宇都宮市立雀宮中学校　柳岡　裕子（理事・しろたえ・レベルアップ担当）

市内の先輩養護教諭から、「大変だけど県内の養護教諭の先生方との関わりでとても勉強になるよ。」とお声を掛けていただき、そのような貴重な縁をせっかくだから引き受けてみようと、令和３年度より２期４年間務めさせていただきました。実際に春季研修会総会の舞台裏を見た時に、一気に不安が募ったのを今でも覚えています。しかし、慌ただしい研修会の舞台裏や役員会での打合せ等、役員の先生方が本当に温かく、チームで助け合いながら進めていく様子に、栃木県の養護教諭の偉大さを感じたものです。そのような環境の中で、私自身もたくさん学ばせていただきました。

レベルアップ研修会の企画運営では、より多くの先生方に参加してもらい、喜んでもらうために、同じ係の先生と苦労しながら準備を重ね、当日を緊張して迎えました。事後アンケートでは、参加した先生方から「毎年参加しているけど、今年もとても良かった。」「また来年も楽しみ。」という感想をいただき、これまで役員の先生方がつないできたバトンをきちんと引き受けられたと実感することができました。

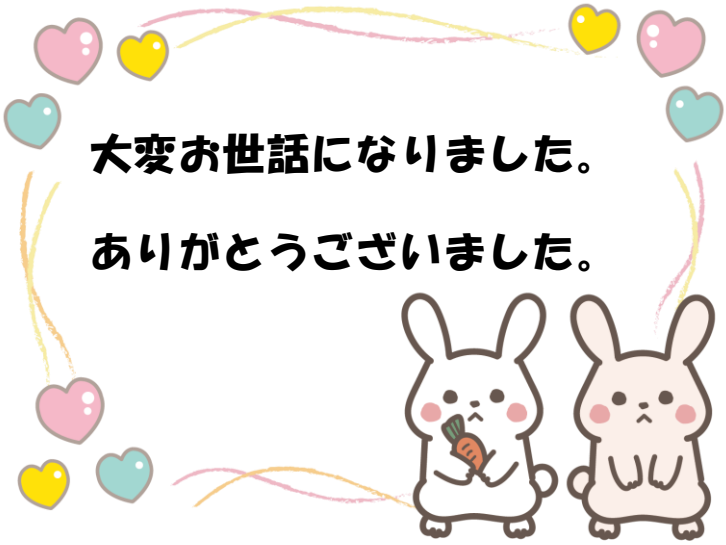
しろたえ編集では、集まった原稿を校正する仕事にもかかわらず、ついつい読み入ってしまうほど読み応えがあり、充実した内容で、手元に「しろたえ」が届いたときには、ほっとしながらも満足感を感じることができました。

退任にあたり、これまでお世話になった先生方に心より感謝申し上げます。そして本会のますますの発展を祈念いたします。ありがとうございました。

栃木県立栃木工業高等学校　櫻井　絹子（書記・レベルアップ担当）

令和５年６月から２年間、書記とレベルアップ研修会の係に携わってきました。書記の仕事では、研修会や委員会の通知文作成と役員名簿作成等を担当していました。通知の作成で、「数字が１桁の場合は全角、２桁以上の場合は半角」など、文書内で統一することを書記になって初めて知り、自分が今までいかに適当に文書を作っていたかを反省し、また何度も添削してもらうたびに、文書作成の苦手な自分と対峙することとなり、苦しい時もありました。

レベルアップ研修会では、参加申込のまとめと事後アンケート集計等を担当した際、初めて Forms を使いました。使い方を全く知らず、「職場のエキスパートたちに聞けば何とかなるだろう。」と油断していたところ、職場では「Microsoft Forms なら分かりますが、Google ですか?」との返答で顔面蒼白になりました。Forms の使い方をネットで検索し、試行錯誤しながら作成したことは良い経験となりました。

春と秋の研修会、年４回の委員会、レベルアップ研修会と様々な研修会の裏側で、本部役員と地区委員の皆様が意見を出し合い、より良いものにしていこうとする、そんな貴重な経験をさせていただきました。役員の仕事で得られる経験や人とのつながりは、かけがえのないものです。ぜひ栃木県の養護教諭の皆様に、現職中に一度は経験していただきたいと思います。

退任にあたり、これまでお世話になりました先生方に心より感謝申し上げ、本会のますますの発展を祈念いたします。