

# 自主的に健康管理のできる子をめざして

## ～地域のよさを生かした、保健管理・保健教育の取組を通して～

### 1 研究テーマ設定の理由

山県市は、旧高富町・伊自良村・美山町の合併にともない、平成15年4月1日に誕生した市で、3つの中学校と9つの小学校がある。山々に囲まれ、自然豊かな過ごしやすい地域であるが、過疎地域の拡大による人口の減少がみられ、小学校では、9校中5校が全校児童数100人以下である。

市内において、地域の様子や子どもたちの生活の違いはみられるが、私たち養護教諭は、すべての子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすことを願い、どの子にも健康に生活するための資質や能力を育成したいと考えている。

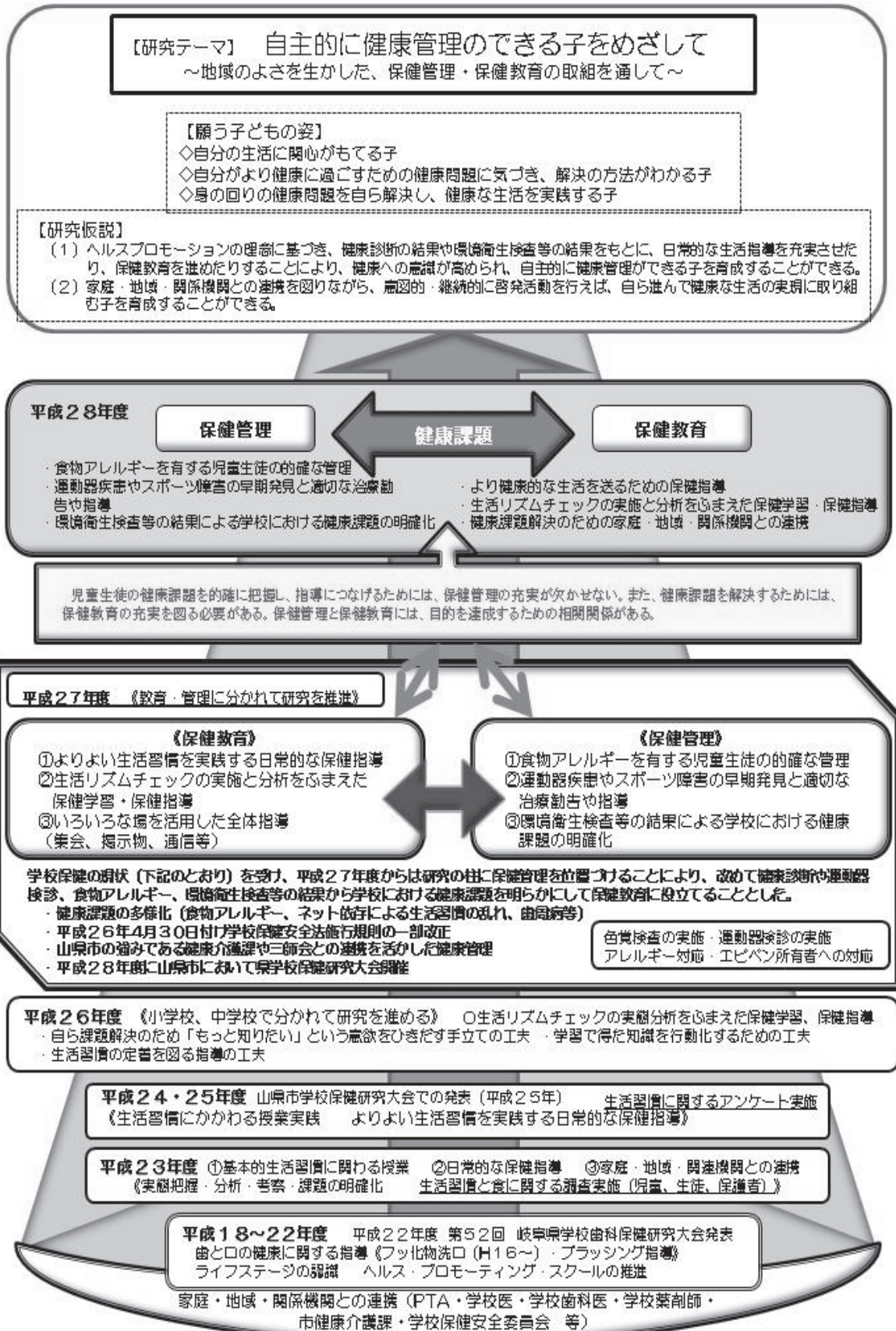
山県市では、未来を担う子どもたちの健康に大きく力を注いでおり、その一つに「歯・口腔の健康づくり」の取組がある。平成16年度にフッ化物洗口を教育現場に導入したことをきっかけに、学校・家庭・地域・行政・三師会など、子どもを取り巻く関係者が、それぞれ役割を確認しあい、連携し実践してきた。その成果として、山県市の子どもたちのう歯数は全国の市町村でもトップクラスにまで激減し、子ども、保護者の「歯・口腔の健康づくり」への意識も高まってきた。しかし中には、なかなか歯みがき習慣が定着しない子どもや、歯肉に炎症が見られる子どもがいるという課題もある。

そこで、よりよい生活習慣が定着するためには「歯・口腔の健康づくり」の取組だけにとどまらず、自分の健康生活に課題をもち、主体的に課題解決をしていく働きかけが必要であると考えた。平成23年度からは、生活習慣に関わる指導に取り組み、生活習慣全般から見直しをしていくことにした。まず、子どもたちの実態を把握するため、生活習慣に関するアンケートを実施した。その結果をT検定による有意差で判定し、課題を焦点化した。そして、よりよい生活習慣が定着するために、発達段階に応じた学習内容の精選、教材、教具等の工夫を行い、保健教育・保健指導の充実を図ってきた。また、子どもたちが自らの生活を振り返ることが出来るよう、生活の様子が一目で分かるグラフを作成し、全体及び個別指導に活かした。

一方、平成26年度には学校保健安全法施行規則の改正に沿って健康診断を実施したり、食物アレルギーへの対応が求められるようになったりするなど、保健管理の徹底が喫緊の課題となってきた。その現状を受け、改めて健康診断を適確に実施したり、環境衛生検査を計画的に実施したり、食物アレルギーへの対応を市内で統一したりするなど、保健管理面での充実を図ってきた。

今後は、更に保健管理の充実によって明らかになった子どもたちの健康課題の解決や学校環境衛生基準に基づいた適切な事後措置を、子どもたちと共に取り組む保健教育を推進することこそが、自主的に健康管理の出来る子を育むことにつながる考えた。そのために、山県市の特色でもある、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・健康介護課・教育委員会・市学校保健会・市学校保健関係者連絡会・家庭・地域との連携を活かしていきたい。

## 2 研究構想図



### 3 実践【生活習慣の取組について】

学校・家庭・地域・行政・三師会など、子どもたちを取り巻く関係者が連携し、「歯・口腔の健康づくり」の取組を行い、意識を高めることができた。しかし中には、なかなか歯みがき習慣が定着しない子どもや、歯肉炎が見られる子どもがいるという課題もあった。

そこで、よりよい生活習慣が定着するためには「歯・口腔の健康づくり」の取組だけにとどまらず、自分の健康生活に課題をもち、主体的に課題解決をしていく働きかけが必要であると考え、実践を行ってきた。

#### 保健管理面から

#### (1) 生活習慣の実態把握

##### ① 生活リズムチェックの実施

子どもたちが健康に過ごすには、適度な運動・バランスのよい食事・十分な休養や睡眠などの基本的な生活習慣が身に付き実施できることが大切である。

そこで、平成23年度から市内統一したチェック表（図①）を用いて、生活リズムチェックを実施している。生活習慣の乱れや崩れを防ぐために、長期休暇の前後に実施したり、望ましい生活習慣を確立するために継続的かつ計画的に実施したりし、生活リズムチェックを活用している。

子どもたちは、生活リズムチェックで自分の課題となる項目を意識しながら、次の生活リズムチェックに取り組む姿がみられた。

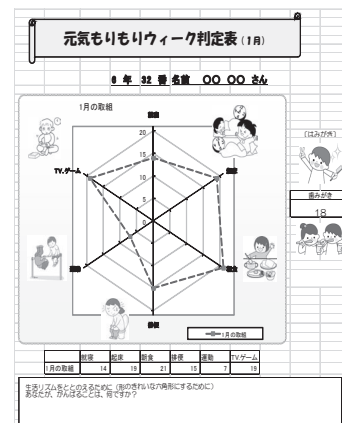
項目	10月					11月					12月					1月					2月				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
朝の起床時間	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前	10時以前
夜間の睡眠時間	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上	9時間以上
運動時間	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上	毎日15分以上
食事の時間	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食	毎日3食
テレビ・パソコンゲームの時間	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内	毎日1時間以内

【図① 生活リズムチェック表】

##### ② レーダーチャートによる判定

自己の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣を身に付けさせるために、生活リズムチェック表の判定結果をレーダーチャート（図2）にしている。レーダーチャートにすることで、自分が出来ていること、出来ていないことが一目で分かり、自己評価がしやすくなっている。

また高学年や中学校においては、自分でレーダーチャートの表に結果を書き込む取組をしたことで、自分の生活を振り返り、よりよい生活習慣の確立に向けて、自ら考えて生活する子が増えてきた。



##### ③ 健康度に影響を与える望ましい生活習慣の要因の特定（T検定による分析結果）

平成23年度に、生活習慣に関するアンケートを実施した。調査内容に「健康度に関わる項目」も含め、血液検査を実施している小学校4・6年生と中学校2年生を対象にアンケートを実施した。

調査の結果から、基本的な生活習慣が身に付いておらず、望ましい行動に結びつかない子がいることが明らかになった。

平成24年度には、アンケート結果を統計ソフト「エクセル統計2010」でT検定（2群の母平均の差の検定・両側P値等の算出）による分析を行った。望ましい生活習慣が「身に付いている」「身に付いていない」の2つのグループに分け、「健康度」と関連があるかどうかを検定し、健康度に有意差が認められた項目を明らかにした。

判定の結果、有意差がみられた項目は、「昨夜、寝た時刻は、だいたい何時頃でしたか？」の「早い」・「遅い」の2つのグループに分けた項目と、「排便はどのようにありますか？」の「毎日出る」・「毎日出ない」の2つのグループに分けた項目であった。寝た時刻が早かったり、排便が毎日あったりすると健康度が高くなることが分かった。そこで、全体指導や個別指導では、睡眠や排便に焦点を絞った指導とした。

平成25年度には、有意差が認められた項目や実態に応じた内容で、保健学習や保健指導の場で基本的な生活習慣の重要性を指導した。子どもたちの実態を踏まえた保健学習や保健指導を実施することで「健康」への意識が高まってきた。

平成26年度には、平成24年度のアンケート結果で有意差が認められた項目に絞り、アンケート（別紙資料③）を実施することにした。対象は、平成24年度に4年生であった市内小学校6年生とした。これは、年齢が上がることで、生活習慣にどのような変化が起こるのかを知り、今後の指導に生かしていくためである。アンケート結果から、毎朝排便の習慣がある子の増加がみられたが、睡眠時間が減少する傾向があった。そこで、今後も睡眠についての指導を充実させていく必要を感じた。

## 保健教育面から

### (1) 生活リズムチェック表を活かした全体指導

#### ① A小学校の実践：6年生を対象にした学級指導

生活リズムチェックの結果から、就寝時刻の遅い子、テレビやゲームの時間が長い子、運動する時間の少ない子が多く就寝時刻については改善が必要であることがわかった。そこで、生活リズムを整え、よりよい中学生生活をスタートするために、1月に「睡眠のひみつ」の指導を行った。基本的な生活習慣の定着を図るために、家庭と



【睡眠の効果について説明する様子】

の連携を生かし、授業参観日に担任と養護教諭のチームティーチングで指導した。

授業を通して、自分の生活を振り返り、自らの課題を見つけ、保護者からのアドバイスをもとに、よりよい睡眠プランを考えさせた。また、睡眠の効能を伝えることにより、なぜ睡眠が大切なのかを理解させた。

授業参観後、卒業までの期間を「中学校への0学期」とし、健康で意欲的に活動する「睡眠マイスター」をめざした取組を継続することで、子どもたち全員に大きな改善が認められた。

#### ② B中学校の実践：栄養教諭が行う食の指導

生活習慣に関するアンケートの結果より、中学校2年生で朝食をほとんど食べないと回答した生徒

は、3.5%あり、小学校6年生に比べて約5倍であった。中学生になると、就寝時刻が遅くなり、朝の目覚めが悪いことから、小学生に比べ朝食を欠食する子が増える傾向にあることが分かった。

そこで、中学校2年の家庭科で、朝食の大切さやバランスの取れた食事の大切さについて、栄養教諭が授業を行った。

より実生活に基づいた学習にするため、給食のメニューを考え、代表生徒の献立を実際の給食で登場させた。また、栄養教諭から1日3回のどの食事も大切であると伝えることで、自己の生活を振り返りながら、朝食の必要性を考えることができた。

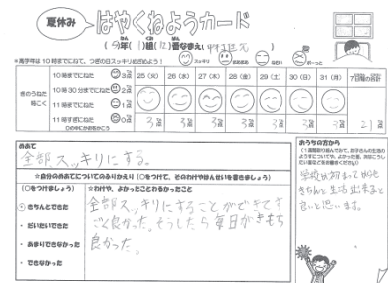


【朝食の大切さについて説明する様子】

### ③ C小学校の実践：全校指導

夏休み中、ラジオ体操がある間は「早寝・早起き」ができていた児童も、「ラジオ体操がなくなって早寝・早起きができなくなった。」という反省が毎年聞かれる。9月に実施した生活リズムチェックの結果をみると、早寝・早起きの項目が前年度の6月の結果と比べて低くなっていた学年があった。

そこで、夏休み最後の1週間は「早く寝る」ことに全校で取り組んだ(図③)。「早く寝るとスッキリ起きられる。」「早く寝て、早く起きると一日が充実している。」などという健康度が高まった感想からは、保護者・児童共に「早く寝る」ことを意識し、そのよさを実感できた様子が伺えた。



【図3 夏休み はやくねようカード】

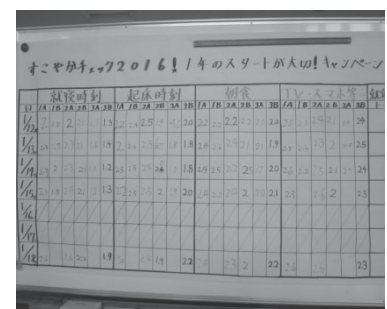
家庭と連携することで、子どもの生活習慣の乱れを見過ごすことなく、よりよい生活習慣に改善された。

### ④ D中学校の実践：生徒委員会活動

生活習慣アンケートの結果から、学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなる生徒が多くなることや、就寝時刻及び睡眠時間には健康度に大きな関わりがあることが分かった。また、「生活リズムチェック」の取組期間中は、規則正しい生活習慣を意識して行動できる生徒は多いが、取組期間後は、規則正しい生活を継続できていない生徒や、個々に目を向けると、生活習慣の改善が必要な生徒も少なくない。そこで、生徒委員会活動で、「睡眠」に重点をおいた「生活リズムチェック」を実施した。

1回目は、生活習慣が乱れがちで、2学期が始まる前の10日間を取組期間とし、目標とする起床時刻及び就寝時刻を決め、規則正しく過ごせるよう、働きかけた。

2回目は、2学期の始めに、夏休みの生活から学校の生活への切り替えをめざし、「生活リズムチェック」を実施した。事前に、1回目



【クラスの取り組みの様子】

の「生活リズムチェック」の結果や実態について説明をし、規則正しい生活をするよう呼びかけた。

3回目は、3学期の連休明けに実施した。2回目に実施した「生活リズムチェック」の結果や実態について説明を行い、改善されなかった項目をクラスの重点項目とし、キャンペーンの取組を行った。重点項目を達成するために、クラスごとに啓発ポスターを作製し、意識の向上をめざした。

キャンペーン期間中は、生徒玄関に各クラスのポスターを掲示し、全校への啓発を行うとともに、取組表も掲示し、全校で規則正しい生活の定着をめざした。

**「生活リズムチェック」取組後の生徒の感想より**

最初は、寝る時間が遅かったけど、意識していくうちによくなった。やることがたくさんある日は、早めに行動して11時までに寝ることができた。寝る時間が遅くなると起きる時間も遅くなってすべてのリズムが乱れていくので夜は11時までに寝るようにしたいです。

生徒保健委員会が主体となり、「生活リズムチェック」を実施したことや、毎回の取組から、健康課題の説明を行ったことにより、意識を高めることができた。また、継続して啓発活動を行ってきたことにより、よりよい生活習慣を意識し、取り組む姿が多くみられた。

**(2) 生活リズムチェック表を活かした個別指導**

**① E小学校の実践**

小規模校の特色を生かし、健康観察を全校児童個別のカード(図④)で実施している。チェック項目は「朝食・歯みがき・排便・就寝時刻・はんかち・今日の体調」である。毎日、自分の生活を振り返ることは、規則正しい生活を意識することにつながる。

また、児童の生活習慣を把握することができるため、個別指導にも活かすことができた。

健康観察から見えてくる個々の生活習慣の実態をクラスごとにまとめ、週1回の教育相談の時間を利用し、担任と児童で、日々の生活習慣についても振り返るようにした。特に、就寝時刻が遅い児童や歯みがき習慣の定着していない児童に対し、個別指導を行った。また、学級懇談会の折に、家庭生活の様子を尋ね、家庭との連携に努めた。それらを積み重ねることによって、規則正しい生活へと行動変容が見られた。

**② C小学校の実践**

6月、9月の生活リズムチェックと夏休みの「早く寝よう」に取り組んでみて、個々の実態に応じた課題に取り組むことが必要であると感じた。そこで冬休みは、2回の生活リズムチェックの結果から、自分で取り組む課題を決めて、冬休みの終わり1週間で取り組むことにした。保護者の協力を得て「 balan

6月		1水	2木	3金	4月	5火	6水	7木	8金
1	朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○
2	朝の歯みがき	○	○	○	○	○	○	○	○
3	朝の排便	○	○	○	○	○	○	○	○
4	朝の就寝時刻 歯みがき	○	○	○	○	○	○	○	○
5	昨日の寝た時間	21時	21時	21時	19時	21時	21時	21時	21時
6	ハンカチ	○	○	○	○	○	○	○	○
7	ティッシュ	○	○	○	○	○	○	○	○
8	今日の体調	○	○	○	○	○	○	○	○
保健室より		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

【図④ 個別の健康カードチェック表】



【保健室で個別指導をする様子】

スのよい朝ごはんを食べる」ことに取り組んだ児童、なかなか習慣化しない「排便」に取り組んだ児童、「毎日20分以上なわとびをする」「犬の散歩をする」などと決めて運動に取り組んだ児童、「ゲームを1時間以内に作る」ことに取り組んだ児童など、ほとんどの児童が、自分の生活課題に合わせて、取り組むことができた。

### (3) 生活習慣に関するアンケートを活かした保健指導・保健学習

#### ① F小学校の実践：6年生を対象にした保健指導

4・6年生の希望者に実施した血液検査の結果、生活習慣病に関わる検査項目において、基準値を上回る児童がいた。9月の血液検査結果や生活習慣アンケート結果を基に、実態を把握したところ、生活習慣アンケートの結果からは、好き嫌いがあったり、帰宅後は、家の中で遊ぶ子が多かったり、定期的に運動をしたりする子が少ないことが分かった。まさに、生活習慣病の原因と言われる運動不足や偏食が児童の生活の課題であり、望ましい生活へ改善することが必要であると考え、保健指導の場を設けた。



【血管模型を使用して説明する様子】

授業では、生活習慣病に大きく関わる血液や血管の状態についてより具体的に知らせるために、血管模型の提示や血液の流れの様子の違いを児童に知らせた。また、自分の生活を振り返るために、生活の様子が目で見て分かるレーダーチャートを使用し、自分の生活習慣を改善するための工夫も考えることができた。

#### ② E小学校の実践：6年生保健学習

生活習慣に関するアンケートの結果から、多くの児童が8時間～9時間程度の、十分な睡眠時間がとれていることがわかった。

しかし、休日には、半数以上の児童がテレビやゲーム、読書など家で過ごすことが多くなり、テレビ視聴やゲーム、パソコンの使用時間に関する質問において、7時間～9時間と答えている児童がいることから、休日には家でテレビやゲームをして過ごす児童が多く、体を動かさない傾向があると考えられた。



【お菓子に含まれる砂糖や油の量を計測する様子】

そこで授業では、生活行動が関わって起こる生活習慣病の予防には、食事・運動・休養や睡眠に留意することや、自己の生活を振り返ることによって、主体的に病気にかからないよう予防に努めることの大切さを学び、生活習慣の改善に取り組ませた。

授業後は、「私は運動が好きではないので、家で過ごすことが多いけど、今日の勉強を通して、これからは外へ遊びに行くようにしたいと思いました。」や「ぼくは、運動はちゃんとしているけど、おかしが好きだから、ついつい食べ過ぎてしまいます。油や砂糖の摂り過ぎに気をつけるために、おかしを我慢して、外で遊ぶ生活を続けたいと思いました。」などの感想を聞くことができた。運動が足りていない、甘い物を食べ過ぎていたなど、よりよい生活習慣を身に付けようとする姿がみられた。

## 実践【運動器検診部会】

28年度からの全面実施に向け、27年度は市学校保健関係者連絡会での協議を受け、市内抽出校6校が検診を実施し、内容を検討するとともに、姿勢指導などに取り組み始めた。28年度は、作成したフローチャートに従って市内全学校で検診を実施し、その結果をもとに各校で実践を進めてきた。

### 保健管理面から

#### (1) 運動器検診の実施にあたって

##### ① 運動器検診についての事前の勉強会

運動器検診を実施するにあたって、養護教諭部会に市内の整形外科医を招いて、運動器検診についての研修会を開いた。運動器とはどういうものか、さらに児童生徒に多い運動器疾患やその対処の仕方について話を聞いた。また、山口市学校保健研究大会においても運動器について整形外科医の講演を聞き、広く学校関係者やPTAが運動器やスポーツ障がいについて学んだ。

##### ② 学校医との事前の打ち合わせ

実施にあたって、日程の調整、検診対象者の選別、検診会場の配置、検診順序など学校医と養護教諭が細部にわたって打合せの場を持った。

問診票を回収し確認した上で、校医の指導を受けたところ、抽出校についてはチェックのある全児童生徒を検診の対象とすることになった。検診に時間がかかることが予想されたため、それぞれの学校で効率よく検診ができるよう再度学校医と打合せをし、検診に臨んだ。

#### (2) 検診の実施

検診が効率よく実施できるよう、検診会場に立ち位置を足型で示したり、うつぶせになる際の頭の位置がわかるようにしたりするなど工夫をした(写真①)。また、検診の際にふらついて転倒した場合を想定し、床にマットを敷いておくなど安全面にも配慮した。



【検診中の様子】



【写真①】



【検診会場の様子】

#### (3) 事後措置

実施後、保護者への通知文書について市内で統一出来るよう、学校医と事後の打合せをした。検診結果を保護者に通知し、チェック項目に合わせた継続的なストレッチの実施と各家庭での経過観察を依頼した。



【ストレッチの説明図】



ストレッチの図だけではわかりにくいいため、実際に委員会の児童に実演させ、それを写真に撮って掲示するなど児童生徒の意識を高める工夫をした。専門医受診の必要のある児童生徒には、指定医療機関への早期受診を勧め、家庭と学校とで継続して観察していくよう共通理解を図った。検診を行ったことで運動器疾患が発見された生徒もあり、改めて運動器検診の必要性を感じた。



【児童委員会委員による実演】

#### (4) 28年度の全面実施に向けて

##### ① フローチャートの作成

28年度の全面実施に向けて、抽出校からの反省・課題をもとに「学校における運動器検診を進めるに当たって＝平成27年度版＝（岐阜県学校保健会より）」を参考に養護教諭部会で検討し、市学校保健関係者連絡会の指導を受けフローチャートを完成し、各校へ配付した。年度末には、それをもとに部会で最終確認をし、スムーズに全面実施が行えるよう、共通理解を図った（別紙資料④）。

##### ② 配付文書の確認

内科検診時に運動器検診を実施することを考慮し、事前にチェックしやすいよう現在使用している健康診断事前調査票への整形外科に関わる項目の貼付や、個人情報保護の観点から運動器検診問診票を見開きにするなどの変更を行った。

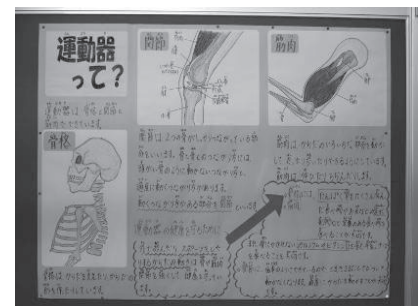
### 保健教育と関わらせて

#### (1) 事前指導（運動器検診の意義や重要性の啓発）

運動器検診は、児童生徒にとって初めて受ける検診であるため、①運動器検診とは、②どうして運動器検診が必要なのか、③運動器検診の受け方などが理解できるように保健便りに掲載して配付したり、保健室前の掲示板を利用して資料を掲示したりした。

また、職員には打合わせ等を利用し、検診の趣旨、検診内容、実施手順等について説明をし、共通理解を図った。

28年度に初めて実施したA小学校では、検診時にどのような動作をするのが児童にわかるように検診用体操マニュアルを作成し、学校医の指導を受けながらチェック項目に応じた動きをひとつひとつ実際に実施してみた。児童は、日頃あまり使わない動きのため、ふらつく児童が見られたが真剣に取り組んでいた。



【保健室前の掲示資料】



【マニュアルに沿った動きの練習】

## (2) 事後指導

27年度の抽出校による検診対象者は、小中ともに全児童生徒の半数以上であった。中でも問診票のチェック項目6「前屈して指先が床につかない」チェック項目7「足の裏をつけたまましゃがめない」にチェックがあった児童生徒が多く認められた。学校医から「柔軟性に欠ける、日頃の運動不足や生活習慣が関係していると思われる。よい姿勢を意識して生活することやストレッチをするとよい。」との指導があった。そこで、家庭でも学校でも取り組むことができるストレッチを取り入れることになった。

検診対象者 (小学校4校、中学校2校)		検診人数 (チェックあり人数)	検診結果	受診結果
小学校	272名	156名	要精密検査 1名	異常なし
			要観察 2名	学校医による指導
中学校	262名	212名	要精密検査 1名	脊柱側弯
			要観察 0名	

【平成27年度運動器検診の結果(抽出校)】

### ① ストレッチの活用

B小学校では、春に実施した運動会の準備運動にストレッチを取り入れて実施した。事前に表を配付し、教室にも掲示をして取り組んだ。腕を高く挙げ、背筋を伸ばすことを意識して行った(写真②)。運動会当日は、保護者や地域の方々にも一緒に参加していただいた(写真③)。その後実施した体力テストでは、長座体前屈の結果がよくなっている児童が見られた。運動会が終わってからも、体育の時間の準備運動でストレッチを続けている姿が見られる。



【写真②】

C小学校では、柔軟性が低いため、けがをする児童が多いという実態を受け、平成13年度当時の体育主任と養護教諭が考案した体操が現在まで引き継がれて取り組まれている。これまでは、運動会や水泳の授業の準備運動として行っていたが、運動器検診の開始を機会に見直し、ポイントを示した写真付きの資料を新たに作成し、体育の授業や授業中の姿勢改善など、日常でも使うことができるようにした。検診で柔軟性や姿勢について指導を受けた児童は特に意識して取り組んでいる(別紙資料⑤)。



【写真③】

また、柔軟性だけでなく体力づくりの目的も兼ねて、月ごとにサーキットトレーニングの重点種目を決めて取り組んでいる学校もある。児童が年間を通して目的をもって取り組むことができるように、段階表を掲載したチャレンジカードなどを活用して、級を上げていくことを励みとしながら行っている。



【サーキットトレーニングの様子】

その結果、日頃あまり活用していない鉄棒、うん梯、登り棒などに自主的に取り組み、休み時間や放課後にも楽しんで遊んでいる姿が見られるようになった。

## ② 全体指導

B小学校では、月の保健目標と関わらせて、「よい姿勢づくりがんばり週間」を設定して取り組んだ。まず、家庭で姿勢チェックを行い、その結果をもとにそれぞれよい姿勢づくりのための目標を決め、学校では「よい姿勢がんばりカード」（別紙資料⑥）を活用しながら、よい姿勢5つの項目に各自が取り組んだ。

この取組により、集会や授業中、給食中などよい姿勢で生活しようと意識している児童の姿が増えた。

この機会に正しい姿勢づくりについて話題にし、親子で意識して取り組んだ家庭も多くあった。

### 姿勢検査の感想より

- ・ 左右の肩甲骨の高さに違いがあったので、これからの生活ではしっかり注意して少しでも直すよう心がけていきたいです。(児童)
- ・ 日頃から姿勢が悪いときは、子どもに注意をしています。今回の点検をきっかけに「なぜ姿勢が悪いと注意されるのか」の根拠を子どもが理解することができました。(保護者)

## ③ 委員会活動における取組

D中学校では、生徒から「給食時にひじをついて食べている」「食器を持たずに食べている」など給食時の姿勢が気になるという声が挙がり、生徒保健給食委員会で「正しい姿勢で食事をする」ことをめざしたキャンペーンを実施した。

期間中は授業中と給食時の姿勢についてクラスごとにめあてを決め、めあてが達成できたかを振り返り、表にチェックして全校に発信した。各クラスの委員からは、「キャンペーン中は、食器を持ってよい姿勢で食べている人が多かった」「姿勢について呼びかけをしたら、すぐに直すなど応えてくれてうれしかった」などの反省が出た。キャンペーンが終了後も、委員による声かけを続けている。

## ④ 歯と口腔の健康との関わり

山県市では、平成18年度から歯科医師会・健康介護課・教育委員会・学校が連携して「歯と口腔の健康教育」に取り組んでいる。

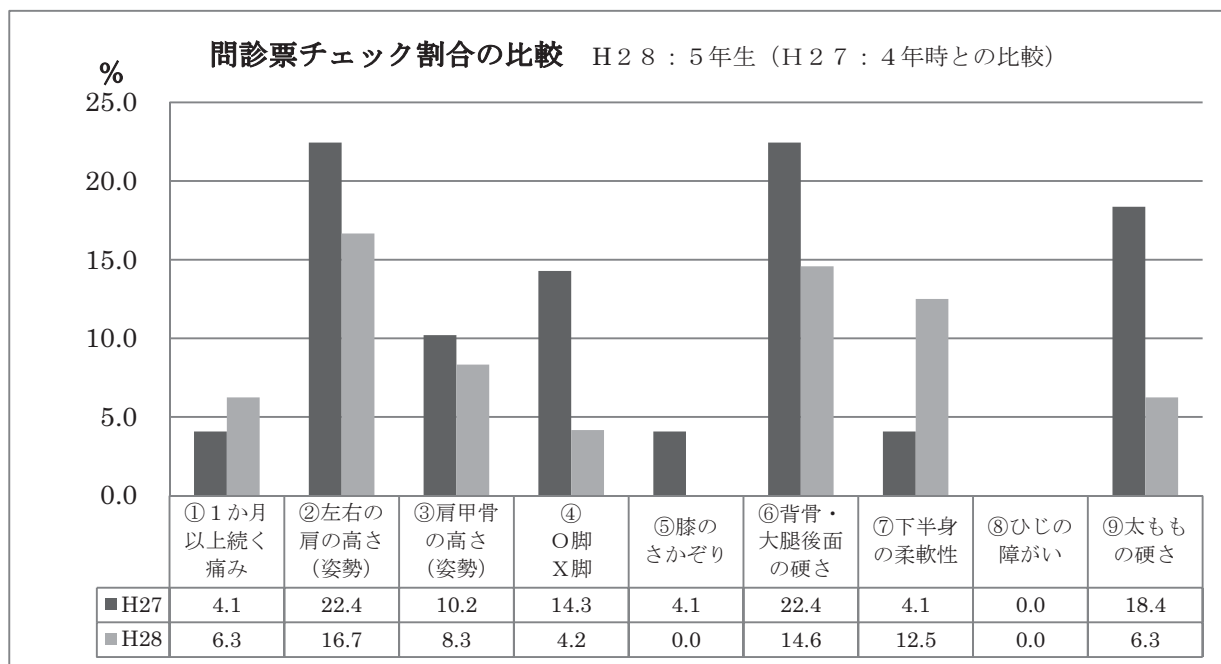
E小学校では、学校歯科医から咀嚼と姿勢には大きな関わりがあり、歯の健康のために歯みがきだけでなく姿勢についても意識する必要があるとの助言を受けた。給食時に足を床につけ、よい姿勢で食べるために、学校歯科医より寄贈されたポスターをランチルームに掲示している(図①)。また同校の学校保健安全委員会においても、学校歯科医の講話の中で、姿勢と咀嚼回数についてふれ参加した保護者も「足を床に付け、姿勢よく食べる」ことの重要性を理解した。



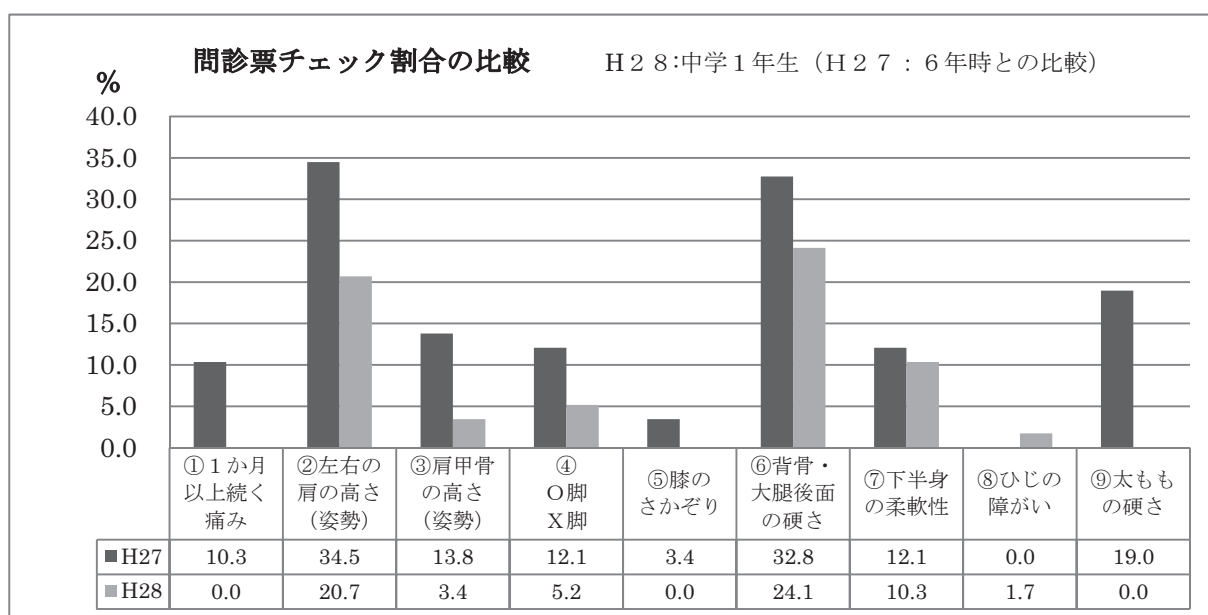
【図①】

こうした取組により、「よい姿勢」を意識する児童生徒が増え、授業の開始、終了時のあいさつでは、「〇〇さん背筋を伸ばしてください。」など声をかけ合う姿がみられたり、給食時間に姿勢を意識したりする姿がみられる。

また、今年度の運動器検診において、昨年度先行実施した6校の小学校5年生、中学校1年生の問診票にチェックをした割合を昨年度と比較すると、ほとんどの項目が減少した(表②, ③)。今後も学校や家庭でストレッチなどに取り組んでいくことで、より柔軟性を高め、けがの予防につながることをめざして、児童生徒自ら進んで取り組んでいけるようにしたい。



【表②】



【表③】

## 実践【環境衛生部会】

学校保健安全法施行規則第24条に示されたとおり、学校は学校環境衛生の管理的側面とともに、学校薬剤師の専門的な知識を保健指導においても生かすことが求められている。本部会では、山県市内の全小・中学校の環境衛生活動の向上を図るために、定期・臨時環境衛生検査実施時、保健指導、キャリア教育、学校保健安全委員会などの機会に応じて、学校薬剤師との連携を密にした実践を交流した。

### 保健管理面から

#### (1) 環境衛生検査を実施して

昨年度の照度検査の結果、「照明器具が黒板面を照らしていない」という指導を学校薬剤師より受け、蛍光灯の反射の方向を調整し、黒板面に照明が当たるようにした。

県学校環境衛生活動優良校実地確認において、「改善後の測定結果が必要」と指導を受けたため、照度検査を実施し、基準値内であることを確認した。教室の照度が低い場所に、座席を配置しないことと、黒板面の照度が低い部分には板書しないよう担任に徹底した。「照度検査実施場所は、毎年同じ教室ではなく、他の教室でも実施する」と指導を受けた。また、非常階段については、安全確保のためこまめに清掃しておく事や破損箇所の確認を安全点検時に必ず実施することの指導を受けたことを部会内で交流し、各校で実施した。

### 保健教育面から

#### (1) 学校薬剤師と連携した保健指導・保健学習

##### ① A小学校の実践:児童学校保健安全委員会

「安全で快適な学校生活を送ることができるようにするために、どのような環境衛生活動を行えばよいのか」「水質検査はなぜ毎日実施するのか」「インフルエンザが流行しないために教室の換気の必要性を理解するにはどうしたらいいか」などについて、保健委員が学校薬剤師から話を聞いた。

また、検査機器を使用して具体的に学ぶことで、水質検査や換気の必要性を委員自身が実感し、インフルエンザまん延を防ぐ活動へとつながった。

##### ② A小学校の実践:5年生を対象にした保健学習

健康を守る仕事をしている学校薬剤師をゲストティーチャーに迎えた(写真④)。「教室の窓や扉を閉め切ったときの空気」の汚れ方について、検知管を使って二酸化炭素を測定したり、部屋の模型に煙を充満させ、変化を観察したりした。授業後、休み時間になると5年生教室から「換気します」と率先して窓を開ける姿が見られるようになり、さらに授業を受けた保健委員が当番活動の中に全校窓開けの呼びかけを加え、自ら窓を開ける姿につながった。

学校薬剤師が衛生検査に教室を訪れ、直接話を聞いたことをきっかけに、A小学校の児童に夢を聞くと、1位のスポーツ選手に次いで薬剤師が2番目に人気が高く、学校薬剤師の仕事に関心を持ち、将来「薬剤師さんになりたい」という夢をもつ児童が増えた。



【写真④】

### ③ B小学校の実践:6年生を対象とした保健指導

健康と環境の関わりについて、担任と養護教諭とのT・Tで全学級に保健指導を行った(写真⑤)。日常点検項目にある湿度とウイルスの関わり、照度と視力の関わりなどに気付かせ、健康な体づくりには環境を整える必要があることを指導した。

また、風邪やインフルエンザが流行する時期に、換気の大切さを理解させるため、換気の実験を含めた保健指導を行った。その結果手洗い・うがい・換気を自ら進んで行う姿が増えた。そのため、風邪やインフルエンザにかかる児童が前年度に比べて減少した。



【写真⑤】

### (2) 環境衛生に関わる学校独自の取組

C小学校：ボランティア清掃活動

全校の児童やC小を訪れた方が気持ちよく過ごすことができるために、6年生全員が毎朝、玄関掃除をしている(写真⑥)。

この活動は6年生に引き継がれている伝統的な活動である。また朝のボランティア活動「朝ボラ」として、他の学年の児童も、廊下掃除、野菜の収穫、落ち葉集めをするなど、自ら進んで全校のために役立つ活動をする姿が増えてきている。



【写真⑥】

### 実践【食物アレルギー部会】

近年、生活環境や食生活の変化に伴い、食物アレルギーがある児童生徒が増加していることが指摘されており、山県市でも学校における食物アレルギーへの対応が重要な課題である。本部会では、食物アレルギーを有する児童生徒が、自分で判断し、自己管理できる力の育成及び安心・安全な学校生活をめざし、各校で実践を進めてきた。

#### 保健管理面から

##### (1) 食物アレルギーのある児童生徒の的確な把握

###### ① 食物アレルギー調査の実施

新1年生については就学時健康診断時に、在校生については前年度の3学期に食物アレルギー調査を実施し、対応継続の確認や新たな対応の必要の有無などについて確認した。

###### ② 学校生活管理指導票の活用

平成27年度より、山県市学校保健関係者連絡会で協議、作成された独自の学校生活管理指導票を活用し、除去や持参する必要のある食品やエピペンの有無などについて正確な情報を得た(別紙資料⑧)。

### ③ 面談の実施

年度初めに保護者との面談を行い、学校生活管理指導票を基に、症状や緊急時の対応について確認した。メンバーは、児童生徒、保護者、管理職、担任、栄養教諭、調理員、養護教諭など各学校の体制に応じて構成されている。

また、食物アレルギー対応委員会を設置し、校内の児童生徒の食物アレルギーに関する情報を集約しさまざまな対応を協議、決定した。また、毎月の面談では、献立表に基づき児童生徒と保護者とともに、持参食や除去食の確認を行っている。

## (2) 情報の共有

年度初めには保護者との面談で得られた情報や個別の対応内容について面談調書を作成し、食物アレルギー対応委員会や職員会の機会を活用し、全職員に共通理解を図った。また、個別の取組プランを所定の場所に保管し、いつでも誰でも確認できるようにした。

本人及び保護者のアレルギーに対する意識や認識を高めるためにも、毎月、本人、保護者と学校関係職員で面談を実施し、学校での対応について確認し、共通理解を図っている。



【食物アレルギーのある児童の給食】

## (3) 誤配・誤食の防止

山県市は、全校が一斉に喫食できるランチルームにおいて、食物アレルギーのある児童生徒の安全な給食実施に向けた取組をしている。

### ① 除去食の場合

除去食を調理場から提供する場合、調理員が直接児童生徒の席に配膳し、誤配が起こらないようにした。さらに、食物アレルギーのある児童生徒の給食と分かるよう席に献立表を貼り、食べる前に児童生徒とともに学級担任及び養護教諭が確認を行った。

### ② 持参食の場合

#### ア. 環境の整備

持参食をもってきた児童生徒については、専用の配膳台を準備し、本人が配膳台で専用の皿に移し、食品用ラップフィルムをかけて自分の席に運ぶなど、誤配が起こらないよう工夫した。

#### イ. 担当の明確化

登校後、食物アレルギーのある児童生徒が持参食を職員室に持ってきた場合、名札をつけ、名前の書かれた入れ物を準備し、誰のもの



【持参食の回収の様子】

のか分かるよう工夫した。また、誰が持参食をもってきたか確認する担当を明確にしておくことで、確実にチェックできる体制を整えた。

#### ウ. 複数の目による確認

毎日の取組では、献立表をもとに、児童生徒本人と職員で持参食の確認を行った。朝から給食までの間に複数の目で確認を行い、見逃しを防止した。さらに、担当者を指名し、確実な見届けができるよう工夫した。

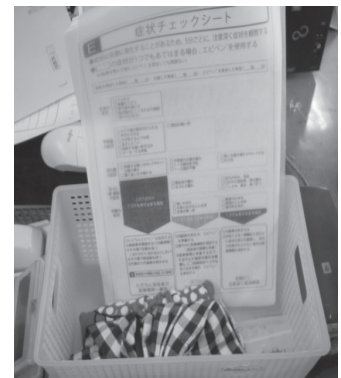
### 保健教育面から

#### (1) 職員研修

いつでも誰でも対応できる体制を整えるため、全職員で情報を共有し、職員の意識の向上をめざした研修を実施した。

##### ① 緊急時の対応の確認

エピペンや内服薬などを一ヶ所で管理し、また保管場所を職員が共通理解し、誰もが戸惑わずに迅速な対応できるよう周知を図った。



【エピペンの保管場所】

##### ② エピペン®研修

エピペン®の使用方法等についての知識を得るために、エピペン®キットやDVDを活用し、正しい知識を持つことによって、誰でもエピペン®が使用できるよう研修を行った。また、ヒヤリハット事例が起きた際には、児童生徒のアレルギー症状の特徴に応じた緊急時の対応についての確認やエピペン®研修を実施するなど、その都度、職員研修を実施した。

#### (2) 食物アレルギーについての学習

食物アレルギーのある児童生徒をとりまく周りの知識を高めることによって、食物アレルギーのある児童生徒の不安やストレスの軽減につながると考えられる。また、食物アレルギーに対する意識を高めることによって、複数の目で確認するなど予防にもつながる。

そこで、該当児童生徒が在籍する学年に対し、市で購入した紙芝居を用いて食物アレルギーの理解を図った。偏食と食物アレルギーの違いや、アレルギーを発症しないように本人が努力していることや、アレルギーのない児童ができることを学校全体で学ぶよい機会となった。



【紙芝居を用いた指導】



## 4 成果

これまで私たち養護教諭は、山口市の子どもたちが自分の健康生活に課題を持ち、主体的に課題解決が出来るように、保健管理と保健教育を充実させ、自己や他者の健康の保持増進を図り、生涯を通して健康な生活を送ろうとする健康観の育成をめざし、全市内で指導・実践を行ってきた。

その結果、以下のような成果があった。


<p style="text-align: center;">保 健 管 理</p>	<p><b>【生活習慣】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムチェックを継続的に実施することで、学校や個人の課題が明らかになり、子どもの実態を踏まえた保健学習や保健指導を実施することができた。</li> <li>生活習慣の乱れる要因の特定を図るために、T検定による分析を実施したことで、睡眠や排便など重点項目が明らかになり、指導に活かすことができた。</li> </ul> <p><b>【運動器検診】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>医師会との連絡調整を密に行い、全てのチェック項目の対象者について検診を行ったことで、疾病を早期発見し、受診に繋げることができた。</li> </ul> <p><b>【環境衛生活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>課題を明らかにし、校内で組織的に環境衛生を推進した結果、児童が身近な環境に目を向け、主体的に環境を改善する姿が定着した。</li> </ul> <p><b>【食物アレルギー】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校の実態に合わせた食物アレルギーの児童生徒への対応の体制が整ってきた。</li> <li>ヒヤリハット事例をもとに、今後起きないようにするための改善策をたてることができた。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">保 健 教 育</p>	<p><b>【生活習慣】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭と連携することで、望ましい生活習慣の重要性を要した指導を行うことができ、子どもたちが自分の生活を振り返り、生活の改善を図ることができた。</li> <li>生活習慣の改善に取り組むことで、生涯を通して健康な生活を送ろうとする健康観の育成を図ることができた。</li> </ul> <p><b>【運動器検診】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチに取り組んだり、よい姿勢を意識した生活を送ったりしたことで、昨年より運動器検診の対象者が減少した。</li> <li>学校医が学校保健安全委員会で、運動器について話題として取り上げたことで、保護者も姿勢を四肢の状態を意識することができた。</li> <li>運動器検診を通して子どもたちの課題が明らかとなり、改善していくための手立てや方法を各校で検討し、姿勢指導や柔軟体操などの取組に繋げていくことができた。</li> </ul> <p><b>【環境衛生活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>養護教諭部会で、環境衛生活動調査の内容をもとに各校の環境衛生を見直し、特色ある活動を交流したことで、日常における環境づくりや保健指導が充実してきた。</li> </ul>

## 5 課題

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">保 健 管 理</p>	<p><b>【生活習慣】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい生活習慣を定着させるには、家庭、地域との連携が必要である。今後も、家庭・地域・関係機関との連携を図りながら、意図的・継続的に啓発活動を行いたい。</li> </ul> <p><b>【運動器検診】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事後指導として配付するストレッチの表を学校でも掲示し、体育の準備運動などにも活用できるように工夫していきたい。</li> </ul> <p><b>【環境衛生活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検査に必要な機器の取り扱いを交流したことで、検査に必要な機器（マルチ環境測定器）を市に要望し順次整備されつつある。今後はその活用の工夫をしていきたい。</li> </ul> <p><b>【食物アレルギー】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の規模等によって対応に差がでないよう、市内で統一した対応ができるよう栄養教諭部会と情報共有し、食物アレルギー対応の統一に向けて今後も体制を整えていきたい。</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">保 健 教 育</p>	<p><b>【生活習慣】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的な生活指導を充実させたり、保健教育を進めたりし、健康への意識を高め、自主的に健康管理ができる子を育成していきたい。</li> </ul> <p><b>【環境衛生活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が学校で学んだことを家庭や地域で生かすことができるよう、学校保健安全委員会で議題にあげたり、PTAの活動に盛り込んだりするなど、継続的に取り組んでいきたい。</li> </ul> <p><b>【食物アレルギー】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物アレルギーへの理解を深め、判断し対応できる力を育てられるよう、本人及び該当児童生徒を取り巻く子どもたちの指導を充実させていきたい。</li> </ul>

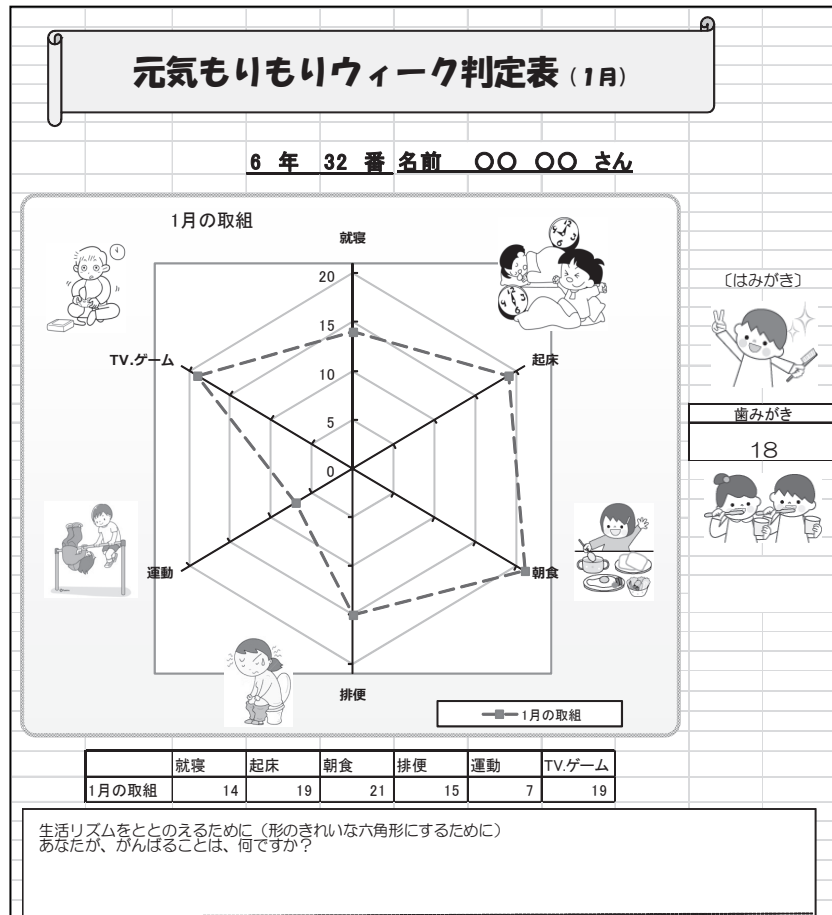
【生活習慣】

資料1 生活リズムチェック表

9月 元気もいもりカード(5・6年)		ねん ばん なまえ					にちかん こうげい 5日間の合計	へいきんてん 平均点
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)		
	※当てはまらないときは、0点							
きのう寝た時こく	10時までにねた・・・3点 10時30分までにねた・・・2点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
きょうおき今日起きた時こく	6時45分までにおきた・・・3点 7時までにおきた・・・2点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
あさ朝ごはん (栄養バランス)	(主食)+(汁)+(おかず)を食べた・・・3点 (主食)+(汁又はおかず)を食べた・・・2点 (主食だけ)又は(おかずだけ)食べた・・・1点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
はいべん排便(うんち)	朝、出た・・・3点 朝以外で出た・・・2点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
からだうごかす運動・外遊び (休み時間も入れて)	②時間以上・・・3点 ①～2時間・・・2点 0～1時間・・・1点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
テレビ・パソコン・ゲーム (学習以外で)	0～2時間・・・3点 2～3時間・・・2点 3～4時間・・・1点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
はみがき	朝・昼・夜できた・・・3点 2回できた・・・2点 1回できた・・・1点	点	点	点	点	点	点	合計÷5 点
※主食(ごはんやパン)・汁(みそ汁やスープ)・おかず(フルーツなどデザートも含む)		※青空タイム20分		※ひるやすみ25分(月曜昼休み45分)		※たいいく45分		
めあて						おうちの方から		
☆自分のめあてについてのふり返し(○をつけて、そのわけや反省も書きましょう)						 朝ごはん!		
・きちんとできた ・だいたいできた ・あまりできなかった		☆わけや反省						

資料2

生活リズムチェック  
判定表



【生活習慣】 **資料3** 生活習慣アンケートの項目

平成24年度には14項目のアンケートを実施した。平成26年度には、健康度との有意差が認められた6項目に絞って実施した。健康度に関する項目は、24年度も26年度にも実施した。

平成24年度の調査内容	平成26年度の調査内容
<p>1 (1) 昨夜、寝た時刻は、だいたい何時頃でしたか？ (2) 今朝起きた時刻は、だいたい何時頃でしたか？</p> <p>2 昨夜から今朝にかけての睡眠時間はどれくらいですか？</p> <p>3 あなたは今朝起きた時、すっきりと目が覚めましたか？</p> <p>4 (1) あなたは、毎日朝ごはんを食べますか？ (2) 朝ごはんを食べなかった理由はなんですか？</p> <p>5 今日の朝ごはんの内容はどのような組み合わせでしたか？</p> <p>6 排便は、どのようにありますか？</p> <p>7 (1) 学校の昼休みは、誰と過ごすことが多いですか？ (2) 学校の昼休みは、何をして過ごすことが多いですか？</p> <p>8 (1) 平日、学校から帰った後は、誰と過ごすことが多いですか？ (2) 平日、学校から帰った後は、何をして過ごすことが多いですか？</p> <p>9 (1) 休日は、誰と過ごすことが多いですか？ (2) 休日は、何をして過ごすことが多いですか？</p> <p>10 毎日テレビやゲームやパソコンを、どのくらいの時間見たり、したりしますか？</p> <p>11 昨日の夕飯を食べはじめた時刻は、何時頃でしたか？</p> <p>12 (1) 朝食は、誰と一緒に食べていますか？ (2) 夕飯は、誰と一緒に食べていますか？</p> <p>13 (1) 平日は、家族と話したり楽しんだりする時間がありますか？ (2) ないと答えた理由を詳しく書いてください。</p> <p>14 (1) 休日は、家族と話したり楽しんだりする時間がありますか？ (2) ないと答えた理由を詳しく書いてください。</p>	<p>1 (1) 昨夜、寝た時刻は、だいたい何時頃でしたか？ (2) 今朝起きた時刻は、だいたい何時頃でしたか？</p> <p>2 昨夜から今朝にかけての睡眠時間はどれくらいですか？</p> <p>3 あなたは、毎日朝ごはんを食べますか？</p> <p>4 今日の朝ごはんの内容はどのような組み合わせでしたか？</p> <p>5 排便は、どのようにありますか？</p> <p>6 学校の昼休みは、何をして過ごすことが多いですか？</p> <p>&lt;共通内容&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>=健康度に関する項目=</b></p> <p>あなたは、毎日の生活の中で、次のようなことを感じたりしたことはありますか？</p> <p>1 朝なかなか起きられず、午前中からの調子が悪いことがありますか？</p> <p>2 食欲がないことがありますか？</p> <p>3 からだのだるさや疲れやすさを感じることがありますか？</p> <p>4 何もやる気がおこらないことがありますか？</p> <p>5 イライラすることがありますか？</p> <p>6 生活が不規則だと感じることがありますか？</p> </div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>① よくある</p> <p>② ときどきある</p> </div>

## 運動器検診の進め方について

平成28年度からの定期健康診断に向けて以下のように実施する。  
重点実施学年は、小学校5年生と中学校1年生とする。

### (1) 運動器検診を含めた健康診断の進め方について 学校医と協議

- ①日程調整 内科検診に加えて運動器検診を行うことを考慮して調整を図る。
- ②検診方法の確認
- ア) 検診対象者
- ・運動器検診問診票 No.1、2、3、8にチェックがある者
  - ・健康診断事前調査票 整形外科の項目 No.1、2、3、4にチェックがある者
- イ) 検診順序
- ・学校の実情に応じて検討する。
  - 例 ・内科検診と並行して実施する。
  - ・内科検診を先に行い、後からまとめて運動器検診を実施する。
- ウ) 検診方法
- ・脊柱側弯をチェックする。(問診票 No.1、2)
  - ・四肢の状態については、入室時の姿勢・歩行の状態もチェックする。
- エ) 事後措置
- ・問診票 No 4～7、9にチェックがある者は、けがやスポーツ障害予防のため、各部位のストレッチの方法を知らせる。
- \* 検診終了後、21日以内に結果を児童生徒及びその保護者に通知する。

### (2) 健康診断実施計画・要項等の作成

- 効率よくかつ円滑に実施できるよう工夫する。
- ・検診順序
  - ・検診会場

### (3) 教職員に対し、健康診断の内容及び実施方法等を周知

- ・運動器検診の趣旨について
- ・問診票の内容、取り扱いについて
- ・重点実施学年について
- ・検診内容、実施手順について
- ・日常の健康観察の重要性を共通理解する。 → 普段の姿勢、体育の様子（柔軟性など）の情報を検診に活かせるようにする。

### (4) 児童生徒及び保護者に対し、保健調査及び健康診断の実施を周知

- |  |   |
|--|---|
| <p>【保護者へ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動器検診のお知らせ</li> <li>・問診票の配付</li> </ul> | <p>【児童生徒】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○事前指導</li> <li>・趣旨</li> <li>・検診内容について</li> </ul> |
|--|---|

**背すじをのぼす**



- 背中をまっすぐに
- 肘を曲げない
- 上を向く

悪い例 ×



**う①**

**脇をのぼす**



- 体が前にたおれない
- 腕をななめ
- 上にのぼす

悪い例 ×



**め**

**肩をのぼす**



- 体が前にたおれない
- しっかり前を向く

悪い例 ×



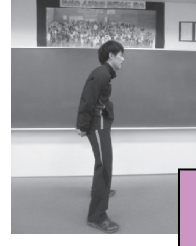
**つ**

**胸を広げる**



- できるだけ後ろに
- 腕をひく

悪い例 ×



**こ**

**お尻をのぼす**



- バランスをとる
- 背すじをのぼす

悪い例 ×



**た**

**太ももの前をのぼす**



- バランスをとる
- 前にたおれない

悪い例 ×



**い**

**背中をのぼす**



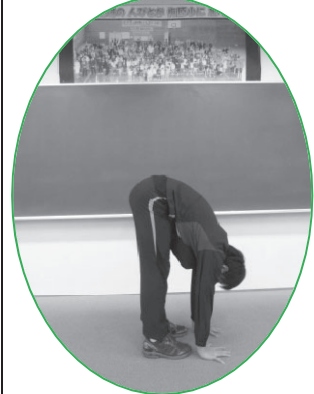
- 大きく足を開いて
- 太ももの内側をのぼす
- つま先は外向き

悪い例 ×



**そ**

**太ももの裏をのぼす**



- ひざを曲げない
- 勢いをつけない
- ゆっくりたおす

悪い例 ×



**う②**

【運動器検診】資料6 よい姿勢がんばりカード

## よい姿勢がんばりカード

11月18日(水)から24日(火)までを「よい姿勢づくり週間」とします。シャキッとがんばりましょう。

ねん なまえ \_\_\_\_\_

お家で決めたためあて \_\_\_\_\_

しっかりきをつけた・・・○      まあまあきをつけた・・・△      きをつけなかった・・・×

がんばること	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	○のかず
①授業中、背すじをのばして勉強できましたか。					
②いすにすわったとき、足の裏がゆかに、ぴったりとついていましたか。					
③いすにすわったとき、机とお腹は、こぶし一つ分あいていましたか。					
④給食のとき、食器を持って、姿勢よく食べましたか。					
⑤給食のとき、ひじをテーブルからはなして食べましたか。					
《よい姿勢づくり週間の反省》					《保健の先生から》

資料7 家庭での  
姿勢チェック

## おうちでのしせいチェック

ねん なまえ \_\_\_\_\_

10・11月の保健のためには「姿勢を正しくしよう」です。そこで、おうちの人に姿勢チェックをしてもらいます。チェックは11月11日(水)までにおこない、学校へ提出しましょう。

**お家の方へ**

お子さまの姿勢点検をお願いします。日常生活で気をつけることや正しい姿勢を保つことの大切さについて話し合ってくださいと思います。学校では、11月18日～20日と24日の4日間よい姿勢づくり週間として取り組みをします。

- ①授業中、背筋をのばして勉強できているか
- ②椅子に座ったとき、足の裏が床にぴったりとついてるか
- ③椅子に座ったとき、机とお腹は、こぶし一つ分あいてるか
- ④給食の時、食器を持って食べたか
- ⑤給食の時、ひじをテーブルからはなして食べたか
- ⑥お家の方と決めた目当てが守れたか

の6項目について取り組みます。ご協力をお願い致します

※11月6日(金)に配布させていただいた「運動器検診問診票」を参考にしてください、感想・めあてをご記入願います。

**おうちでよい姿勢をつくるためにがんばること**

(運動器検診問診票を記録してもらって、どうでしたか、気をつけること、がんばることをかきましょう。)

**おうちの方から**

(話し合われたこと、気づかれたことなどをご記入ください。無記名でたよりに掲載させていただくことがありますけれども、ご都合が悪い方はその旨を記入してください。)

【食物アレルギー】資料8 (アレルギー疾患用:食物アレルギー・アナフィラキシー)学校生活管理指導表

名前	(男・女)	★保護者	緊急時連絡先																																																			
	生年月日:平成 年 月 日	電話	★連絡医療機関名 電話																																																			
●学校における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本表に記載された内容を教職員全員で共有することに同意しますか。 1. 同意する      2. 同意しない 保護者署名( )																																																						
アナフィラキシー 食物アレルギー (あり・なし)	病型・治療		学校生活上の留意点																																																			
	A. 食物アレルギー病型(食物アレルギーが有る場合のみ記載) 1. 即時型    2. 遅延型    3. 口腔アレルギー型 4. その他( )		A. 学校給食 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定																																																			
	B. アナフィラキシー病型(アナフィラキシーの既往が有る場合のみ記載) 1. 食物 (原因 ) 2. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー 3. 運動誘発アナフィラキシー 4. 昆虫 ( ) 5. 医薬品 ( ) 6. その他 ( )		B. 食物・食材を扱う授業・活動 1. 配慮不要 2. 保護者と相談し決定																																																			
	C. 原因食物・診断根拠等 ※該当する食品の番号に○をし、かつ診断根拠、除去の程度、症状を該当するものを右表の番号で記載(複数記入可)		C. 運動 1. 管理不要 2. 保護者と相談し決定																																																			
	D. 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬(抗ヒスタミン薬、ステロイド薬)    2. アドレナリン自己注射液(「エピペン」) 3. その他( )		D. 宿泊を伴う校外活動 1. 配慮不要 2. 食事やイベントの際に配慮が必要																																																			
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:25%;">原因食品</th> <th style="width:25%;">診断根拠</th> <th style="width:25%;">除去の程度</th> <th style="width:25%;">症状</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. 鶏卵</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2. 牛乳・乳製品</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3. 小麦</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4. そば</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5. ピーナッツ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6. 種実類、木の实類( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7. 甲殻類(エビ・カニ)( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8. 果実類 ( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9. 魚類 ( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10. 肉類 ( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11. その他1 ( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12. その他2 ( )</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		原因食品	診断根拠	除去の程度	症状	1. 鶏卵				2. 牛乳・乳製品				3. 小麦				4. そば				5. ピーナッツ				6. 種実類、木の实類( )				7. 甲殻類(エビ・カニ)( )				8. 果実類 ( )				9. 魚類 ( )				10. 肉類 ( )				11. その他1 ( )				12. その他2 ( )				E. その他の配慮・管理事項(自由記載) ( )
原因食品	診断根拠	除去の程度	症状																																																			
1. 鶏卵																																																						
2. 牛乳・乳製品																																																						
3. 小麦																																																						
4. そば																																																						
5. ピーナッツ																																																						
6. 種実類、木の实類( )																																																						
7. 甲殻類(エビ・カニ)( )																																																						
8. 果実類 ( )																																																						
9. 魚類 ( )																																																						
10. 肉類 ( )																																																						
11. その他1 ( )																																																						
12. その他2 ( )																																																						
【診断根拠】 ①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性 ④その他 【除去の程度】 ①完全除去 ②少量であれば可 ③加熱すれば可 ④その他 【症状】 ①発赤・尋麻疹 ②湿疹 ③鼻汁・咳・喘鳴 ④腹痛・嘔吐・下痢 ⑤口腔過敏症状 ⑥アナフィラキシー ⑦ショック症状 ⑧その他																																																						

小学校	1年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
小学校	2年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
	3年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
	4年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
	5年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
	6年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
中学校	1年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
	2年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印
	3年組番	・変更なし    ・変更あり(有る場合は、変更内容を記入ください。)	記載日 年 月 日 医療機関名・医師名	印



学校における食物アレルギー対応の周知から実施までのながれ

1 食物アレルギー調査の実施	新1年生		2年生以上の在校生
	就学時健康診断・入学説明会等（10月～3月）		1～3月中
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(様式1)食物アレルギー調査票(以下、様式1)を就学時健康診断の際に保護者から回収</li> <li>・食物アレルギーに対する取組説明</li> <li>・保護者(希望者)に対する個別面談</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物アレルギーに対する取組説明</li> <li>・(様式1-1)食物アレルギー調査票(以下、様式1-1)の配付・提出依頼</li> <li>・対応継続の確認と新規対応の有無の確認</li> </ul>
2 対象児童生徒の把握	新1年生		11月～3月・4月
	2年生以上の在校生		転入学・新規発症時
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就学時健康診断票や(様式1)、保護者の申し出により、食物アレルギーのある児童生徒を把握</li> </ul>	既に対応 新規対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(様式1-1)を配付し、対応継続の確認</li> <li>・(様式1-1)を配付し、新たに対応が必要な児童生徒の有無の把握</li> </ul>
3 学校生活管理指導表の活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新1年生…学校が保護者に(様式2)学校生活管理指導表(以下、様式2)と(様式3)食物アレルギー対応食申請書(以下、様式3)を配付し、入学予定校への提出を依頼</li> <li>○2年生以上…継続対応を希望する場合や転入学・新規発症時に保護者から申し出があり、対応する必要があると判断された場合、学校が保護者に(様式2)と(様式3)を配付し、学校への提出を依頼</li> </ul> ※(様式2)は、主治医が記載 ※毎年最低1回は医療機関を受診し、(様式2)と(様式3)の提出を依頼 ※変更が生じた場合は、(様式6)食物アレルギー対応食変更・中止届(以下、様式6とする)と(様式2)の提出を依頼		11月～3月・4月
4 校内での取組の検討・準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食物アレルギー対策委員会で、(様式2)を基に学校としての取組を検討</li> <li>○取組に応じた対応の準備(緊急体制の確認等)</li> </ul>		1月～3月、4月
5 面談の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>○個別の対応について保護者と協議し決定し、その結果を(様式4)食物アレルギー面談記録票(以下、様式4)に記載</li> <li>○毎月の面談で、持参食と除去食の確認</li> </ul>		
6 情報の共有	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全教職員が個々の児童生徒の対応の内容を確認し、共通理解する。</li> </ul>		
対応開始			
7 誤食・誤配の防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>○環境の整備</li> <li>○担当の明確化</li> <li>○複数の目による確認</li> </ul>		
8 中間報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>○(様式4)に基づくこれまでの振り返り、改善すべき点等を検討</li> <li>・今後必要に応じ、保護者と連絡を取りながら個別の対応を検討</li> </ul>		8月～12月
9 次年度に向けた対応の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>○(様式4)に基づく年間の対応を評価</li> <li>○2年生以上の在校生で継続対応を希望する児童生徒の保護者に対し、次年度活用のための(様式2)を配付</li> <li>○評価内容と(様式2)等の内容をもとに、次年度の対応の方向を検討</li> </ul>		2月～3月