

## ◇郡上東中学校区保健連絡会の取組

### (1) テーマ

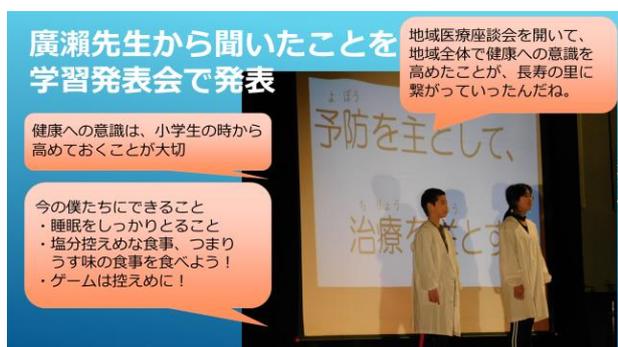
「三師会と保小中と地域が連携して行う保健活動」

～「食習慣・口腔機能の向上」、「喫煙防止・薬物乱用防止」～

### (2) テーマ設定の理由（地域の実態を含む）

郡上カルタで「長寿を誇る和良の里」として紹介されている旧和良村は、2000年に男性の平均寿命が日本一になった。

和良小学校の6年生の児童は、総合的な学習の時間に学校医から、和良村が長寿の里になった秘密を教えていただいた。それを学習発表会で発表し、「和良村は以前から地域医療座談会を開いており、地域全体で健康への意識を高めていることが長寿の里に繋がっていったこと。」「健康への意識は、小学生の時から高めておくことが大切であるということ。」「今の僕たちにできることは、睡眠をしっかりとること、うす味の食事になれること、体を動かしたり学習したりする時間が減ることを避けるためにゲームなどの時間を控えめにすること。」と全校児童と保護者に伝えた。



和良村は町村合併により郡上市となり、八幡町にあった西和良中学校と和良村にあった和良中学校とが統合し、新しく郡上東中学校が誕生した。そのため平成23年度からは、郡上東中学校区保健連絡会という名称で活動している。またこの会は地域学校保健委員会として位置付けられている。

構成メンバーは、学校三師会をはじめ、保育園長・小学校長・中学校長、養護教諭、栄養教諭、保護者、地域の関係者の方々である。

このメンバー全員が集まる郡上東中学校区保健連絡会の会合を年2回開催し、その他に保育園長、小・中学校の養護教諭、地域担当の保健師が集まる保健部会を年6回程度行い、テーマに沿った活動を推進している。メンバー全員が集まる郡上東中学校区保健連絡会では、保育園・小学校・中学校で行っている活動を紹介し、その後子どもたちが健康に過ごすためにどんな活動をしたらよいかについて、グループワークを行っている。令和元年度は、『子どもたちが生涯健康に過ごすために「親」として「地域」としてどのような力をつけられるとよいか』をグループワークのテーマにして話し合いを行った。

構成メンバー			
<学校医等> 学校医 学校歯科医 学校薬剤師	<園・学校関係者> 保育園長 小学校長 中学校長 養護教諭 栄養教諭	<保護者> 保育園保護者会長 母親委員長 小学校PTA会長 家庭教育委員長 中学校PTA会長 母親委員長	<地域関係者> 和良振興課長 郡上市健康課長 担当保健師



郡上東中学校では、『お弁当の日』を実施している。『お弁当の日』は、PTA 母親委員会の活動の一つで子どもたちが一人暮らしを始めたときに、自分で健康管理ができるようにという願いのもと、バランスのよい食事を考え、自分で作ることができることをめざして行っている。自分でお弁当を作るにあたっては、郡上市健康課の栄養士に協力いただき、PTA 母親委員と『お弁当作り教室』を実施し、バランスがよく簡単に作れるおかずについて調理実習を通じて学び、実際にお弁当箱に詰めるところまで行っている。

## 中学校PTA母親部お弁当作り教室



主食と主菜、副菜の理想的な配分(3:1:2)がわかった。

お弁当の日には、ちゃんと栄養を考えたお弁当をつくれるようにしたい。

成長するにつれ、しっかりと栄養をとらないといけないことがわかった。

## 中学校お弁当の日



3色そろったバランスの良いお弁当を作ることができた。

前日に買い物について行って、食材を選ぶところからできて良かった。

前日にできることは済ませておいたので、当日は時間に余裕をもって作ることができた。

お弁当作り教室で生徒たちは、「バランスのよいお弁当づくりの方法を知り、お弁当の日には、栄養を考えたお弁当をつくりたい」とお弁当の日に向けて意欲をもつことができた。そしてお弁当の日には、自分たちが作ってきたお弁当をおいしそうに食べている姿がみられた。「3色そろったバランスのよいお弁当を作ることができた。」「食材を選ぶところからできて良かった。」「前日にできることは済ませておいたので、当日は時間に余裕をもって作ることができた。」などの感想が聞かれた。

## ② 口腔機能の向上について

『一生自分の歯で食べるために、齲歯や歯周疾患を予防するだけでなく、かむ力、飲み込む力もつけていきたい。』を目標に、乳幼児期から歯科検診や歯科指導を実施している。

小学生から中学生まで全員の児童生徒を対象に、学校歯科医が、歯垢染め出しを行った後の口腔内の写真を撮っている。写真を撮った後は、歯科衛生士さんによる個別の歯科指導を受け、歯みがきの癖を知り、その子にあった歯のみがき方を教えていただいている。口腔内の写真は、小学1年生から中学3年生まで撮影し、歯の健康手帳に保管するようにしているため、成長とともに歯が生え代

## ② 口腔機能の向上

### 活動目標

- ・一生自分の歯で食べるために、齲歯や歯周疾患を予防するだけでなく、かむ力、飲み込む力もつけていきたい。

### 活動内容

- ・乳幼児期から中学生まで、歯科検診や歯科指導の実施
- ・中学生による保育園児への歯みがき指導
- ・保育園での「あいうべ」体操の実施

## 学校歯科医による 口腔内写真撮影



## 歯科衛生士による 個別の歯みがき指導



歯の健康手帳に保管されている口腔内写真

わっている様子や、歯みがきが上手にできるようになっていく様子がわかり、自分の口腔内の実態を子ども自らがつかむことができ、今後の生活に生かしていこうとする工夫がある。

小学1年生の歯科指導は親子で行い、歯科衛生士さんに6歳臼歯のみがき方を中心に教えていただいている。3年生は、むし歯のでき方について学んでいる。「今日のお話で、ジュースで歯が溶けると聞いてびっくりしたし、カラーテストで、口をゆすいでも少ししか落ちなかったから、歯をしっかりとみがきたいと思いました。」と感想に書き、ていねいな歯みがきの意欲づけになっている。6年生は歯肉炎の予防について学び、自分たちの歯についていた歯垢を顕微鏡で見ることで、歯をていねいにみがくことの大切さを再確認している。

また小学校では、健康委員会のメンバーが歯科衛生士から、歯みがき指導のコツを教えていただいている。その後、給食後の歯みがきの時間に学級で紹介する活動も行っている。健康委員会のメンバーは、歯の模型を使って歯ブラシの使い方を学んだり、低学年に歯のみがき方教えたりすることで自分の歯のみがき方も見直す機会になっている。

## 歯科衛生士による歯科指導

<1年親子歯みがき指導>



## 健康委員による歯科指導

給食後の歯みがきの時間に学級に行き、歯のみがき方を伝えました。



## 中学生による保育園児への歯みがき指導



次に歯科衛生士から、仕上げみがきの仕方を教えていただき、はかりを使って歯をみがくときの力加減を確認したあと、生徒同士で仕上げみがきの練習をした。保育実習当日は、生徒が園児に「今から歯みがきするよ。」と優しく声をかけることで、園児が安心して仕上げみがきをしてもらうことができた。

この保育実習で行われている歯みがき指導は、20年以上前から毎年続けられており、今の中学生が保育園児の時にも、当時の中学生に仕上げみがきをしてもらっている。この取組みは、園児の歯みがきに対する意識付けや、生徒が将来子育てをするときに、園児へ仕上げみがきをした経験が生かせるようにという願いのもと実施している。

保育園では、口腔機能の向上を目指し、毎日朝の会で『あいうべ体操』を行っている。園児たちは、「口の中から元気な体づくり」をめざ



して、口の開け方を意識しながら、歌に合わせて体操を行っている。

### ③喫煙防止・薬物乱用防止

『生涯喫煙することなく健康に過ごすために、たばこに興味をもつ前の時期から計画的に喫煙防止の指導を行い、喫煙を開始しない子を育てたい。』を目標に、喫煙防止カリキュラムに沿って、保育園・小学校・中学校で喫煙防止教育を実施している。

### ③ 喫煙防止・薬物乱用防止

**活動目標**

- ・生涯喫煙することなく健康に過ごすために、たばこに興味を持つ前の時期から計画的に喫煙防止の指導を行い、喫煙を開始しない子を育てたい

**活動内容**

- ・喫煙防止カリキュラムに沿って、保育園・小学校・中学校で喫煙防止教育を実施

学年	主題名	ねらい(学習内容)	備考(教材等)
保育園 年長児	かばくんの サンドイッチやさん	タバコを吸うカバのサンドイッチやさんが、喫煙しないでサンドイッチを販売することで受動喫煙防止の環境を作ることや煙から身を守ることを意識づける。	紙芝居 「カバくんのサンドイッチやさん」
小1年	きれいな空気	部屋の空気を汚す原因を知り、その原因の一つが「タバコのけむり」であることを認識させる。へやの空気をきれいにする方法とタバコの煙を避ける方法を知る。	紙芝居 「タバコのない星のピコからのメッセージ」
小3年	健康によい環境 (保健学習) タバコの煙の正体を 知ろう	健康には、部屋の明るさの調整や換気などの生活環境を整えることが必要である。部屋の空気を汚す原因の一つである「タバコのけむり」を吸うと体にどんな害があるかを知り、タバコのけむりを避ける方法を知る。	DVD 「今から始める喫煙防止教育」 (タバコのけむりはあぶないよ！)
小5年	広告の秘密を探ろう	広告の“人を引きつけるためのテクニック”に気づかせ、広告で受けるイメージと商品の本質とを比べ、広告に惑わされない意識を高める。 (文部科学省 H17:喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 P84 参照) (日本学校保健会 H22:喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 P86 参照)	タバコやアルコールの広告 テレビの喫煙シーン 社会科「情報化した社会と私たちの生活」との関連
小6年	喫煙の害と健康 (保健学習)	喫煙が健康に及ぼす害について理解し、喫煙につながる行動を選択しない意思を持つことができるようにする。	DVD 「今から始める喫煙防止教育」 (タバコって本当はどんなもの?)
中1年	受動喫煙の害	喫煙は本人だけでなく、近くにいる非喫煙者にも害を及ぼすことを理解する。各自が喫煙に対して、具体的な対策を様々な視点から考え、自分ができる対策、地域ができる対策、国ができる対策などに分類し、自分ができる対策を実践へと繋げる。	講師:学校医
中3年	タバコを吸うきっかけと吸い続けるわけ (保健学習)	タバコの害や依存症を理解することで、吸い始めないことが重要であることを理解させる。身近な人・先輩など断りにくい人から喫煙を勧められた場合の、人間関係に支障が生じない上手な対処法を具体的に考え、誘惑に負けない意識を強める。	DVD 「今から始める喫煙防止教育」 (考えてみようタバコと健康)

保育園では、市の保健師が講師となり「かばさんのサンドイッチやさん」の紙芝居を読み、タバコに近づかないように指導している。

小学校では、1年生では紙芝居「タバコのない星のピコからのメッセージ」を担当が読み聞かせている。また、3年生と6年生で、「今から始める喫煙防止教育」のDVDを活用し、保健学習の中で、喫煙防止教育を行っている。6年生では、「たばこを吸って見ないか？」と誘われたら「吸いません。タバコには200種以上の毒がふくまれており、死にも関係があり、危ないものだと教わったからです。」「タバコを吸うといろいろなガンになりやすくなるからいりません、と言って断る。」と答えていた。



小学校1年生の担任による紙芝居の読み聞かせ

また中学校では、学校医から、「たばこを吸うと、様々な臓器の病気になってしまうこと」

「たばこを吸う人と吸わない人では、およそ10年寿命が違うこと」「和良地域のデータでも喫煙者に明らかな健康被害が出ていること」「主流煙よりも副流煙の方が、有害物質が多く含まれること」など、たばこの害について学んだ。その後、「受動喫煙の害を防ぐためにはどんな工夫があるのか」をグループで考え、発表した。生徒たちからは、「タバコをなくす」「家の外や人のいないところや喫煙所で吸ってもらう」「害のないタバコを開発する」「今日勉強したことを吸っている人に伝える」などいろいろな意見がでた。また、授業後の感想では、「たばこはとても危険で周りにも危険が及ぶので、今日やった勉強内容をお父さんなどに伝えたいです。」「たばこの怖さをあらためて知ることができたので、20歳になっても吸わないようにしたいです。」とまとめ、ねらいを達成している。



地区の公民館に掲げられた「禁煙」の看板

いることもあり、喫煙経験者、習慣的喫煙者とも、減少している。

学校薬剤師には、小学6年生と中学2年生で薬物乱用防止教室を行っていただいている。小学校では、高校生の兄が持っていた大麻を小学6年生が使った事例をもとに大麻の危険性について話をしていた。子どもたちは感想で、「薬物を使ってしまうと、やめられなくなったり、脳や体に影響したりすることがよく分かった。薬物は絶対に使わないようにしたい。」と書いていた。

中学校では、学校薬剤師と保護司から、薬物の恐ろしさや薬物を一度でも使用するとやめられなくなり、それが原因で自由に生活することができなくなることなどを教えていただいた。生徒たちは感想で、「薬物はとても危険で、一度使用するだけ

### 学校医による中学生への喫煙防止教育



- ・たばこを吸うと、がんや心臓疾患、脳血管疾患など血管の通っている様々な臓器の病気になってしまいます。
- ・たばこを吸う人と吸わない人では、およそ10年寿命が違う。
- ・和良地域のデータでも喫煙者に明らかな健康被害が出ている。
- ・主流煙よりも副流煙の方が、有害物質が多く含まれる。

### 「受動喫煙の害を防ぐためにはどんな工夫があるのか」グループで考えよう！

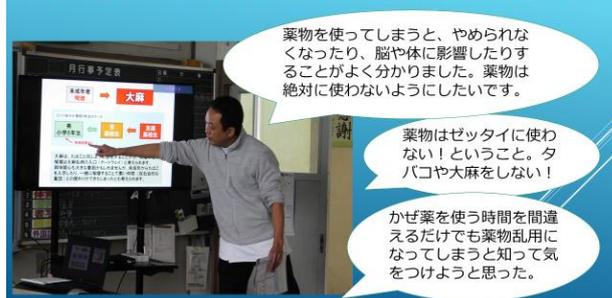


いす。」とまとめ、ねらいを達成している。

また、郡上東中学校区保健連絡会のメンバーに地域の代表の方もいるため、地域の集会所など人の集まる場所には「禁煙」の看板を上げ、地域でも禁煙を進めていただき、かつては、子どもがいる中でも平気でタバコを吸っていた人たちも、集会所の中では禁煙にご協力いただいている。

このように保育園から中学校まで継続して喫煙防止教育を行って

### 学校薬剤師による小学生への薬物乱用防止教育

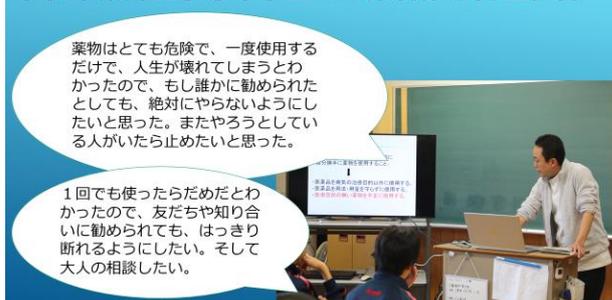


薬物を使ってしまうと、やめられなくなったり、脳や体に影響したりすることがよく分かりました。薬物は絶対に使わないようにしたいです。

薬物はゼツタイに使わない！ということ。タバコや大麻をしない！

かぜ薬を使う時間を間違えるだけでも薬物乱用になってしまうと知って気をつけようと思った。

### 学校薬剤師による中学生への薬物乱用防止教育



薬物はとても危険で、一度使用するだけで、人生が壊れてしまうと思ったので、もし誰かに勧められたとしても、絶対にやらないようにしたいと思った。またやろうとしている人がいたら止めたいと思った。

1回でも使ったらだめだとわかったので、友だちや知り合いに勧められても、はっきり断れるようにしたい。そして大人の相談したい。

で、人生が壊れてしまうとわかったので、もし誰かに勧められたとしても、絶対にやらないようにしたいと思った。またやろうとしている人がいたら止めたいと思った。」とまとめていた。

#### (4) 成果と課題

○学校医・学校歯科医・学校薬剤師の指導を受けながら、カリキュラムを作成し、継続的に保健活動を続けることで、担当者が入れ替わっても、長い期間活動に取り組むことができている。

○学校だけでなく、家庭・地域の方々に協力していただくことで、子どもたちを取り巻く周りの環境を整え、子どもたちが食に関する体験ができたり、たばこの少ない環境で生活したりできている。

○継続的に取り組んできたことで、喫煙率や齲歯・歯肉炎の罹患率が改善している。

●食生活の面で、あまり改善がみられない項目もあった。

・朝食の習慣は、乳幼児から小学生ではほとんど食べることができているが、中学生くらいから朝食をとらない子が少しずつ増えている。その後の取組を通して、現在は、中学生もほとんどの生徒が朝食をとってくるようになってきている。

・主食・主菜・副菜という言葉を知っている小・中学生は増加しているが、毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事の摂取はできない子が多い。

#### (5) 今後に向けて

前任の学校医である後藤忠雄先生が、郡上東中学校区保健連絡会の活動を「大いなるマンネリ」と称されていたように、多くの活動が長い間続けられている。

令和2年1月、新成人を祝う会に集まってくれた新成人11名にアンケートを実施した。「タバコを吸っていますか？」の質問では、全員が「吸っていない」と答えており、喫煙防止教育の成果を感じられた。しかし「朝食を食べていますか」の質問では、「ほとんど食べない」と答えた方も多数あり、一人暮らしになると朝食を食べなくなる人があるという実態がわかった。「自分で食事を作ることができますか？」の質問では、「作れない」と答えた方は一人もなく、食事を作る体験の成果が見られた。

これからも、学校三師会と学校と家庭・地域が連携し、子どもたちの健康を守っていく活動を継続していきたい。

