

第121号

令和5年度

会 報

学校保健のうごき

編集発行
〒420-8601
静岡市葵区追手町9-6
静岡県教育委員会
健康体育課内
静岡県学校保健会
電話(054)221-2929
FAX(054)273-6456

第62回静岡県学校保健研究大会（田方大会）



【開会式】



【実践発表】



【開会式】



【記念講演】

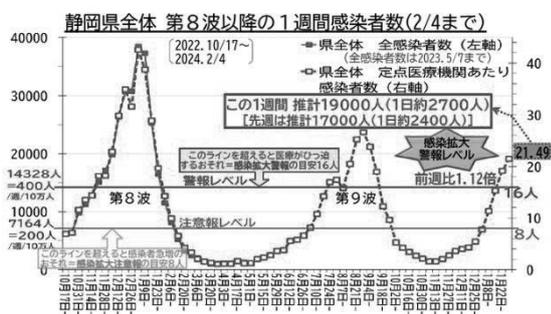
令和5年度の学校保健

令和2年1月に発生が確認された新型コロナウイルス感染症も、令和5年5月に感染症法上の位置づけが2類相当から5類へと変更になり、日常や学校生活もコロナ禍前の状態に戻ってきている。しかし、児童生徒の中には、疲労感や倦怠感、集中力低下など罹患後症状（いわゆる後遺症）と呼ばれる症状がみられるなど、学校運営においても長かったコロナ禍生活による影響はまだまだ否めないところである。また、インフルエンザにおいては例年より早い時期から流行し始めており、令和5～6年度シーズンは10歳未満の感染者割合が約45%と最も多く、10歳代の割合も約33%と次いで多い（2月18日現在）。

そのため、学級・学年閉鎖する学校も多くあった。インフルエンザは11月後半から2月中旬の現在まで警報レベルの状態が続き、5類に移行した新型コロナウイルス感染症も2月2日、県独自の感染拡大警報が発令されるなど、感染症対策予防が必要な状況である。

他にも、今夏は、国連のグレーテス事務総長が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と警告したように全国的な猛暑に見舞われ、熱中症における被害も少なくなかった。

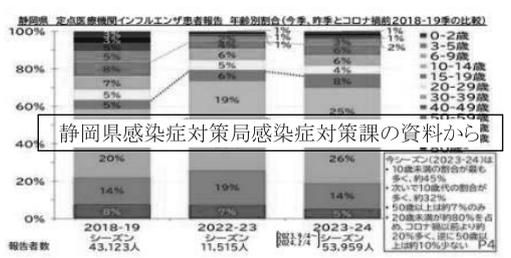
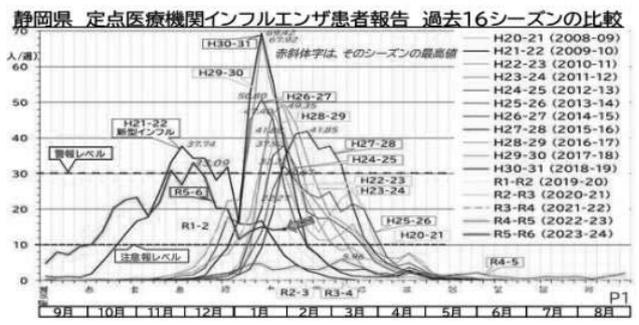
このように、近年の社会環境や生活環境の急激な変化は児童生徒の心身の健康に大きな影響を与えており、肥満・痩身、生活習慣の乱れ、感染症の感染拡大、メンタルヘルスの問題、アレルギー疾患、薬物乱用など多様な課題が生じている。また、心身の不調の背景にははじめや不登校、貧困などの問題が関わっていることもあり、児童生徒が抱える現代的な健康課題は複雑化・多様化しており、児童生徒に対するより一層のきめ細やかな対応が求められている。



「新型コロナウイルス感染症の感染者数の推移」
静岡県感染症対策局新型コロナ対策企画課の資料から

学校現場では対応しなければならない課題が多くあるが、その都度対応を工夫し児童生徒のために尽力してくれている。静岡県学校保健会としても、学校や三師会、行政機関等が、健康課題の解決のために組織的な学校保健の推進が図れるよう今後も取り組んでいく所存である。

(静岡県学校保健会事務局)



静岡県感染症対策局感染症対策課の資料から

第 62 回静岡県学校保健研究大会（田方大会）

- 1 開催日時 令和5年11月16日（木） 13：00～16：00
- 2 会 場 函南町文化センター（田方郡函南町上沢 81）
- 3 参加者 379名
 （内訳）一般参加者：328名 来賓：4名 受賞者：4名
 講師：1名 大会役員：21名 大会運営委員：21名

4 日 程

(1) 開会式

- ① 開会の言葉 静岡県学校保健会 副会長 秋山 欣三
- ② 国歌斉唱
- ③ あいさつ 静岡県学校保健会 会 長 齋藤 昌一
 静岡県教育委員会 教育監 塩崎 克幸
 田方地区学校保健会 会 長 矢田 守男
- ④ 祝 辞 田 方 郡 函 南 町 町 長 仁科 喜世志 氏



【挨拶】静岡県学校保健会会長



【開会の言葉】
静岡県学校保健会副会長



【挨拶】
静岡県教育委員会教育監



【挨拶】
田方地区学校保健会会長



【挨拶】
函南町長

(2) 表 彰 式



【挨拶】受賞者代表

<表彰>（受賞者代表：個人1名、学校3校）

- ア 学校保健功労者表彰（107名）
- イ 健康推進学校表彰（優秀校1校 優良校5校）
- ウ 学校歯科保健優良学校表彰（優秀校4校 優良校15校）
- エ 学校環境衛生活動優良学校表彰（優良校19校）

<受賞者代表あいさつ>

学校保健功労者 村田 大一郎 氏（学校医）



【表彰】学校保健功労者代表



【表彰】健康推進学校代表



【表彰】歯科保健優良学校代表



【表彰】環境衛生活動学校代表

(3) 実践発表

研究主題 「子供の心と体を見つめ、成長を支える連携」
 ～人と関わりながら、自分で判断し、適切に行動できる子を目指して～

発表者 田方地区学校保健会 養護教諭部会



【実践発表】



【実践発表】 発表者の皆さん



【会場の様子】

(4) 記念講演

演 題 「子どもたちの健やかな性の発達を目指して」
 ～わたしのからだはわたしのもの～

講 師 高橋 幸子 先生
 埼玉医科大学 産婦人科 助教



【記念講演】 高橋幸子先生



【記念講演】



【記念講演】

(5) 閉会式

- | | | | |
|----------------|-----------|-----|-------|
| ① 主催者代表謝辞 | 静岡県学校保健会 | 副会長 | 瀧本 貴行 |
| ② 次回開催地区代表あいさつ | 伊東市学校保健会 | 会 長 | 山本 佳洋 |
| ③ 閉会のことば | 田方地区学校保健会 | 監 事 | 萩野 秀剛 |



【代表謝辞】
 静岡県学校保健会副会長



【閉会の言葉】
 田方地区学校保健会監事



【次回開催地区代表挨拶】
 伊東市学校保健会長



令和5年度 学校保健功労者表彰 被表彰者(107名)

【学校医】 40名

No	氏名	所属校・担当校	No	氏名	所属校・担当校
1	加藤 満子	伊豆市立土肥小中一貫校	16	大町 滋	静岡市立中田小学校
2	今野 哲夫	伊豆市立中伊豆中学校			静岡市立南部小学校
		伊豆市立中伊豆小学校	17	木下 優	静岡市立美和小学校
3	土屋 素子	伊豆の国市立大仁小学校	18	下山 勝	静岡市立安倍川中学校
4	村田 大一郎	伊豆の国市立大仁小学校			静岡市立高等学校
		伊豆の国市立大仁中学校	19	鈴木 泉	静岡市立豊田中学校
		伊豆市立天城小学校			静岡市立久能小学校
5	高柳 伸之	伊東市立八幡野小学校	20	砂川 佳昭	静岡市立田町小学校
6	正木 義男	伊東市立宇佐美小学校	21	吹田 浩之	静岡市立安東中学校
		伊東市立南小学校	22	木村 大輔	藤枝市立葉梨小学校
		伊東市立宇佐美中学校			藤枝市立葉梨西北小学校
		伊東市立南中学校			藤枝市立藤岡小学校
		伊東市立北中学校			藤枝市立葉梨中学校
7	山本 佳洋	伊東市立宇佐美小学校	23	小林 正明	藤枝市立青島小学校
8	吉村 弦	三島市立徳倉小学校	24	原田 昇	藤枝市立西益津中学校
		三島市立向山小学校	25	宮下 弘	焼津市立焼津東小学校
		三島市立長伏小学校			焼津市立東益津小学校
		三島市立中郷中学校			焼津市立大村中学校
		三島市立中郷西中学校			焼津市立東益津中学校
9	小林 俊雄	沼津市立第五中学校			静岡県立焼津水産高等学校
10	羽切 眞澄	沼津市立今沢中学校			静岡県立藤枝特別支援学校焼津分校
11	野田 洋子	富士市立青葉台小学校	26	三輪 洋子	吉田町立中央小学校
12	西原 健二	富士宮市立富士根南中学校	27	市野 達夫	掛川市立和田岡小学校
13	浅野 健	静岡市立清水第四中学校	28	篠原 孝臣	菊川市立小笠北小学校
14	岩橋 美智代	静岡市立長田西小学校			菊川市立小笠南小学校
		静岡市立長田西中学校	29	福本 育郎	磐田市立福田中学校
15	大坪 俊雄	静岡市立田町小学校	30	長田 達郎	浜松市立伊目小学校
		静岡市立大河内小中学校			浜松市立気賀小学校
		静岡市立井宮小学校	31	金子 寛	浜松市立中川小学校
		静岡市立安倍川中学校			浜松市立気賀小学校

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
32	杉江 陽子	浜松市立葵西小学校	36	宮本 礼子	浜松市立曳馬中学校
33	滝浪 實	浜松市立新津中学校			浜松市立蒲小学校
34	野澤 理	浜松市立船越小学校	37	矢部 邦明	浜松市立佐藤小学校
		浜松市立和田東小学校			浜松市立中部中学校
		浜松市立佐藤小学校	38	榛名 正人	湖西市立東小学校
35	藤野 琢也	浜松市立八幡中学校	39	小長谷 稔	静岡県立焼津水産高等学校
		浜松市立舞阪小学校			静岡県立藤枝特別支援学校焼津分校
		浜松市立舞阪中学校	40	足立 昌彦	静岡県立掛川工業高等学校
					静岡県立掛川西高等学校

【学校歯科医】 25名

No.	氏名	所属校・担当校	No.	氏名	所属校・担当校
1	土屋 秀人	伊豆市立天城小学校	13	渡辺 義男	静岡市立駒形小学校
2	松本 晃	熱海市立第一小学校	14	亀山 八郎	焼津市立豊田小学校
		熱海市立多賀中学校	15	横井 太郎	静岡大学教育学部附属島田中学校
3	杉澤 薫	清水町立清水小学校	16	市川 敬晃	浜松市立北浜中学校
4	豊山 篤	御殿場市立御殿場小学校	17	太田 淳	浜松市立中川小学校
5	植松 正孝	富士市立富士南中学校	18	大塚 悦司	浜松市立江南中学校
6	川村 和久	富士市立鷹岡小学校	19	沢木 克彦	浜松市立浜北北部中学校
7	安藤 秀樹	静岡市立清水第二中学校	20	椎名 権吉	浜松市立与進中学校
8	大野 二郎	静岡市立清水高部小学校	21	鈴木 和典	浜松市立中川小学校
9	杉本 敬昭	静岡市立富士見小学校	22	鈴木 亮	浜松市立蒲小学校
10	夏目 美光	静岡市立中島小学校	23	夏目 幾人	浜松市立双葉小学校
11	名取 愛一郎	静岡市立清水第三中学校	24	丹羽 三津子	浜松市立北浜北小学校
12	平岡 卓	静岡市立清水第四中学校	25	松浦 均	静岡県立袋井高等学校

【学校薬剤師】 10名

No	氏名	所属校・担当校	No	氏名	所属校・担当校
1	寺田 昌嗣	富士宮市立芝富小学校	5	角田 康典	牧之原市立細江小学校
		富士宮市立内房小学校	6	大木 利勝	菊川市立菊川東中学校
		富士宮市立稲子小学校	7	中村 匡一	菊川市立横地小学校
2	中川 和美	富士宮市立白糸小学校	8	小嶋 剛	袋井市立浅羽東小学校
3	菱田 晶夫	静岡市立中島中学校	9	福田 寛之	袋井市立浅羽北小学校
4	山本 勝央	静岡市立安倍川中学校	10	鈴木 誠一	浜松市立浅間小学校
		静岡市立水見色小学校			浜松市立新津小学校
		静岡市立梅ヶ島小中学校			

【校長】 7名

No	氏名	所属校・担当校	No	氏名	所属校・担当校
1	清水 孝彦	磐田市立磐田北小学校	5	中村 孝夫	浜松市立可美小学校
2	川村 寿満	浜松市立内野小学校	6	水村 辰也	浜松市立白脇小学校
3	鈴木 晶子	浜松市立相生小学校	7	清水 淳次	静岡県立浜松大平台高等学校
4	高杉 晋司	浜松市立雄踏小学校			

【保健主事】 1名

No	氏名	所属校・担当校
1	大場 直美	静岡県立浜松大平台高等学校

【養護教諭】 24名

No	氏名	所属校・担当校	No	氏名	所属校・担当校
1	土屋 智美	函南町立東中学校	13	増田 智代	常葉大学教育学部附属橋小学校
2	鈴木 由里子	沼津市立大岡小学校	14	渡部 元美	静岡市立田町小学校
3	中村 富美子	沼津市立大岡中学校	15	高橋 浩美	掛川市立西中学校
4	大石 陽子	裾野市立東中学校	16	飯島 美智子	浜松市立熊小学校
5	菊地 幾子	長泉町立南小学校	17	小野田 珠実	浜松市立浜北北部中学校
6	竹田 洋子	裾野市立東小学校	18	齋藤 祐子	浜松市立曳馬中学校
7	郁野 早苗	富士市立鷹岡中学校	19	野寄 友子	浜松市立入野中学校
8	中村 明乃	富士市立鷹岡小学校	20	前田 智恵子	浜松市立豊岡小学校
9	佐野 雅子	富士宮市立東小学校	21	山口 みち子	浜松市立下阿多古小学校
10	鈴木 真理	富士宮市立富士根南中学校	22	吉田 知子	浜松市立内野小学校
11	秋澤 真里	静岡市立大里中学校	23	見須 愛美	静岡県立伊豆の国特別支援学校
12	細谷 恭子	静岡市立安西小学校	24	関 裕子	静岡県立浜北特別支援学校

《令和5年度 健康推進学校優秀学校・優良学校》

◇健康推進優秀学校 1校

島田市立六合東小学校

◇健康推進優良学校 5校

小学校	伊豆市立熊坂小学校
	浜松市立可美小学校
中学校	牧之原市菊川市学校組合立牧之原中学校
	袋井市立袋井中学校
	磐田市立磐田第一中学校

《令和5年度 学校歯科保健優秀学校・優良学校》

◇学校歯科保健優秀学校 4校

小学校	御殿場市立東小学校
中学校	川根本町立本川根中学校
高等学校	静岡県立三島南高等学校
特別支援学校	静岡県立浜名特別支援学校

◇学校歯科保健優良学校 15校

小学校	伊豆の国市立長岡南小学校
	富士宮市立人穴小学校
	吉田町立中央小学校
	静岡市立長田南小学校
	静岡市立賤機北小学校
	磐田市立富士見小学校
	森町立宮園小学校
	浜松市立村櫛小学校
中学校	裾野市立東中学校
	小山町立北郷中学校
	静岡市立城内中学校
	磐田市立向陽中学校
	磐田市立城山中学校
高等学校	静岡県立静岡高等学校
	静岡県立浜松南高等学校

《令和5年度 学校環境衛生活動優良学校》

◇学校環境衛生活動優良学校 19校

小 学 校	富士市立広見小学校	中 学 校	富士市立富士中学校
	富士市立東小学校		富士宮市立上野中学校
	清水町立西小学校		静岡市立清水第二中学校
	静岡市立井宮北小学校		静岡市立玉川小中学校
	静岡市立千代田東小学校		浜松市立水窪中学校
	静岡市立安西小学校		浜松市立笠井中学校
	浜松市立水窪小学校	高 等 学 校	静岡県立三島長陵高等学校
	浜松市立県居小学校		静岡県立静岡商業高等学校
	浜松市立犬居小学校		静岡県立磐田南高等学校
特別支援学校		静岡県立静岡聴覚特別支援学校	



【文部科学大臣表彰】

令和5年度 学校保健表彰	
個人	勝又 厚 (御殿場市立御殿場小学校 学校医)
学校	浜松市立豊西小学校

【日本学校保健会表彰】

令和5年度 全国健康づくり推進学校表彰	
優良校	掛川市立日坂小学校

実践発表 田方地区研究主題

「子供の心と体を見つめ、成長を支える連携」
～人と関わりながら、自分で判断し、適切に行動できる子を目指して～

1 はじめに

田方地区は静岡県東部の中央部に位置し、平成16,17年に町村統合による地区再編成が行われ、2市1町（伊豆市、伊豆の国市、函南町）の26校で構成され、研修を行っている。

平成29年度から、田方地区の子供が抱える様々な現代的健康課題を解決するための実践を連携の視点で取り組んできた。これらの実践から、健康に対する知識・判断力・行動力等を得た子供が、心身共に健康な大人に成長していく姿を見守っていきたいと考えている。

2 研究主題設定の理由

地域（行政等）と家庭、学校（学校医等）が協力して、4つの力をつけることによって課題を解決し、未来をたくましく生きる子供に成長してほしいと願い主題を設定した。

(1) 研究の目的

研究テーマ「子供の心と体を見つめ、成長を支える連携～人と関わりながら、自分で判断し、適切に行動できる子～」を目指して、文部科学省から発行された「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～」を指標にして、A「心身の健康に関する知識・技能」 B「自己肯定感・自己有用感」 C「自ら意思決定・行動選択する力」 D「他者と関わる力・相手を尊重する力」、この「心身ともに健康な生活を送るために必要な4つの力」の育成を目的とする。

(2) 研究の動機・背景

近年、家族形態や地域コミュニティの変化、コロナ禍の影響などがあり、子供たちの健康課題には、学習時間や生活習慣を定着させる基礎となる家庭の教育力の低下により、スマホ、ゲームの時間の使い方など自己管理ができていないことが背景にあると考えられる。

このような実態から、私たち養護教諭が願う子供の姿に近づけられるよう研究を進め、目的の達成のために、本地区は「連携」が鍵となると考え実践した。

3 研究仮説

子供の健康課題について、学校を中心として関係機関が情報を共有し、連携した取組をすれば、心身の健康に必要な「4つの力」が子供に育成され、成長の支えになるだろう。

4 研究の方法（実践内容）

「心の土台づくり（養護教諭の連携）」「ピアサポートを意識した保健教育（地域を巻き込んだ連携）」「生き方教育（行政と連携）」の3つのグループに分けて、それぞれ子供の実態を捉え、連携の視点で実践をした。その実践について紹介をする。

研究テーマ

「子供の心と体を見つめ、成長を支える連携」

目指す子供像

「自分で判断し、人と関わりながら適切に行動できる子」

「連携」を視点にした取組を通じて

子供の「生きる力」を育む



田方地区の子供の課題

- ◆基本的な生活習慣
睡眠不足→体や心の不調の訴えの増加
- ◆対人関係のスキル
関わりの苦手さ、希薄さ→友人関係のトラブルの増加
- ◆自己コントロール、自己解決力
判断力、困難を乗り越えていく力の弱さ
→夢をもてない子供・不適応の子供の増加

5 実践I (Aグループ) 心の土台づくり(養護教諭の連携)

ストレスマネジメント・SST の取組

(1) 取組の経緯

A地区では以前から、小規模小学校から中学校へ進学した生徒の学校不適應や、出身小学校の違いによる中学校入学後の生徒同士のトラブルなど、「対人関係スキルの低さ」「心のもろさ(困難を乗り越えていく力の弱さ)」が課題になっていた。

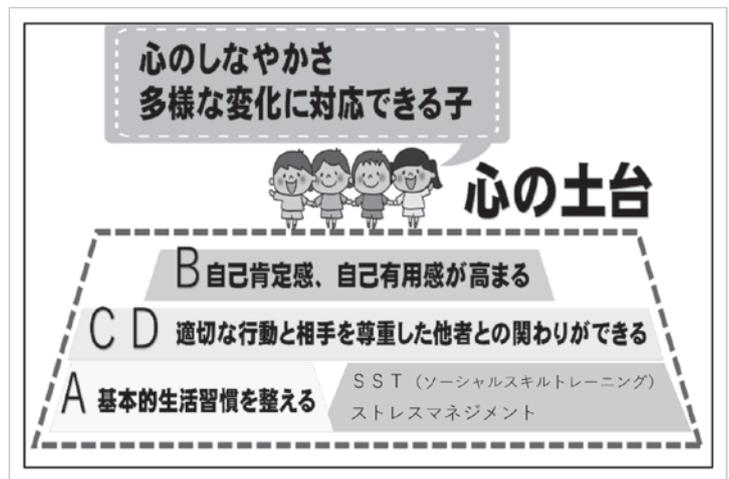
そのためA地区の養護教諭は、多様な状況に柔軟に対応することができる「心のしなやかさ」を身につけてほしいという共通の願いをもち、課題改善のためにSST(ソーシャルスキルトレーニング)に取り組んだ小規模校の実践をきっかけに、地区内の他の小学校でもストレスマネジメントやSSTを実施するようになった。

(2) ねらい・目的

児童生徒の自己肯定感・自己有用感を高めていくためには、心も体も元気であるというベース(土台)を築いていくことが大切であると考えた。SSTなどでコミュニケーション能力や社会性を高めることで、相手を尊重した他者との関わりができるようになる。そして自己肯定感・自己有用感が育まれ、多様な価値観や変化に対応していく子の育成ができるのではないかと考えた。

(3) 実践内容

- ①養護教諭の連携による心の土台づくり
 - ・ストレスマネジメント、SSTの学び
- ②校内連携による心の土台づくり
 - ・児童生徒保健委員会活動
 - ・小規模校におけるSST



(4) まとめ

長年続けてきた心の土台づくりの実践は、人事異動によって養護教諭の交代があっても、地区内の養護教諭同士が連携しながら、それぞれの学校での実践を情報交換(共感・共有)し、学校の実情に応じて続けることができている。中学校でSSTの実施後、3年生の感想に「小1からすっきりタイムをやっていたから中学校生活ではイライラしても爆発せずにすんだ」「9年間SSTをやったことがよかった」とあり、小中連携で継続した取組の積み重ねが生徒の生きる力のスキルアップにつながっていると感じている。

今後も日々の学校生活のことだけでなく、将来児童生徒が災害や困難に遭ったとき、この体験を思い出すことで生きる力につながることを願い、9年間を見通した取組を続けていきたい。

6 実践2 (Bグループ)ピアサポートを意識した保健教育(地域を巻き込んだ連携)

学校保健委員会・歯みがき指導

(1) 取組の経緯

B地区では、長年歯科保健に力を入れており、行政と学校と連携を図りながら市全体で歯科保健活動に取り組んできた。その長年の取組の中で築いてきた連携を大切に、学校では様々な保健活動の中でさらにその連携を深め、広げる取組を続けてきた。

平成29年度から、児童生徒の実態を基に「人と関わる力」を育てたいと考え、今まで行ってきた保健教育に、ピアサポートを意識した活動を取り入れる工夫を続けている。集団で活動したり、心地よい交流をしたりすることで前向きな気持ちやプラスの行動が生まれ、自己有用感・自己肯定感が高まるのではないかと考えた。そして、これらの取組を児童生徒の未来につなげていくためには、市全体で取り組み、小中一体となり、地域を巻き込んだ組織的な保健教育が必要であると考え、連携を意識しながら実践を重ねた。

(2) ねらい・目的

学校保健委員会・歯みがき指導等の中に、ピアサポートを意識した活動を取り入れることで、関わり合い、交流を深める機会を作ることができる。さらに学校医・行政・家庭・地域と連携をとることで、実践した取組に深まりや広がりを持たせることができると考えた。そうすることで、児童生徒が人と関わりながら適切な行動を継続する意欲をもつと共に、個々の自己有用感・自己肯定感が高まり、集団として成長していくことをねらいとした。

(3) 実践内容

- ①校内連携 ②校区・市内連携
③行政との連携 ④学校医との連携

(4) まとめ

児童生徒は、様々な人と関わり合うピアサポート活動を取り入れた保健教育を通して、自己有用感・自己肯定感が高まり、相手を尊重する感情が芽生えると同時に、他者との関わり方を自分なりに身につける等、成長が見られた。さらに、保幼こ小中、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、行政、地域の方、保護者、教職員など、多くの人と連携を図ることで、学校独自の取組が、他職種の専門的な視点を通して地区全体の取組に広がり、子供たちの未来につなぐ健康づくりとして、定着していくことができた。今後も児童生徒が、人と上手に関わることができる場と時間を意図的に作り、組織で取り組む心と体の保健教育をすすめていきたい。



7 実践3 (Cグループ) 生き方教育 (行政と連携)

ゲートキーパー養成講座・思春期健康講座

(1) 取組の経緯

4つの町が合併してできたC地区では、人口の減少が進み、小学校の統合が行われ、地域のつながりや助け合いなどの人間関係も薄れつつあり、若者や子育て世代が抱えている悩みも多かった。一方、学校でも小規模の小学校から中学校へ進学すると、新しい環境での学習や生活へうまく適応できず、不登校やいじめ等の問題行動につながっていく、いわゆる「中1ギャップ」が問題視されていた。養護教諭の研修会では、C地区の保健師と話し合いをする時間が年間計画で保障されており、文科省が「SOSの出し方教育」を推進する以前から、行政の自殺予防対策事業と学校の連携は進められていた。そこで、心の健康に関わることが、地域と学校の共通の課題だと分かり、学校と行政が各々で行っていた講座を合わせるようになった。

子供たちが「いのちの大切さ」を知り、自分や相手を守る心の健康づくりの一環の中で、行政と学校の課題を解決するための講座をC地区の自殺予防対策事業として、小中学校で行うことになった。こうして、行政と連携した取組が始まった。

(2) ねらい・目的

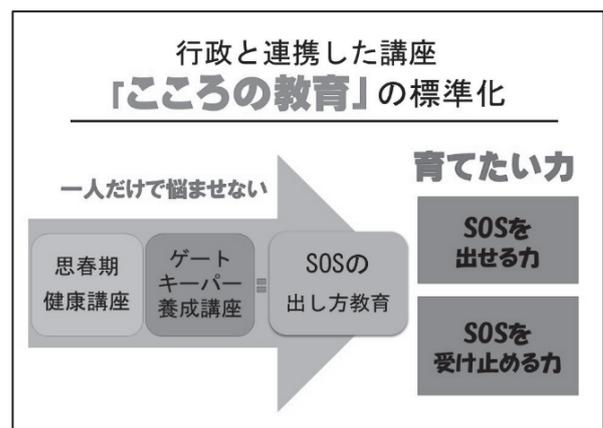
思春期健康講座 (ピアサポート) とゲートキーパー養成講座は、「子供が自分自身の心を見つめ、他の人の心も考え、心を助け合える仲間になれるように」という、C地区の子供の生きることを支援する願いがこもった活動にしていく。早期に心の不調に気づき、問題の重大化防止を目的に「SOSの出し方教育」を行政と連携して行い、小学校から中学校へ地区内共通の学習を受けられるよう、行政と共に「こころの教育」の標準化を図っていくことを目的とした。

(3) 実践内容

- ①小学生思春期健康講座 (ピアサポート)
- ②中学生ゲートキーパー養成講座
- ③自殺予防対策キャンペーン
(保健師の講話・登下校の見守り)

(4) まとめ

学校や行政の双方が何を目的に取り組んでいるか共通理解をもつことは大きな意義がある。校内で、養護教諭が一人で担当することの多い保健行事が、行政と協働で行えるのは心強く、今後も子供たちの成長を支えていくために、学校とは違う立場とのつながりをもっていきたい。また、講演の事後評価を市内の養護教諭で行い、内容のアップデートや、形式や形態が変容しても子供の育ちに対して、共通認識を常にもって取り組んでいきたい。



8 研究の成果と課題

(1) 成果

<子供の姿>

- ①友達に良いところを見つけてもらったり、話を聞いてもらったりする活動を通して、自分の良さに気づき、自分を大切にできる気持ちが生まれた。 ⇒「Bの力」の育成
- ②「自分が書いたメッセージを喜んでくれる人がいると思ったら嬉しくなった」など、小中連携の校種を超えた関わりが喜びとなり、相手を尊重する感情につながった。 ⇒「Dの力」の育成
- ③それぞれの地区の小中で連携することで小学校から継続して習得してきた知識や技能が成長と共に個々の実践につながった。 ⇒「A・Cの力」の育成

<養護教諭・行政・学校医等>

- ①養護教諭から発信してきた様々な関係機関と連携した取組が校内や地区の研修、道徳の授業につながり、地区全体の健康づくりの取組へと発展させることができた。
- ②学校医等や行政との連携が地区全体の取組となり、保護者に受け入れやすい環境を整えることができた。
- ③養護教諭の連携により、今日的な課題と専門的知見、他校の実践を共有することができ、自校の保健教育の見直しや新たな実践に自信をもって取り組むことができた。

(2) 課題

保健教育の学習が持続可能なものとなり内容がワンパターン化することがないように、これまでの実践に対する事後評価を行い、子供の実態に合わせながら内容をアップデートするなど新たな取組を組織的に発信していくことが課題である。

9 おわりに

子供と保護者の両者が健康に対する理解を深めれば、家庭での子供自身の実践が円滑に行われるようになるという効果が期待できる。そのために学校と保護者の連携は欠かせない。

しかし、保護者の協力が得られにくい家庭も少なくない。そういう状況の子供に対しては、家庭における課題を地域の課題と捉え、子供の実態に寄り添い、学校と行政の連携が必要となる。

様々な人と関わることは、子供の社会性を高め、「人と関わるのが楽しい」「人の役に立ちたい」と思える人間に育つことにつながる。そして、他者から評価され、認められたという思い（自己有用感）は、子供が安定した自己肯定感をもつことにもつながる。

私たち田方地区の養護教諭が求めている未来に向かって幸せな人生を歩む子供の姿に近づけられるよう、今後も社会状況の変化を敏感に捉えながら、広い視野で新しい方向性を見つけ、研究をさらに深めていく。発達段階ごとの学習や実践、講座の継続など、保健教育を持続可能な活動にしていき、よりよい集団生活や社会生活を築こうとする力、「生きる力」につなげたい。

第45回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表会（オンライン開催）

1 開催日時 令和5年12月25日（月） 9:00～11:35

2 配信会場 各発表校（主催者配信会場：静岡県教育会館）

3 参加者

(1)発表校 沼津市立大岡中学校 静岡県立浜松湖南高等学校
静岡県立小山高等学校 静岡県立御殿場南高等学校
静岡県立静岡北特別支援学校南の丘分校（誌上発表）

(2)参加者数 92名

発表校保健委員	50名	静岡県学校保健会役員	1名
発表校指導教員	9名	主催（静岡県教育委員会）	2名
一般聴講者	29名	主催（静岡県学校保健会）	1名

※発表校保健委員、及び指導教員は、発表会当日参加者以外も含む。

4 次第

(1)あいさつ 静岡県学校保健会 副会長 松浦 真一郎 先生

(2)発表
 ①静岡県立浜松湖南高等学校
 「防災を考える」～大地震に備えて私たちができること～
 ②静岡県立小山高等学校・静岡県立御殿場南高等学校
 「小学生保健教育（応急手当）への支援活動」
 ③静岡県立静岡北特別支援学校南の丘分校（誌上発表）
 「保健委員会の『働き方改革』～常時活動の見直し～
 ④沼津市立大岡中学校
 「健康を磨く」～保健委員会ブラッシュアッププロジェクト～

(3)座談会
 テーマ 「生徒保健委員活動の工夫と課題」
 参加者 静岡県立浜松湖南高等学校
 （玉木悠月さん・鈴木健太さん・江川太心さん）
 静岡県立小山高等学校
 （杉山幸歩さん・高橋 愛 さん・湯川楓夕さん）
 静岡県立御殿場南高等学校
 （北島 颯 さん・菅原優斗さん・前田陽向さん）
 沼津市立大岡中学校
 （中村芽生さん・原田萌衣さん・芹澤美穂さん）
 司 会 静岡県教育委員会健康体育課 教育主幹 山口 美知子

(4)指導講評 静岡県教育委員会健康体育課 教育主幹 富田 宏美

(5)閉 会

5 その他

本年度もオンラインで開催しました。どの学校もパワーポイントや動画をまじえてのとても分かり易い発表でした。座談会では、代表者同士が意見交換することで各校の取組をさらに詳しく理解することができました。また、29名の方が一般聴講で参加していただき、各校の実践を多くの方に知っていただけました。

第 52 回学校保健新聞コンクール

【応募状況】

◇応募総数 23校

<内訳>・小学校 ・中学校 ・高等学校 ・特別支援学校	児童の部 6校 生徒の部 6校 生徒の部 4校 生徒の部 1校 計 17校	教師の部 3校 教師の部 3校 教師の部 0校 教師の部 0校 計 6校
--------------------------------------	---	--

【審査】

◇月 日 令和5年12月8日（金）

◇場 所 静岡県教育委員会健康体育課内

【審査結果】 特選：7校 入選：14校

校 種	部 門	賞	校 名
小 学 校	児 童	入選	掛川市立原田小学校
		入選	浜松市立相生小学校
		入選	浜松市立上阿多古小学校
		入選	浜松市立奥山小学校
	教 師	特選	御前崎市立白羽小学校
		特選	磐田市立竜洋東小学校
		入選	藤枝市立青島小学校
中 学 校	生 徒	特選	伊豆の国市立葦山中学校
		特選	袋井市立袋井中学校
		特選	浜松市立東部中学校
		入選	御殿場市立富士岡中学校
		入選	磐田市立向陽中学校
		入選	浜松市立北浜東部中学校
	教 師	特選	袋井市立浅羽中学校
		入選	伊豆市立土肥小中一貫校
		入選	森町立旭が丘中学校
高 等 学 校	生 徒	特選	静岡県立静岡高等学校
		入選	静岡県立葦山高等学校
		入選	静岡県立浜松北高等学校
		入選	静岡県立浜松南高等学校
特別支援学校	生 徒	入選	静岡県立浜松特別支援学校城北分校



もうすぐ5年生は野外学習、6年生は修学旅行があります。バスや車などの乗り物に乗っているときにおこる「乗り物よい」を防止して楽しい活動にしましょう!

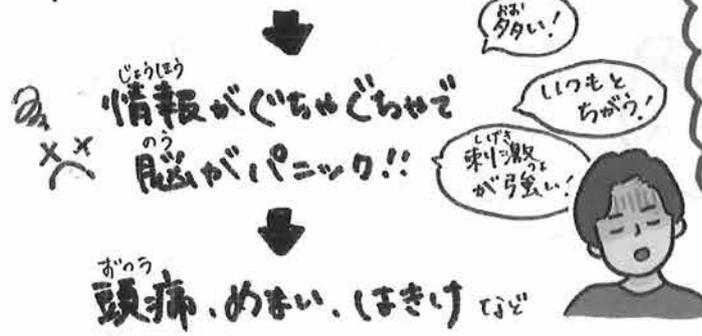
どうして乗り物よいがおこるの?

- ① 目からの情報 (景色の動きなど)
- ② 耳からの情報 (体のゆれ、回転、かたむきなど)
- ③ 足のうらからの情報 (体のゆれ、しんどうなど)
- ④ 自律神経からの情報 (胃の不調、あじみの不調など)

体から乗り物に乗ったとき、体に入っている情報

★乗り物よいはこうやって防げる!!

- ① 体調を整える (△体調不良、あじみ不足、空腹・満腹)
- ② 乗り場ではまだ側や前の方の席
- ③ 気分を楽にさせる (友達と話す、景色を見る、ねる)
- ④ 事前によく止めの薬を食す
- ⑤ 「私は大丈夫!」と自信を持つこと



体調管理と自信をもってらめとは大丈夫! 安心して積みましよう。もしも調子が悪くなら早めに先生に伝えてください。

こころのメモ

「もっと自己表現してみよう」

泣くことも怒ることも大事な感情表現。言いたいことを言うみる、にまっているものを外に出すというのは気持ちがいいことです。「話す」ことはマイナスな気持ちを「離す」ことです。

令和5年度 第52回学校保健新聞コンクール

小学校教師の部 特選作品

【磐田市立竜洋東小学校】

Go!Go!スマイル

11月

NO. 7

令和5年11月6日

磐田市立竜洋東小学校

保健室



いえひと いっしょよ 家の人と一緒に読みましょう!

あさ よる はださむ ひ ふ かぜ や インフルエンザ が 流行り 始 める 時期 です。 持久走 の 練習 も 始まりました。 元気に 外で 体 を 動かし、 寒さ や 感染症 に 負 けない 体 づくり を しましょ



姿勢と骨のひみつ

その場しのぎの「ぐーぺたぴん」はもうおしまい!!



あなたの姿勢は何タイプ?



かべをせにして「きをつけ」をする → かべと腰の間に手のひらを入れる

かべと腰の間に手のひらが2枚以上入る人は...

手が入らない・頭が壁にぴったりつかない人は...

と返し腰タイプ

おなかと背中筋のバランス△
肩が後ろになっている
股関節が固い



これがつづくと...

大人になっても腰の痛みが治らないことも!

ねこせ猫背タイプ

背骨が丸まっている
頭が前に出ている
全身の筋肉がカチカチ



これがつづくと...

ストレートネック、首肩・腰の痛みにつながる!

竜洋東小の3年生と4年生にやってもらいました!! みなさんは、どうですか...?

全1本の51.2%の人が反り腰タイプ、2.5%の人が猫背タイプでした!!

ほが
その場でできる!

しせい よい姿勢になるためのストレッチタイム!



大切なのは、「正しい場所に筋肉をつけて、よい姿勢をキープすること。」ぜひ一緒にやってみましょう!

①ひざあげチャレンジ 「うぶきのクリニック」後藤淳一より

きをつけて、
右足を90°
まで上げる!

ひだりあし
左足も
90°まで
あ上げる!!

かたあし
片足でふらつかないか?
ひざはまがらうないか?

4~5秒
キープしよう!!

できたらチェック!

- 1かいめ
- 2かいめ
- 3かいめ
- 4かいめ

②かかとUPポーズ 「第5回ヘルシーチャンネル」岡山旭東病院より

おなかにぐ~~~~と
力をいれる!!

い~~~~ちゅ

かかとを上げて1秒!!

これを
10回×5
あしをつけて
キープしよう!!

できたらチェック!

- 1かいめ
- 2かいめ
- 3かいめ
- 4かいめ

学校医 みらいメディカルクリニック 磐田
なかむら まさと せんせい
中村 真人 先生 刊

しせいとずつう
のしくみについて

スマートフォンを使いすぎると、下を向いていることが多くなり、

首や肩の筋肉に負担をかけ、頭痛を引き起こす原因となります。



テレビやゲームで画面
を見るときも、正しい
姿勢で見よう!!



臨床心理士の 坂野 友哉 先生 に教わりました!

平日3時間以上ゲームやスマホを
さわっている人はいませんか?

ネット依存防止講座 感想 (5・6年より)

- ・ネット依存とはなにか、ゲームとうまくつきあうために何をすることがよくわかった。
- ・ネット依存とは、一度なってしまうと自覚をしづらく、治りにくいことが分かった。
- ・対策法がたくさんあると勉強したので、まだやっていないことをやってみたい。
- ・ほくはゲームをやりにすぎたのでスクリーンタイムをへらせるようにしたい。
- ・これからはルールを決めてゲームを利用しようと思った。

令和5年度 第52回学校保健新聞コンクール

中学校生徒の部 特選作品

【伊豆の国市立葦山中学校】

葦山中
保健だより

作成者
保健体育委員会

睡眠の役割

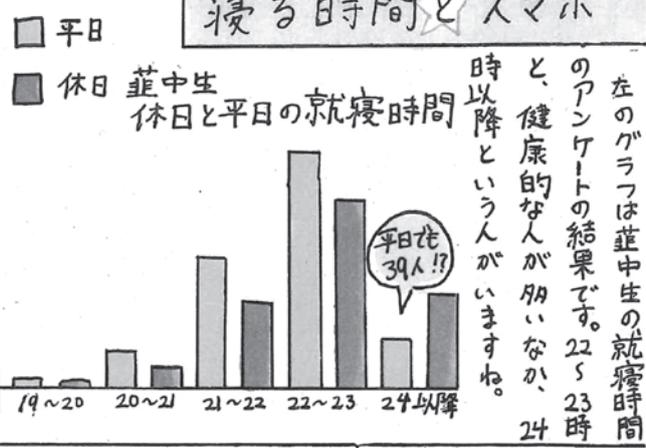
最近、私のクラスでは授業中寝ている人がちらほら見かけます。それは、夜遅い時間まで起きているからだと思えます。そこで!!人はなぜ寝ないといけないか、睡眠の役割を説明します。

① 脳を休ませるため
脳は、一日中働いています。そのため睡眠をとって疲れをと、あげることがあります。脳に疲れをためてしまうと、頭がぼーとして、勉強に集中できなくなったり、イライラしやすくなります。

② 免疫力を高める。
免疫力は睡眠中に高まります。そのため、睡眠不足になると、免疫力が下がって病気になるやすくなります。感染症の予防のためにも、充分な睡眠が大切です。



寝る時間とスマホ



寝るのが遅くなる理由1位はスマホ。中学生になって、手に入れた人も多いかと思えます。睡眠時間を確保するために、ルールや使用時間を家の人と話し合ってみると良いかもしれません。スマホの使用時間について、自分でも改めて考えてみましょう。

睡眠の質について

良い睡眠の3要素

- ① 時間
- ② 食事
- ③ 運動

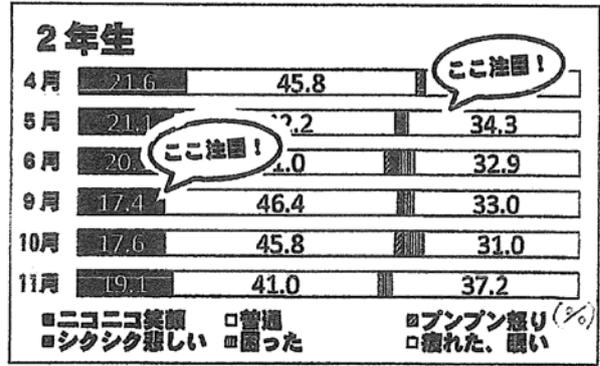
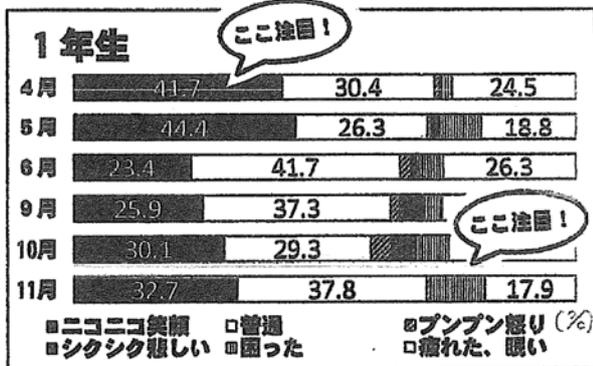
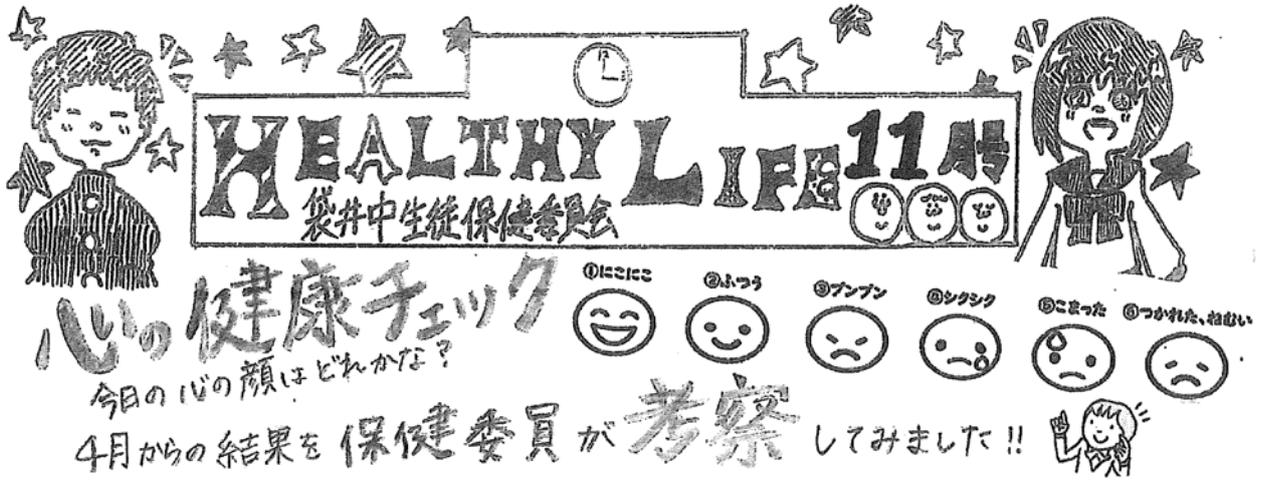
右の図は、良い睡眠にするために必要な3つの要素です。簡単にみえて、なかなかできないことですね。

就寝時間は、22~6時、23~7時などの7~8時間睡眠がおすすめです。目がめが良くなり、朝す。より起きることができます。

食事をとる時間が遅いと寝ているときに胃腸が動いてしまい、休めません。夕食はなるべく就寝の3時間前までにすると良いです。

運動をして体をたくさん動かすと、ぐっすり眠れた、という経験はありませんか? 夜なかなか眠れない、という人は、昼間の運動を増やすと良いと思います。ためてみてください!!

令和5年度 第52回学校保健新聞コンクール
 中学校生徒の部 特選作品 【袋井市立袋井中学校】

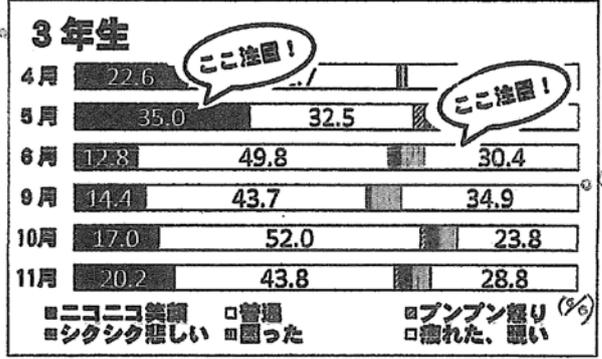


1年生は4、5月は入学初めての行事でとても楽しかったと思います。しかし、初めてのテストがあった6月から「普通」や「疲れた、眠い」と答える人が増えてきました。

また1年生は2、3年生と比べ「困っている」と答える人が多かったです。誰かに相談してみると良いと思います。

ニコニコ笑顔は、9月と10月が今より低い。全体的にみんな元気になってる。疲れた、眠いは、5月と11月が多くてコロナやワクチンとテスト勉強があるからあまり寝られていないからだと思います。

3年生の4月は新しい学年になり「楽しい人」もいますが「疲れた、眠い」という人も多くなります。5月は彩雲祭もあり「楽しい」という人が多くなりました。



6月、9月はテストもあり「楽しい人」は減り、「疲れた、困った」という人が多く見られます。特に9月は6月よりも多くの「疲れた」という人がいて、3年生には大変だった月ということが分かります。

学年ごとに個性の出る結果となりました。1年生はテストや部活動を経験するまでの疲れや困ったことは一人で抱えこまず、仲間や周りの大人に相談してください。また、GWや夏休みの明けには寝る前の習慣を戻し、「眠い」と答える人が多くなります。冬休みは早寝早起きのリズムを忘れずに!! 3年生も受験に負けないためには疲れを取る事が大切です。しっかりお風呂に入り、質の良い睡眠を!

令和5年度 第52回学校保健新聞コンクール
 中学校生徒の部 特選作品 【浜松市立東部中学校】

前期保体委員会便り R5年 10月



～自分でベストコンディションを作ろう～

前期保体委員会は、【自分でベストコンディションを作るための、生活習慣と環境を整えよう】のスローガンのもと、活動を行いました。

9月の目標『安全な生活を送ろう』では、危機に備えた活動を行いました。



学校では、「突然死の予防」のために、毎日 AED のバッテリーチェックを行い、万が一に備えています。(保健室前の廊下にあります)

日本スポーツ振興センターの統計によると、学校の管理下での死亡見舞金が、過去5年間に、年間約 60～90 件支払われています。中学・高校と上の学校に行くにつれて増え、中学1年生、高校1年生で多くなる傾向にあるそうです。半数以上が運動中の事故です。

【全体活動 (動画から学ぶ)】

日本スポーツ振興センターが作成した『運命の5分間 その時あなたは ～突然死を防ぐために～』という動画を見ました。AEDが必要な時には、5分以内で使用できると、命が助かる確率が高くなることがわかりました。

【グループ活動 (2つのグループに分かれて活動)】

① 救急蘇生法を体験!

2年生の保健の授業で救急蘇生法を学びます。昨年学んだ知識を、3年生が下級生に伝え、先生からポイントを教えてもらいました。



こんなに深く押すの?と最初はとまどいました。助かって欲しいと思いながら、必死にマッサージをしました。

ポイント! 1分間に約100回のリズム。ひじを伸ばし、5cm沈む位にまっすぐ押す。

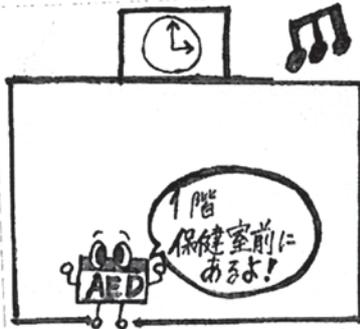


ボタンを押す時緊張しました。AEDは頭側に置いた方がいいですね!

ポイント!
AEDの音声通りに行動。ショットが必要かはAEDが判断。

② AED、5分以内に使用可能？

部活動中に仲間が倒れたという設定で、学校の中で、保健室から遠い4カ所から、AEDを取って戻ってくるまでにかかった時間を調べました。仲間を助けるために、みんな全力で走りました。AEDを取りに走った人たちの感想です。



特別活動教室

＜記録：51秒＞

- ・色々な意味で汗が出た。速く取りに行く方法を考えながら走って疲れた。校舎の中を走って最短距離で走れた。
- ・実際は突然起こる。その時も今回のように走りたい。



音楽室（4階東）

＜記録：1分19秒＞

- ・必死に走った。同じ校舎なのに1分以上かかるとは・・・。
- ・階段がたくさんあり、いざという時にあせって転んでしまいそう。

プール（運動場南西）

＜記録：60秒＞

- ・階段が怖かった。
- ・実際は、靴をはく時間もかかる。水着姿で走れるだろうか。
- ・いつ起こるかかわからないという、危機感をもって生活したい。



野球部活動場所（運動場南東）



＜記録：61秒＞

- ・運動場のはしからとても遠く感じた。
- ・全力で走り疲れた。
- ・AEDを取りに行った後心臓マッサージを手伝う体力があるかわからない。



★事前に廊下を走る許可を取りました。

★今回は運動部の生徒が走ったので、実際は、もう少し時間がかかるかもしれません。

あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!



1学期にハンカチ・つめチェックを行いました。つめが、手のひら側からガッツリ見えている長い人が多いです。

手は1週間、足は2週間に1回はチェックをしましょう。

校内事故予防点検報告

前期保体委員長の和合です。

校内の生活を事故予防の視点で振り返り、委員会で話し合いを行った結果、タブレット保管庫の角が当たると危ないという意見がありました。外れていたクッションを付け替えました。

普段見かける行動で、改善したいという意見が多かったものは、①廊下や教室を走ること②手洗い場の下の床がぬれていることです。

掲示物の作成や、手洗い後のハンカチ使用の呼びかけなどが必要だと思いました。

前期保体委員会への活動にご協力ありがとうございました。



令和5年度 第52回学校保健新聞コンクール
 中学校教師の部 特選作品 【袋井市立浅羽中学校】

浅羽学園 浅羽中学校 保健だより

令和5年10月25日 NO.8

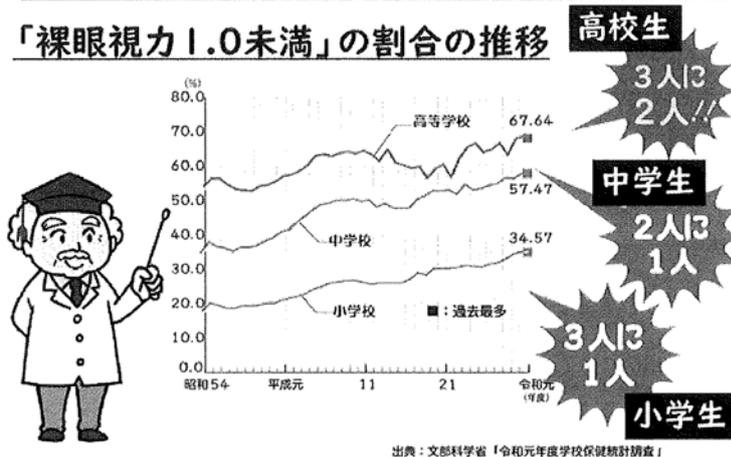
Self-Health Care

浅羽中では、先週インフルエンザによる欠席者が急増しましたが、少しずつ減少しています。しかし、まだまだ油断はできません。引き続き、感染症対策をお願いします。スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。またゲームで遊んでいる人も多く、メディア機器との付き合い方を改めて考え直していただくことが大切です。今年度、浅羽学園の小中学校の健康の日で「メディアと健康」について考えています。今月は「メディアと目の健康について考えよう」というテーマで指導しました。

私たちの目が危ない!

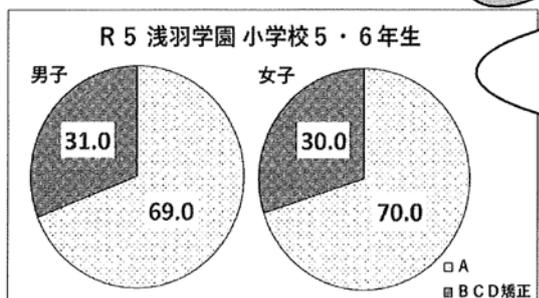
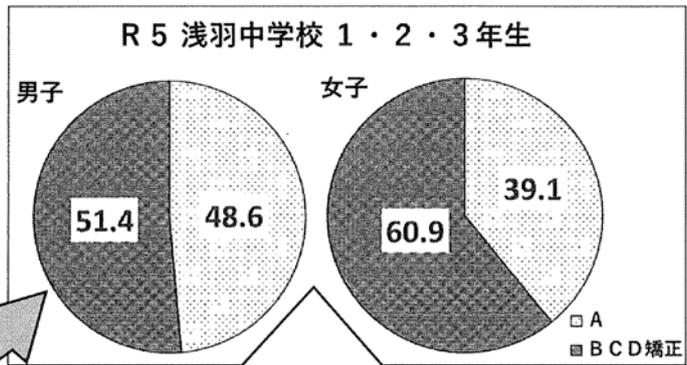
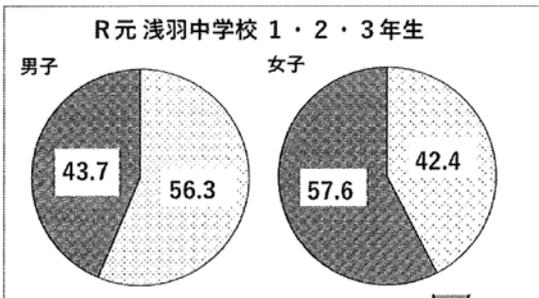
視力1.0未満の人が増えています

「裸眼視力1.0未満」の割合の推移



左の折れ線グラフは、全国の小中高生「裸眼視力1.0未満の割合の推移」です。令和元年度では、過去最多になっていて中学生においては2人に1人が1.0未満という結果になっています。

浅羽中学校においても、今年度と令和元年度の結果を比べると1.0未満の生徒は増加傾向にあります。(下記円グラフ)小学校から中学校になると1.0未満の生徒は、顕著に増加しています。



令和元年度→令和5年度 1.0未満の生徒
 男子:7.7%増 女子:3.3%増

多くの方は大人になると近視の進行が止まるのですが、最近では大人になっても近視の進行が止まらない人が増えています。近視が様々な病気を引き起こす危険性<裏面>を認識し、できるだけ早く生活習慣を改めるなど対策をとることが重要です。

近視になったらなぜ困る？

もし近視になってしまっても、「メガネやコンタクトレンズをつければ、見えるようになるから大丈夫」と考えている人はいませんか。近視の人は将来、進行すると失明してしまう可能性もある緑内障や網膜剥離など様々な目の病気になる確率が高くなってしまいます。**近視がない人と比較して、強度の近視になると10倍以上も目の病気になるリスクが高くなってしまいます。**

	緑内障	網膜剥離
弱度近視	4倍	3倍
強度近視	14倍	22倍



近視になるのはどうして？

近視になる原因は実はよく分かっていません。目をたくさん使っても近視になる人もいれば、ならない人もいます。それでも地方の学校と都会の学校と地方の学校を比較すると、近くを見る機会が多い都会の学校の方が近視の子供が多いという研究結果もあります。読書や勉強だけでなく、遊ぶ時もスマホやゲームなど、近くを見る人が多い人は注意が必要です。また、「外遊び」の時間も近視に関わっていることが分かっています。日光に当たる外遊びの時間が少ない子供は、外遊びが多い子に比べて近視になりやすいです。「**近くを見る時間が赤くなること**」「**外遊びの時間が短いこと**」は近視の原因に大きく関わっていると考えられます。

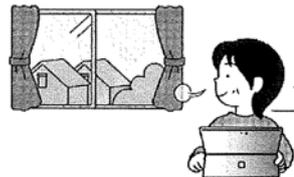
近視予防のためにやってほしいこと

屋外活動を増やす。



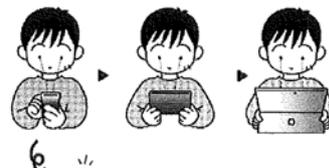
いちばんのおススメ♪

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

10代でも老眼!?



老眼は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。



1つでも当てはまったら「スマホ老眼」かも

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

スマホなどを近くで見続けることで目に負担がかかり、ピントを合わせにくくなるのが原因です。



令和5年度 第52回学校保健新聞コンクール
 高等学校生徒の部 特選作品 【静岡県立静岡高等学校】

ほけんだより 6月

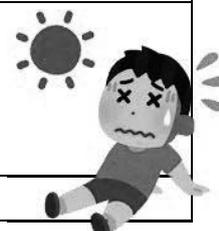
静岡高校 25HR 保健委員 2023.6.29 発行

熱中症と夏バテに注意

蒸し暑い日が増えてきましたが、夏になると「熱中症」や「夏バテ」が心配になってきます。今年の夏は例年以上に暑くなることが予想されています。そんな今から熱中症や夏バテについての知識を身につけておきましょう。期末テスト明けには、球技大会が控えていますので、体調を整えて楽しく当日を過ごしましょう！暑さに強そうに見える体育科の先生方の熱中症、夏バテ対策も紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

1. 熱中症と夏バテの違い

	熱中症	夏バテ
原因	高温多湿下で体内の水分や塩分のバランスが崩れることで体温調節機能が破綻して発症する障害の総称	夏の暑さが原因でおこる脱水や自律神経の乱れ、栄養不足からくる体の不調の総称
症状	<ul style="list-style-type: none"> めまい、失神 筋肉痛 筋肉の硬直 頭痛など 	<ul style="list-style-type: none"> 疲れがたまる 全身がだるい 食直不振 胃腸の不調など
見分け方	突然体調が悪くなり、症状が現われる	徐々に体調不良になる



2. 夏バテの予防

夏バテ予防に普段の生活から気を付けたい7つのことを紹介します。

- ① 生活リズムを整える
- ② 冷房の設定温度は外気温との差が5℃以下になるようにする
- ③ 入浴時にしっかりと湯船につかる
- ④ 睡眠をしっかりとる
- ⑤ 適度に体を動かす
- ⑥ こまめな水分補給をする
- ⑦ 栄養バランスのとれた食事を考える



3. 熱中症の予防

熱中症になりやすい運動時に気を付けたい2つを紹介します。

1. こまめな水分補給
2. 運動時は[スポーツドリンク](#)がおすすめ！

<家でも作れる簡単スポドリ作り方>

[材料] 水(1L) 食塩(3g) レモン汁(大さじ3) はちみつ(大さじ4)

[作り方] 材料を全て混ぜるだけ！冷やして飲むのがおすすめ

4. 夏になるとよく聞く言葉 ～WBGT・熱中症警戒アラート～

ここ数年でよく耳にするようになった「WBGT」と「熱中症警戒アラート」という2つの言葉。この2つについて知ることでより熱中症予防をすることができるようになります。

WBGT =  1 :  7 :  2

Effects of temperature Effects of humidity Effects of radiation



【熱中症指数計】

運動部に配布済みです。活動時は必ず測定・記録しましょう！

暑さ指数	熱中症予防運動指針	
WBGT 値 31℃以上	危険	原則運動は禁止
WBGT 値 28～31℃	厳重警戒	激しい運動は禁止
WBGT 値 25～28℃	警戒	積極的に休憩
WBGT 値 25℃以下	注意	積極的に水分補給

WBGTとは「暑さ指数」のことです。屋外でのWBGTの計算方法は0.7×湿球温度+0.2×黒球温度+0.1×乾球温度で求めます。つまり、WBGTは気温だけでなく湿度なども考慮した数字です。上の表のような基準で警戒レベルが変わります。WBGTを表示する温度計（上の写真右）を活用することも熱中症対策につながります。また、熱中症警戒アラートとは、WBGT値が33℃以上になることが予想されたときに環境省と気象庁が発表するものです。発表中は外出を控えたりいつも以上に水分をこまめにとったりして、熱中症対策に努めましょう。



体育科の先生方の熱中症・夏バテ対策を紹介！

- 【**先生/部**】
◎日傘 ◎適度なエアコン利用
- 【**先生/部**】
◎こまめな水分補給
- 【**先生/部**】
◎プレクーリングを意識している（深部体温を下げるために某商品を活用）
◎手のひら冷却
- 【**先生/部**】
◎睡眠
（熱中症になったことがないから、あまり意識したことがないけどね…）
- 【**先生/部**】
◎朝食
（朝は味噌汁を飲んで対策！）
◎睡眠
◎ポケットには常に塩分タブレットを入れている
- 【**先生/部**】
◎活動前からこまめな水分補給
◎塩分タブレットの利用
- 【**先生/部**】
◎食事を抜かない
◎部活の時は必ず凍った飲み物持参
（熱中症より日焼け対策重視かな笑）

令和5年度 静岡県学校保健会役員（理事会）

令和6年2月現在

No.	役職名	氏名	所属	所属内職名
1	会長	齋藤 昌一	静岡県医師会	副会長
2	副会長	松田 美代子	静岡県歯科医師会	副会長
3	副会長	秋山 欣三	静岡県薬剤師会	副会長
4	副会長	松浦 真一郎	静岡県高等学校長協会	校長
5	副会長	瀧本 貴行	静岡県校長会	校長
6	常務理事	夏目 伸二	静岡県教育委員会健康体育課	課長
7	理事	小野 宏志	静岡県医師会	理事
8	理事	大石 和久	静岡県歯科医師会	理事
9	理事	天野 雄一郎	静岡県薬剤師会	常務理事
10	理事	邑田 聡一	静岡県高等学校長協会	校長
11	理事	寺田 泰紹	静岡県校長会	校長
12	理事	渡邊 正規	富士市学校保健会	会長
13	理事	矢田 守男	田方地区学校保健会	会長
14	理事	山本 佳洋	伊東市学校保健会	会長
15	理事	仁平 美和子	小笠地区学校保健会	副会長
16	理事	戸田 顯彦	静岡市学校保健会	会長
17	理事	月井 英喜	浜松市学校保健会	副会長
18	理事	鈴木 理香	静岡県養護教諭研究会	会長
19	理事	安達 のぞみ	静岡県高等学校保健会(伊豆総合高校)	保健主事
20	理事	狩野 美和子	静岡県高等学校保健会(伊豆総合高校)	養護教諭
21	理事	洞口 直子	静岡県教育委員会健康体育課	班長
22	理事	山口 美知子	静岡県教育委員会健康体育課	教育主幹
23	監事	杉山 忍	静岡県高等学校長協会	校長
24	監事	高村 克彦	静岡県校長会	校長

令和5年度 静岡県学校保健会役員（評議員会）

令和6年2月現在

No.	役職名	地区名	氏名	所属	所属内職名
1	評議員	賀茂地区	鈴木 ゆきみ	西伊豆町立賀茂小学校	校長
2	評議員	田方地区	木内 健一	伊豆の国市立大仁小学校	校長
3	評議員	伊東市	稲葉 米彦	伊東市立池小学校	校長
4	評議員	熱海市	加藤 悦子	熱海市立第二小学校	校長
5	評議員	三島市	松井 純子	三島市立沢地小学校	校長
6	評議員	沼津市	渡邊 潤	沼津市立第二小学校	校長
7	評議員	駿東地区	秋岡 智子	御殿場市立高根小学校	校長
8	評議員	富士市	福島 潤子	富士市立天間小学校	校長
9	評議員	富士宮市	平野 恵子	富士宮市立白糸小学校	校長
10	評議員	静岡市	原田 知明	静岡市立東豊田中学校	校長
11	評議員	志太地区	渡邊 祐一	藤枝市立広幡小学校	校長
12	評議員	榛原地区	石川 泰宏	川根本町立中川根中学校	校長
13	評議員	小笠地区	板倉 亨	掛川市立倉真小学校	校長
14	評議員	磐 周	速水 徹	磐田市立豊田南小学校	校長
15	評議員	浜松市	富部 哲也	浜松市教育委員会 健康安全課	課長
16	評議員	湖西市	廣田 明芳	湖西市立白須賀小学校	校長
17	評議員	高校部会	出島 恵美	静岡県立静岡中央高等学校（中部）	保健主事
18	評議員	高校部会	池谷 守之	静岡県立浜北西高等学校（西部）	保健主事

令和6年度 静岡県学校保健会事業計画（予定）

- 1 第63回静岡県学校保健研究大会
 - 期 日 令和6年11月21日（木）
 - 会 場 熱海市 起雲閣
 - 開催地区 熱海市・伊東市・賀茂地区
- 2 学校保健活動推進事業
 - (1) 第46回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表会 【オンライン開催で検討中】
 - 期 日 令和6年12月25日（水）
 - 配信会場 静岡県教育会館 中会議室
 - (2) 第53回学校保健新聞コンクール
 - 応募期限 令和6年11月22日（金）
 - 審査会 令和6年12月9日（月）
 - 部 門 小・中・高・特別支援学校 児童生徒の部 教師の部
 - 応募条件 令和6年4月から令和6年11月までに発行した保健新聞
児童生徒の部、教師の部 いずれか1校1点
 - (3) 学校保健研究活動助成
 - ①静岡県学校保健研究大会開催助成
 - ・第63回大会（熱海市・伊東市・賀茂地区）
 - ・第64回大会（小笠地区・榛原地区）
 - ②地区学校保健会研究活動助成
 - ③専門部研究活動助成
 - ④その他の助成
 - (4) 第75回関東甲信越静学校保健大会
 - 期 日 令和6年8月1日（木）
 - 会 場 東京都
 - (5) 令和6年度全国学校保健・安全研究大会
 - 期 日 令和6年11月7日（木）・8日（金）
 - 会 場 宮崎県宮崎市
 - (6) 令和6年度全国学校保健会中央大会
 - 期 日 令和6年11月8日（金）
 - 会 場 宮崎県宮崎市
- 3 専門部活動推進事業
 - (1) 学校歯科保健に関する調査 令和6年6月上旬
 - (2) 学校環境衛生活動に関する調査 令和6年6月上旬
- 4 表彰に関する事業
 - (1) 学校保健功労者表彰 (第63回静岡県学校保健研究大会にて表彰)
 - (2) 健康推進学校表彰 ()
 - (3) 学校歯科保健優良学校表彰 ()
 - (4) 学校環境衛生活動優良学校表彰 ()
 - (5) 学校保健新聞コンクール
- 5 広報に関する事業
 - (1) 第46回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表集録の発行（12月発行予定）
 - (2) 会報 第122号「学校保健のうごき」発行（3月発行予定）
- 6 健康検診結果の実態と研究報告
 - (1) 令和6年度学校歯科保健調査結果報告（静岡県歯科医師会）県学校保健会HPに掲載
- 7 理事会及び評議員会等
 - (1) 第1回理事会・評議員会 令和6年6月20日（木）14：00 静岡労政会館
 - (2) 第2回理事会・評議員会 令和7年2月20日（木）13：30 （会場未定）
 - (3) 学校保健功労者等審査委員会 令和6年10月3日（木）15：00 （会場未定）
 - (4) 令和6年度会計監査 令和7年4月予定 （会場未定）