

生涯を通して自分の健康を守ることができる児童生徒を育てるにはどうしたらよいか
～生活習慣の確立をめざして～

1 設定理由

保健室来室者の中には、基本的な生活習慣が十分に身につけていないために、生活リズムが不規則になりがちな児童生徒がいる。そこで栄町養護教諭部会では、児童生徒の実態を把握し、個々の基本的な生活習慣の確立をめざしたいと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

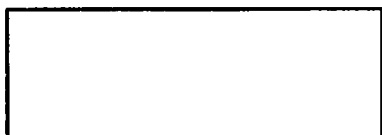
- (1) 健康チェックカードで、自分の生活習慣を振り返ることにより、個々の意識づけにつながるだろう。
- (2) 生活習慣改善のための取り組み（保健学習・保健指導・児童生徒保健委員会活動）を行うことにより、生活習慣の改善につながるだろう。
- (3) 保健だより、健康チェックカード、授業ワークシートを通じて家庭へのアプローチを行えば、保護者の意識が高まり、継続的な協力が得られるだろう。

3 研究内容

- (1) 町内小中学生対象；生活習慣に関するアンケート調査の実施（平成27年11月）と実態の検証
- (2) 生活習慣に関するアンケートの検証結果をもとに、健康チェックカードの作成・実施
(平成28年7・11・2月)
- (3) 生活習慣に関するアンケート調査の結果と考察について、保健だよりで保護者に知らせ、家庭での生活習慣改善の啓発
- (4) 各校で生活習慣改善のための取り組み（保健学習・保健指導・児童生徒保健委員会活動）

4 結論

- ・生活習慣に関するアンケートをとることで、栄町の健康課題が明確になり、児童生徒が個々の生活習慣を振り返るための健康チェックカードを作成、実施することができた。
- ・各校で生活習慣改善のための取り組み（保健学習、保健指導、児童保健委員会活動）を行うことで、正しい知識を得ることができ、自分の生活習慣を見直すきっかけとなった。
- ・保健だよりを通じて基本的な生活習慣について啓発し、さらに健康チェックカード、授業ワークシートを通じて、アプローチを行い、保護者の関心を高めることにつながった。



2部会 栄町養護教諭部会
提案者 栄町立安食台小学校 中村 恭子
栄町立竜角寺台小学校 越川 桂子

生涯を通して自分の健康を守ることができる児童生徒を育てるにはどうしたらよいか
～生活習慣の確立をめざして～

1 はじめに

栄町は、県北の利根川流域に位置した自然と歴史が息づく穏やかな風景の町である。2年前に児童生徒の減少により統廃合が行われ、小学校4校、中学校1校になった。栄町では安食台、竜角寺台、酒直台のニュータウンが出来てから30年余りが経ち、近年は中古の安価な住宅を求めて移住してくる家庭も多く、保護者の層もかなり変化してきている。また、母子家庭や父子家庭も多く、家庭環境も複雑化してきている現状である。

保健室来室者の中には、基本的な生活習慣が十分に身につけていないために、生活リズムが不規則になりがちで、体調不良を起こす児童生徒が多くいる。

そこで栄町養護教諭部会では、児童生徒の実態を把握し、個々の基本的な生活習慣の確立をめざすための働きかけを行うことで、児童生徒の心やからだの安定につながっていただろうと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 健康チェックカードで、自分の生活習慣を振り返ることにより、個々の意識づけにつながるだろう。
- (2) 生活習慣改善のための取り組み（保健学習・保健指導・児童生徒保健委員会活動）を行うことにより、生活習慣の改善につながるだろう。
- (3) 保健日より、健康チェックカード、授業ワークシートを通じて家庭へのアプローチを行えば、保護者の意識が高まり、継続的な協力が得られるだろう。

3 研究経過

平成27年度	○生活習慣に関するアンケート調査 実施（11月） ○アンケート集計（3学期）
平成28年度	○アンケート結果考察（1学期） ○健康チェックカード 実施（7・11・2月） ○各校での取り組み （保健学習・保健指導・児童生徒保健委員会活動）
平成29年度	○各校での取り組み （保健学習・保健指導・児童生徒保健委員会活動）

4 研究内容

仮説1について

健康チェックカードで、自分の生活習慣を振り返る。

- (1) 町内小中学生を対象に、生活習慣に関するアンケート調査【資料1】を実施し、実態を把握する。（平成27年11月）

生活習慣に関するアンケート調査の結果と考察【資料2】

①起床時刻

- ・起床時刻については全体的に問題なし。

②就寝時刻

- ・小学校1～4年生でも午後11時以降に就寝する児童が2%いた。さらに、5年生は11%、6年生は15%と学年が上がるにつれて増えていた。
- ・中学生では午後11時以降に就寝する生徒が半数を占め、午前0時以降に就寝する生徒も16%いた。
- ・中学生は、体力があるため、睡眠不足であっても自分の意識の持ちようで授業に参加することができる。しかし、小学生は十分な体力がついていないため、体調不良になりやすい。
- ・平日も部活や社会体育、塾、習い事等が影響して就寝時刻が遅くなるという現状もあるため、家庭への働きかけが必要である。
- ・特に、休み明けに保健室のベッド使用者が多い。それは、家庭の都合で十分に睡眠や休養がとれなかったことが原因と考えられる。

③朝食

- ・「毎日食べている」児童は81%、生徒は82%と小学校・中学校とも大差はなかった。「いつも食べない」児童生徒は1%未満と少なかった。「食べない日がときどきある」「食べない日の方が多い」の児童生徒を合わせると16%いた。
- ・保護者への啓発を行うとともに、高学年の児童や中学生には、家庭科等の学習もしてきているので、自分で工夫して朝食を用意できるよう自立を促す指導も必要である。

④排便

- ・「毎日排便がある」児童は48%、生徒は60%であった。排便習慣については、小学校低学年より高学年、中学生の方が、「毎日出る」と答えた児童生徒が多かった。
- ・小学校3年生までは、「1週間くらい出ない」と答えた児童が12%いた。便秘が原因で腹痛を訴え来室し、病院受診をして、やっと排便できる事例もあった。
- ・排便については、知識不足の児童生徒が多いため、正しい知識を身につけさせる指導が必要である。腹痛を訴えて来室した際に、個別指導を行うことも効果的であろう。

⑤食前の手洗い

- ・全校で80%であり、学校での手洗いは習慣化されていると考えられる。しかし、学校での手洗いの様子を見ていると手洗いの時間が短かったり、ハンカチを使用していなかったりと正しい方法は身につけておらず、手洗いの大切さを正しく理解していないようだ。
- ・家庭での様子も同様と思われるので、正しい手洗いを習慣化するためには、保護者への啓発も必要である。

⑥歯みがき

- ・小学校では、給食後の歯みがきの時間を確保して実施しているにもかかわらず、1日3回磨けている児童が53%ほどしかいなかった。
- ・中学校では、水場が少ないため、給食後の歯みがきは時間を確保して行っていないが、朝晩2回磨けている生徒が74%と多かった。これは、小学校6年間町全体で歯みがき指導に取り組

んできた成果と言える。中学生の中でも給食後に進んで歯をみがいている生徒は少数だがいる。今後は個々の意識を高めていく指導をすると良いだろう。

⑦心やからだの様子

- ・小学校では、「元気である」と答えた児童は78%だった。「なかなか起きられない」33%、「疲れやすい」32%、「ストレスがある」18%、「イライラする」21%だった。
- ・中学校では、「元気である」と答えた生徒は59%だった。「学校に行きたくない」と答えた生徒は12%と低かった。「なかなか起きられない」42%、「疲れやすい」47%、「ストレスがある」25%、「イライラする」22%であり、全体的に疲れがたまっているようだ。さらに、「心配なこと・悩みがある」20%、「よく眠れない」18%であり、からだの疲れの他に心の状態も良くない生徒がいた。

生活習慣アンケートの結果から、柴町での課題を見出し、下記3点について取り組むことにした。

課題1	手洗いの大切さへの理解不足
課題2	睡眠時間に対する意識の希薄さ
課題3	健康的な排便についての知識不足

- (2) 健康チェックカード【資料3】は、生活習慣アンケートの結果から見出し、取り組んだ課題3点に加え、個々へ意識づけさせたい項目をもとに作成した。これを毎学期1週間（7・11・2月）実施した。

健康チェックカード 児童生徒の反省・保護者からの一言

小学校

- 児A) 全部○がついたので、チェックカードがなくても続けていきたい。
- 保A) カードにチェックするという意識があったため、全て○になり良かった。今後はカードがなくても、オール○になるよう、がんばって欲しい。
- 児B) 私は、家を出る1時間前に起きられなかったり、夜10時まで寝られなかったりしたので、これを反省して、これからはできるように意識します。
- 保B) 自分が今何をしなければいけないか、何を優先させるべきかを自分から意識できるようにするといいな…と思います。
- 児C) 休みの日の昼のはみがき以外はできたので、昼のはみがきをがんばりたいです。
- 保C) 毎日、きちんとしたリズムで生活できていると思います。小さいころから習慣になっていることばかりなので、特に問題はありませんでした。

中学校

- 生A) 月～土曜日までは×がつかなかったけど、日曜は×がついてしまった。これからは、チェック表がなくても自分の生活が振りかえられるようにしたい。
- 生B) 夜遅くまで起きているので、反省すべきポイントだと思いました。自分の悩みは背が小さいことなので、夜遅くまで起きている事と関係するのかと思いました。

生 C) 今までできていたと思っていたことも「健康チェックカード」を記入してみたら、できていない事が当たり前になっているのだと思いました。これからはチェックカードでできていなかった事をできるようにしたいです。もっと〇の数を増やせるようにします。

仮説 2 について

生活習慣改善のための取り組み（保健学習・保健指導・児童生徒保健委員会活動）を行う。

(1) 小学校 授業実践：題材名「なぜ、手洗いは大切なのかな？」

指導案【資料 4】 対象：第 2 学年（37 名）



7 月に、2 学年 2 クラスの児童に、保健指導を実施した。

授業の導入では、アルコール綿を使用し、自分の手の汚れを視覚的にとらえさせた。

その後、ワークシートを用いて、実際にいつ手を洗っているのか調べてみた。その結果は、下表のとおりである。意外だったのは、手が汚れた時やトイレの後等、確実に手が汚れていると思われる時は手を洗っていた児童が多かったが、食事の前、清掃の後等の手洗いの習慣がない児童が多かったことである。児童にとって手洗いは、目に見える汚れを落とそうとするものであり、目に見えない汚れまで落とそうと意識していたものではなかった。

Q どんな時に手洗いをしているのかな？（ワークシートより） N：37

	いつもしている	時々している	していない
手が汚れた時	31名	6名	0名
食事の前	10名	22名	5名
トイレの後	31名	6名	0名
外遊びの後	20名	14名	3名
体育の後	20名	12名	5名
清掃の後	17名	11名	9名
帰宅時	25名	7名	5名
就寝前	6名	9名	22名

水だけを使用した場合と、石けんを使用した場合の手の汚れを寒天培養した写真掲示物を使用し、汚れの違いを科学的に理解させた。この寒天培養の実験に興味をもち、「自分もやりたい。」と感想に書いた児童が何人もいた。

また、「手洗い」には、『汚れを落とす。』『バイキンを洗い流して病気の予防をし、自分の体を守

る。』という目的があることも伝えた。さらに、手洗い後には清潔なハンカチを使うこと、ハンカチは2枚持参し、特に給食を食べる前は給食専用のハンカチを使用するように指導した。

最後に、「正しい手洗いのしかた」の写真資料に沿って実習をした。教室での指導のため、机上に新聞紙を敷き、泡石けんを使用した。手洗いの実習のあとは、「気持ち良かった。」「さっぱりした。」と全員が答えていた。

次のような感想があった。

◇石けんで洗うのと、石けんで洗わないのとでは、バイキンがすごく変わるのがわかりました。

◇手はきれいに見えるのに、本当は汚いってわかりました。ハンカチは給食用と普通用と汗拭きタオルに分けることがびっくりしました。

◇気持ち良かったし、さっぱりしたので、嬉しかったです。これからも手洗いをしたいです。

◇手洗いがそんなに大事なんて知らなかった。

◇石けんを使ってみたいです。ぼくも自分でからだを守ります。

◇夜寝る時も、ちゃんと手洗いするんだなあと思いました。

児童の感想から、手洗いの目的を伝え、正しい手洗いの方法を指導することにより、児童自らが手洗いの必要性について感じ取り、実践につながっていくという手ごたえを感じた。実際に、低学年では手洗い指導後、石けんを使って時間をかけて手洗いをしている児童の姿が見られた。

(2) 小学校 授業実践：題材名「わたしたちの成長」

指導案【資料5】対象：第3学年（54名）

7月に、3学年2クラスの児童に、保健指導を実施した。本校では、年2回、性教育を全学年に実施しているため、性教育の指導時間と抱き合せて指導した。

授業の導入で、各自の1～3年生の4月に測定した身長と1～2年生の伸び、2～3年生の伸びを記入した個票を配付し、自分の身長に関心をもたせ、身長には個人差があることを知らせた。次に、身長の県平均グラフ（小1～高3まで）を掲示し、これからの約10年間でからだの成長にとって大切な時期であることを知らせた。また、身長には個人差だけでなく男女差もあることも付け加えた。児童は、特に身長の伸びに関心が高く、身長が低い児童にとっては、「これからもまだ伸びていくことがわかり安心した。」という感想があった。

身長の後には、1、2年生でからだのつくりを学習してきているので、復習を兼ねて、男女のからだの絵を掲示し、肺・心臓・胃・腸等男女共通の臓器と、男女で異なる性器について説明した。ここで、からだには大切なものがたくさんあることを強調した。

最後に、からだ元気に成長するためには何に気をつけていくことが大切か発表させた。「栄養」「運動」「睡眠」であることは日頃から指導されているため、おおむね理解していた。特に、その中でも本校では就寝時刻が遅く、睡眠時間が不足している児童が24%いることを知らせ、睡眠の大切さについて詳しく指導した。まず、睡眠には、『からだの疲れをとる。』『脳（心）の疲れをとる。』『からだを成長させる。』の3つの役割があることを知らせた。次に、就寝時刻が異なると「成長ホルモン」の出る量に差が出るグラフと翌日の脳の働きがどれだけ違うのかを示した絵を掲示した。3年生なので、少し難しいかと懸念したが、視覚的にとらえ、多くの児童は理解できたようである。

その後、睡眠についての絵本の読み聞かせをした。掲示物では理解できなかった児童も絵本の読み聞かせの時は、しんと静まり返り、うなずきながら耳を傾けていた。

今回、性教育授業と抱き合わせるにより、自分の成長に関心をもたせ、「身長を伸ばしたい。」「からだを大切にしたい。」等の意識づけをしてから、睡眠について学習することで、より深く理解できたと実感した。

次のような感想があった。

◇からだが大事ってことがよくわかりました。ホルモンも大切にします。早く寝ないとだめとわかりました。

◇栄養・運動・睡眠が生活の中で一番大事とわかりました。早く寝ることが大事とわかりました。

◇寝ることが大切で、寝ると元気になります。今日から早く寝ます。

◇成長ホルモンが体の中でがんばっているのだから、自分も早寝をがんばる。

◇睡眠には、3つのいいことがあるんだと初めて知った。もっと早く寝る。

◇睡眠が何で大切なのかよくわかった。ホルモンが大事なことがよくわかった。

◇寝ないと脳が働かない。早く寝て勉強をがんばる。

◇成長ホルモンをいっぱい出して、10年間背が伸びるといいな。

◇9時に寝れば、身長だけでなく、脳の働きも良くなるとわかった。私は小さいけど、これから大きくなるとわかって安心した。ずっと9時に寝ます。

◇いつも11時に寝ていて成長ホルモンが不足していた。毎日早く寝て、身長を伸ばしたい。色々学んで楽しかったです。

(3) 小学校 授業実践：題材名「毎日うんちで元気な生活」

指導案【資料6】 対象：第3学年（22名）

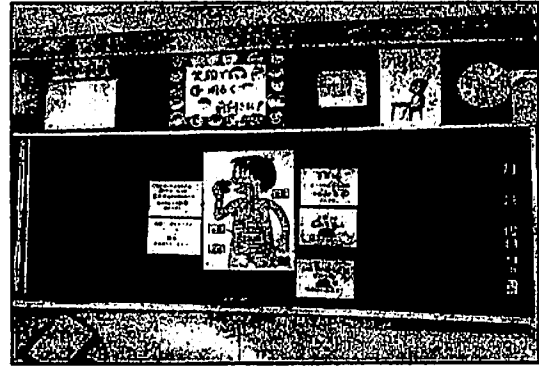
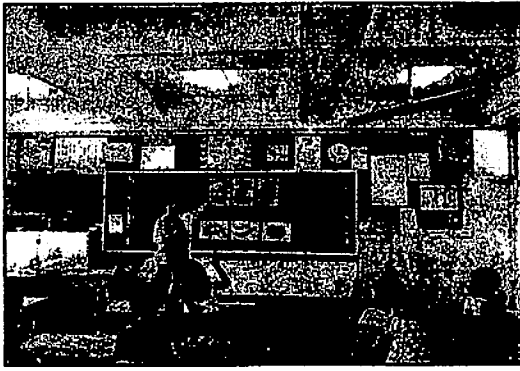
6月に、3学年の児童に、保健指導を実施した。

生活習慣アンケートの結果や日々の保健室来室状況から、排便について、知識不足の児童が多く、正しい知識を身につけさせるための指導が必要であると感じた。

これを受け、今回の保健指導では、排便は健康に欠かせない生活リズムの一つであることを知り、排便するためにより良い生活習慣を身につけようとする意識をもたせることを目的とした。

授業でははじめに、動物によって便の形や色に変化が見られることを写真で示し、なぜこのように動物によって便の形や色が変わるのかを考えさせた。肉食（ライオン）・草食（ゾウ）・雑食（チンパンジー）によって便が異なることや、自分たちの便はチンパンジーの便に似ていることに気づかせ、児童は改めて自分の便について興味をもつことができた。次に食べた物が便に大きく関係することに気づかせ、「食べ物の旅」と称して、食べ物が便になるまでの仕組みを伝えた。

健康な排便をするためには、栄養をしっかりと摂ること等の意見が挙げられた。「食物繊維をたくさんとると良いとテレビで言っていた。」という意見も挙がり、児童たち自身で知識を広げることができていた。最後に、排便についての基本的知識を身につけた上で、健康的な排便について考え、個々に目標を設定した。



授業後には、ワークシート【資料7】を活用し、「1週間チャレンジ」を行った。

授業の中で、自分の生活を振り返り、「どんな生活をする規則正しくうんちが出るか、作戦を考えよう。」という問いかけをし、個々に作戦を考えさせた。その作戦の中から「1週間チャレンジ」の課題を選ばせ、記録させた。

ワークシートは、挑戦したことが排便に反映されているかわかる表になっており、1週間後に児童の反省と保護者からの一言を記入してもらった。

小学校に入学すると、保護者が排便のことまで把握することは少なくなるため、保護者からの一言をもらうことで、「保護者と児童のあいだでも排便について話題にすることができた。」という意見もあった。今回の授業を機にして、家庭でも排便に目を向けてくれたようであった。

ワークシート 児童の反省・保護者の一言

児A) よくかんで食べられた。もっといろいろな野菜を食べられるようにする。

食物せんいのことがもっと知りたくなった。

保A) 赤ちゃんの時から便秘で困っていました。3年生になったら、(1週間チャレンジの結果を見て) 1日おきに出ているようで安心しました。味噌汁、納豆をほぼ毎日食べている成果かな? 今度は1日おきではなく、毎日出るようになるとよいね。

児B) どんどんチャレンジをしていくうちに、最後は「がんばったぞ!」という気持ちになって、うれしかった。

保B) 子どもとうんちについて話したことがなかったので、最近はこんな感じで出ているのだなとわかりました。

児C) チャレンジすることは毎日できたけど、うんちは毎日出なかったの、ちょっとくやしかったです。

保C) 毎朝トイレに行ってチャレンジしていました。お水をあまり飲まないの、今度はお水をこまめにとってみては? 寝る前に水を飲むと朝うんちが出やすくなるかな。

(4) 小学校：児童保健委員会の取り組み

対 象：全学年（単学級・児童数：77名）

毎年11月に2～3日間の実施日を設定し、昼休みに保健室で「健康フェア」という自由参加の行事を実施している。参加する児童は健康フェアカード【資料8】を持って各コーナーをまわり、質問に答えたり、ゲームをしたりする。

例年行っている内容は、「豆つまみ（10秒間で箸を使って何個豆をつまめたか）」、「ストップウォッチでぴったり10秒を当てよう!」、「30秒間で新聞記事の中から『の』の字を何個みつけられるか?」である。それに加え、平成27年度は、次年度から運動器検診が導入されることを受け、運動器検診の項目を入れ、平成28年度は生活習慣に関する項目（歯みがき、就寝時刻、睡眠）を入れた。

- ・「給食後に、歯みがきをしてきましたか?」という質問では、ほとんどの児童が歯みがきをしてから来ていた。
- ・「昨日は何時に寝ましたか?」という質問では、参加46名のうち、9時前が16名・10時前が21名・10時より後が9名だった。
- ・睡眠のクイズは、児童保健委員会が作成したが、全問正解は難しいようであった。
- ・「来年もまた参加したいですか?」という質問では、全員が「また参加したい。」と答え、楽しい行事として定着しているようである。これらの結果を廊下掲示、給食時の校内放送、保健だよりで知らせ、より興味をもってもらえるようにした。



委員会児童の感想は、以下のとおりだった。

- ◇もっとやる日を増やしたい。
- ◇楽しくできた。
- ◇もっと楽しめるように工夫したい。

仮説3について

保健だより、健康チェックカード、授業ワークシートを通じて家庭へアプローチを行う。

具体的な取り組みについて

- ①生活習慣に関するアンケート調査の結果と考察について、保健だよりで知らせた。【資料9】
- ②健康チェックカードを実施した際に保護者からの一言を記入してもらった。
- ③保健指導で活用したワークシートに保護者からの一言を記入してもらった。
- ④中学校では、保健指導の時間確保が難しいため、課題として挙げたことに関する内容を保健だよりで周知した。【資料10】

5 成果と課題

仮説1より

- 生活習慣に関するアンケートをとることで、栄町の健康課題が明確になり、児童生徒が個々の生活習慣を振り返るための健康チェックカードを作成、実施することができた。
- 健康チェックカードで1週間、児童生徒自身の生活習慣を振り返ることにより、個々の課題を見つけ、改善していくための意識づけにつながった。
- 小さい頃からしっかりと生活習慣が確立されている児童に関しては、健康チェックカードからも明らかであった。このことから、家庭の協力が不可欠であると感じた。

- 健康チェックカードを平成28年度に毎学期1回実施したが、健康チェックカードを実施していないときの働きかけを工夫し、継続的に行う必要性を感じた。

仮説2より

- 生活習慣改善のための取り組みとして、各学校の特に課題となる内容の保健指導を行った。ワークシートを活用し、児童が課題を改善するために目標を掲げ、挑戦することができた。
- ワークシートに、保護者からの一言をもらうことで、児童の自信につながり、家庭での声かけを促すこともできた。
- 保健指導の時間確保が難しいときは、学校保健安全計画の内容と抱き合わせ、取り組む工夫をした。
- 児童保健委員会の行事の中に学校の課題を取り入れることで、児童同士が楽しく学び合う良い機会となった。
- 生活習慣改善のための取り組み（保健学習、保健指導、児童保健委員会活動）を行うことで、正しい知識を得ることができ、自分の生活習慣を見直すきっかけとなった。
- 全校で挙げた課題については、町統一の指導と資料配付等を実施できれば、より充実した家庭へのアプローチになったと考えられる。
- 指導直後は、児童生徒の意識は高まるが、意識を継続するためには、引き続き児童生徒及び家庭へのアプローチが重要であると感じた。

仮説3より

- 生活習慣に関するアンケート調査の結果と考察について、保健だよりで基本的な生活習慣について保護者に知らせた。
- 健康チェックカードで保護者から一言もらうことや保健だよりで啓発することを通じて、保護者の生活習慣に対する意識を高めるきっかけとなった。
- 保健指導で活用したワークシートに保護者からの一言を記入してもらうことで、保健指導の内容を把握し、家庭でも声かけをしてくれるようになった。
- 中学校では、保健指導の時間確保が難しいため、課題として挙げたことに関する内容を保健だよりで周知するようにした。
- 学校で挙げた課題について指導を行い、継続的に働きかけをしていきたいが、同じ課題の指導の時間を確保することは難しい。
- 「1週間チャレンジ」のような働きかけを、何度も行うと児童生徒が慣れてしまい、継続的な指導につながりにくい。
- 家庭での継続的な協力が得られているかを把握することが難しい。

6 おわりに

個々の基本的な生活習慣の取り組みとして、保健学習・保健指導・健康チェックカードを行うことで、栄町の生活習慣の課題が明らかになった。基本的な生活習慣を身につけるには、意識が継続するような働きかけが必要であり、家庭の協力が欠かせない。そのためには、各校の取り組みをさらに町内で共有し、実践していきたい。

また、アンケートを行ったことで、心とからだの様子についての課題も明らかになった。今回は基本的な生活習慣の確立に焦点を当てて実践したが、今後は心の健康も含めた課題改善のための取り組みをしていきたい。

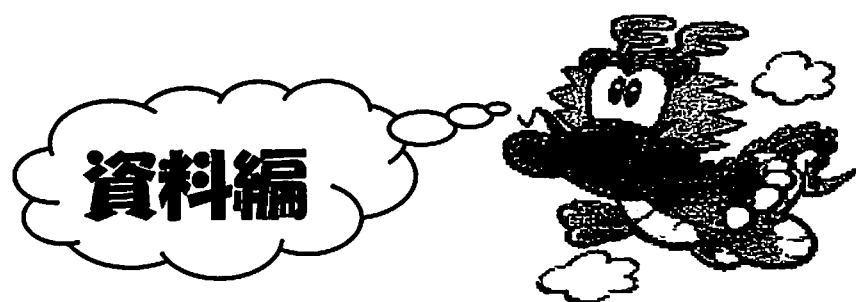
<参考文献>

- | | |
|--------------------|------------------|
| ・「いきいきちばっ子」 | 千葉県教育委員会 |
| ・「ハッピーてあらい」 | ばすてる書房 |
| ・「せいかつリズム」 | ばすてる書房 |
| ・「ぐっすり すいみん」 | ばすてる書房 |
| ・「オイカワ先生のアイデア引き出し」 | ばすてる書房 |
| ・「健」 | 日本学校保健研修社 |
| ・「生活習慣病」 | 少年写真新聞社 |
| ・「子どもの生活習慣病と健康づくり」 | 公益財団法人 予防医学事業中央会 |
| ・「生活・行動についての保健指導」 | 東山書房 |

<共同研究者>

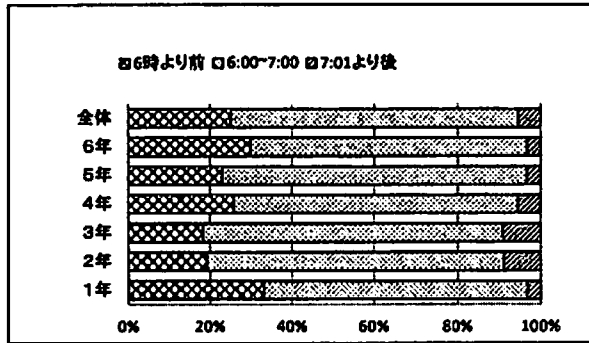
安食小学校	飯野 靖子	布鎌小学校	白井 志織	安食台小学校	中村 恭子
竜角寺台小学校	越川 桂子	栄中学校	柳澤 晶子		
(旧メンバー)	鈴木 睦子	佐藤 玲子	須藤 加津子		

- 資料 1 ; 生活習慣アンケート
- 資料 2 ; 生活習慣アンケート調査結果
- 資料 3 ; 健康チェックカード
- 資料 4 ; 手洗い指導案
- 資料 5 ; 睡眠指導案
- 資料 6 ; 排便指導案
- 資料 7 ; 排便ワークシート
- 資料 8 ; 児童保健委員会の取り組み「けんこうフェア」
- 資料 9 ; 生活習慣アンケート結果について
- 資料 10 ; 中学校 ほけんだより

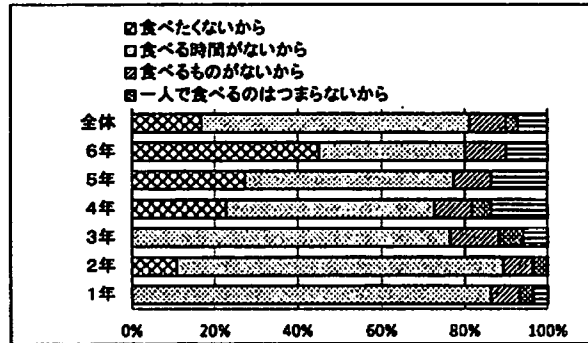


小学生 生活習慣に関するアンケート集計

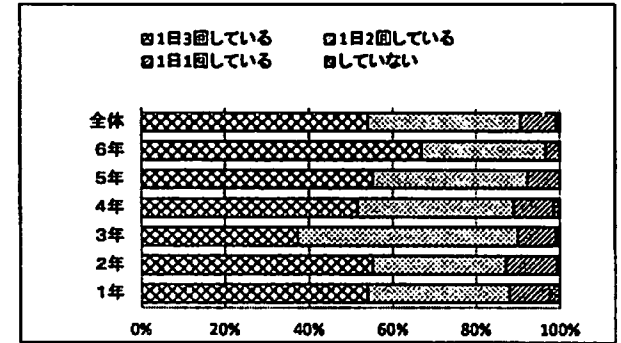
[1] 学校へ行く日、あなたは何時ごろ起きますか？



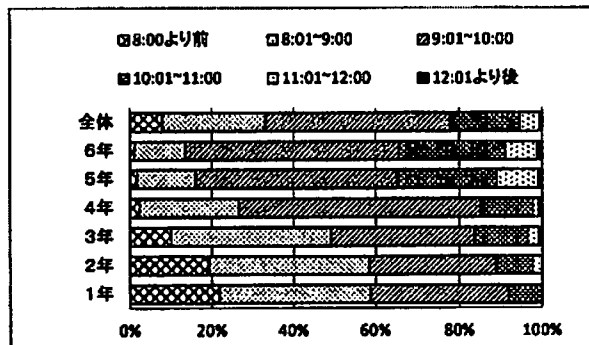
[3] 食べない理由



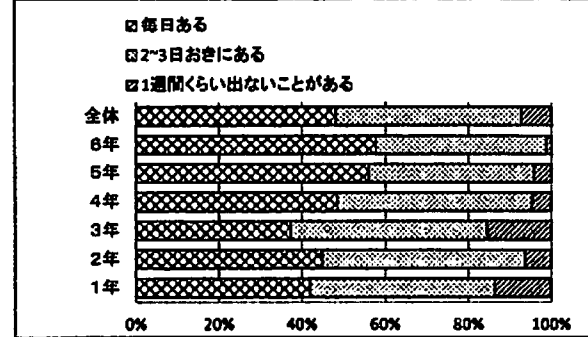
[6] 食事の後に、歯みがきをしていますか？



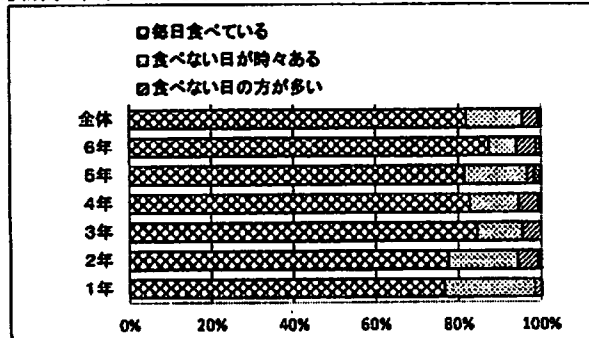
[2] 学校へ行く日、あなたは何時ごろ寝ますか？



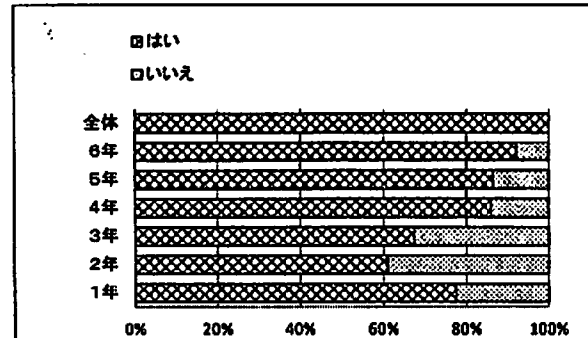
[4] 毎日、排便がありますか？



[3] 朝食は、毎日食べますか？



[5] 食事の前に手洗いをしていますか？



生活習慣アンケート 実施者数

小学校 全体：N=756

1年：N=124 2年：N=125 3年：N=110

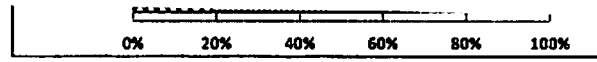
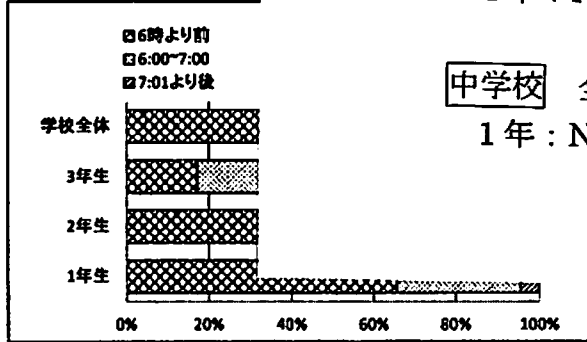
4年：N=128 5年：N=118 6年：N=151

中学校 全体：N=421

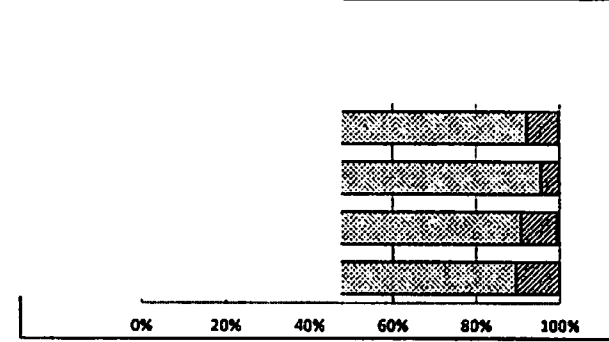
1年：N=134 2年：N=130 3年：N=157

中学生 生活習慣

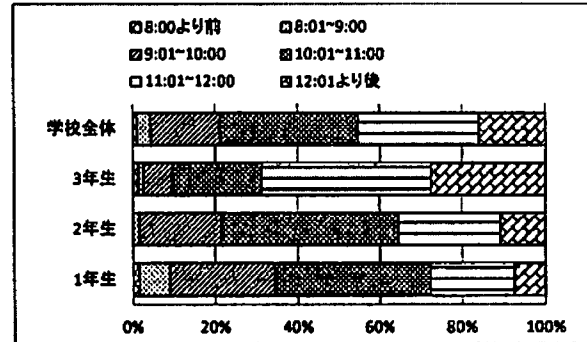
[1] 学校へ行く日、あなたは何時



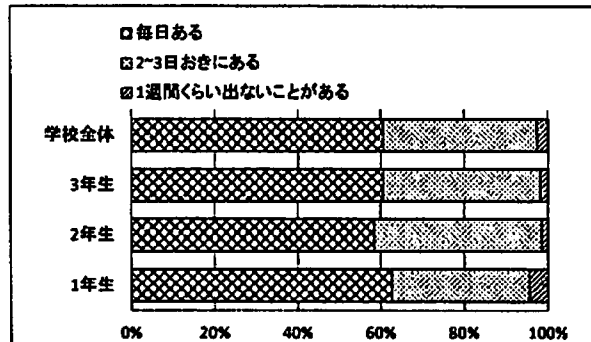
か?



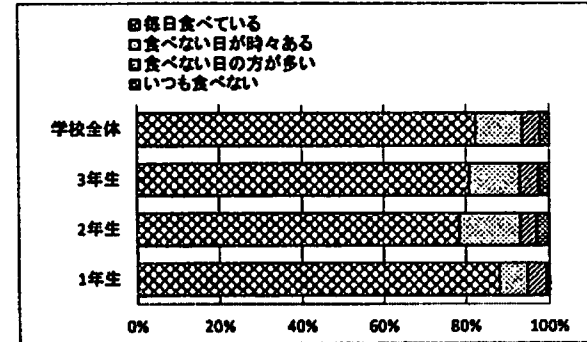
[2] 学校へ行く日、あなたは何時ごろ寝ますか?



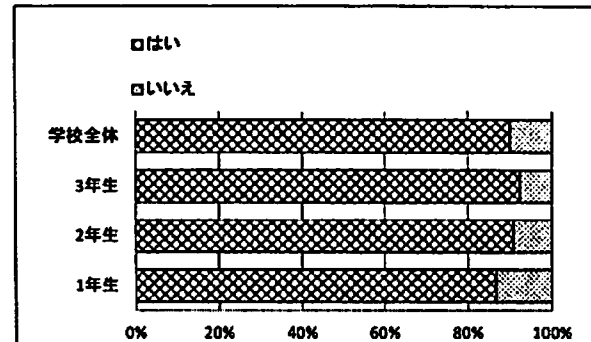
[4] 毎日、排便がありますか?



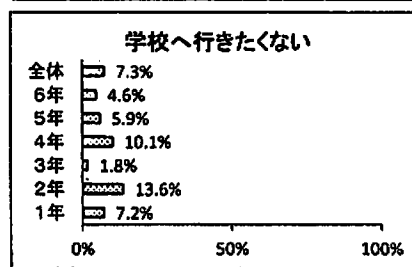
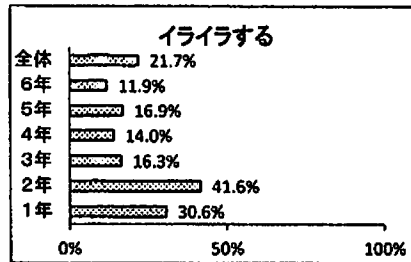
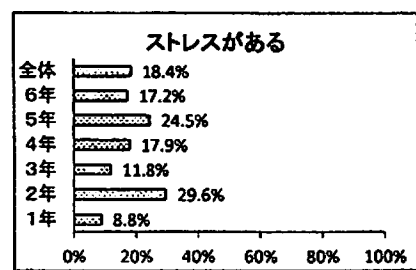
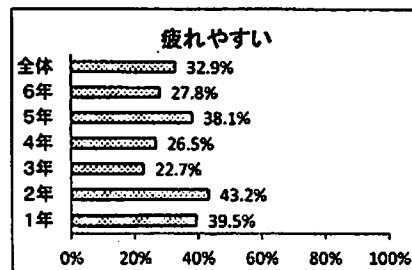
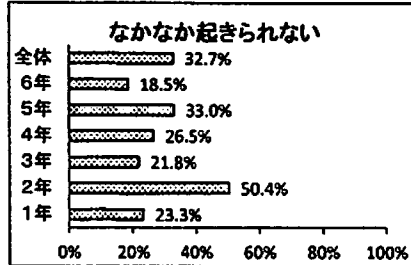
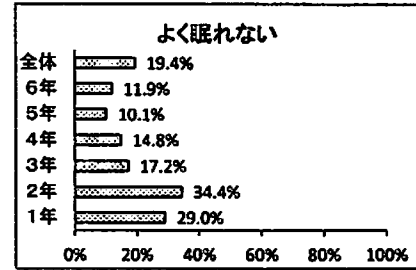
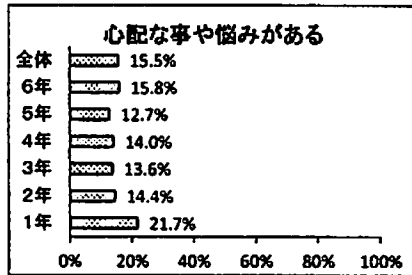
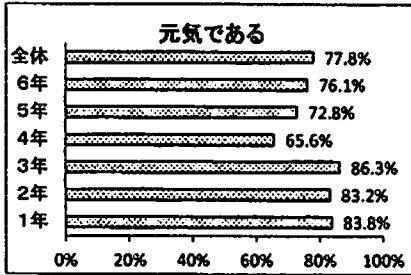
[3] 朝食は、毎日食べますか?



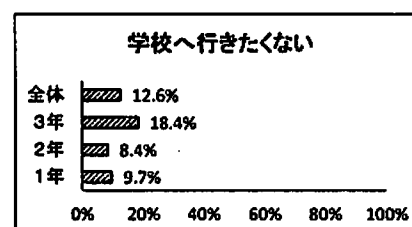
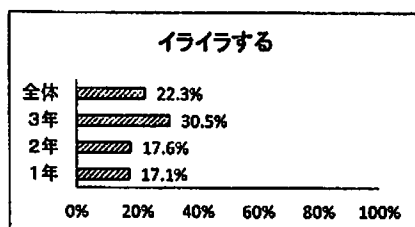
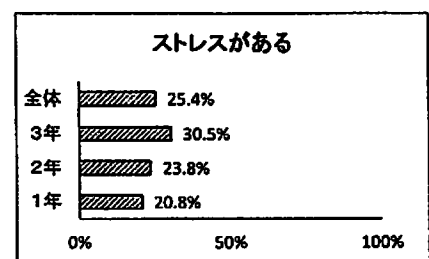
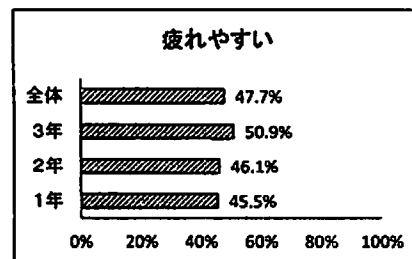
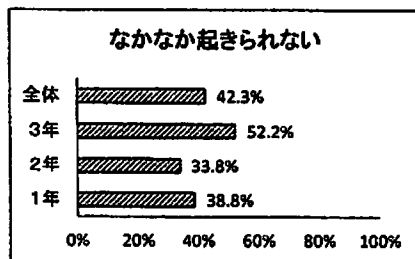
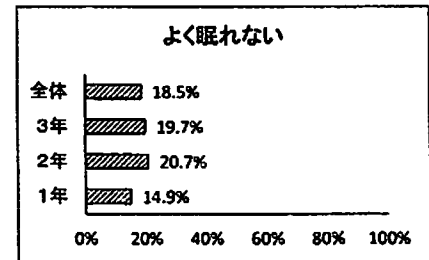
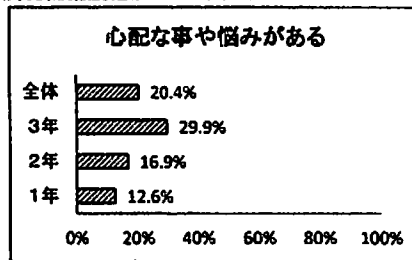
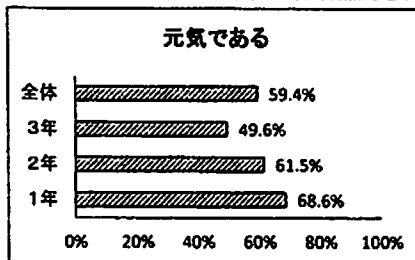
[5] 食事の前に手洗いをしていますか?



小学生 心やからだの様子に関するアンケート集計



中学生 心やからだの様子に関するアンケート集計



健康チェックカード(小学生用) お家の人と一緒にチェックしよう!

1日の生活をふりかえろう!

年 組 番 名前

楽しく健康な生活を毎日送るために、次のことをがんばりましょう。できたら○、できなかったら×をつけます。

		/(月)	/(火)	/(水)	/(木)	/(金)	/(土)	/(日)
家を出る1時間前には起きましたか?								
昨日の夜10時までに寝ましたか?								
朝ごはんは食べましたか?								
排便(ウンチ)はできましたか?								
食事の前に手を洗いましたか?	はい							
	いいえ							
食事の後に歯みがきをしましたか? (できたところに○をつける)	朝							
	昼							
	夜							
自分の心や体についてなやみがありますか? ある人は×・ない人は○								
○の数の合計								



自分の反省	家の人から

健康チェックカード(中学生用)

1日の生活をふりかえろう!

年 組 番 名前

楽しく健康な生活を毎日送るために、次のことをがんばりましょう。できたら○、できなかったら×をつけます。

		/(月)	/(火)	/(水)	/(木)	/(金)	/(土)	/(日)
家を出る1時間前には起きましたか?								
昨日の夜の11時までに寝ましたか?								
朝ごはんは食べましたか?								
排便はできましたか?								
食事の前に手を洗いましたか?	はい							
	いいえ							
食事の後に歯みがきをしましたか? (できたところに○をつける)	朝							
	昼							
	夜							
自分の心や体について悩みがありますか? ある人は×・ない人は○								
○の数の合計								



自分の反省

資料4

1 題材名 「なぜ、手洗いは大切なのかな？」

2 ねらい 手洗いの大切さについて理解する。

時 間	指導内容	指導上の留意点	資 料
5分	<ul style="list-style-type: none"> 自分の手を見せて、気づいたことを発表させる。 きれいに見える、汚れている。 アルコール綿で自分の手をこすってみる。 	<ul style="list-style-type: none"> きれいに見えても、意外に汚れていることに気づかせ、本時の学習内容を知らせる。 	アルコール綿
5分	<ul style="list-style-type: none"> どんな時に手洗いをするかワークシートに書かせ、発表させる。 食事の前、トイレの後、体育の後、外遊びの後、清掃の後 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前、トイレの後、体育の後、外遊びの後清掃の後、家に帰った時 夜寝る前等に手洗いが必要であることを気づかせる。 	資料1 「手洗いが必要な時」 ワークシート
5分	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いの後、手のバイキンの数を示した絵を見せる。 	<ul style="list-style-type: none"> 水洗いだけの手と石けん使っていないに洗った手のバイキンの数の違いに気づかせる。 	資料3 「バイキンの数を示した絵」
5分	<ul style="list-style-type: none"> 石けんを使って、ていねいに手を洗うことが病気の予防になることを知らせる。 身近な病気（かぜ・インフルエンザ・腹痛・胃腸炎等）になりやすくなることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> バイキンが、手からのどやお腹に入り、のどやおなかでバイキンが増殖して、病気にかかってしまうことを知らせる。 	資料4 「病気の起こり方」
15分	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手の洗い方について知らせ、実習する。 石けんは良く泡立てて、泡で汚れやバイキンを浮かして洗い流すことが必要であることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい順序で洗い残しがないようにする。 1度目は資料を見ながら、石けんを使用せず、空洗いする。2度目は石けんを使用し、自分の席で行う。 すすぎは、グループ毎に手洗い場で行う。 	資料5 「正しい手の洗い方」 泡石けん タオル 洗面器 水道
10分	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いをして感じたことを発表する。 手洗いは、汚れを落とすだけでなく、病気の予防にもなることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いは、汚れを落とすだけでなく、病気の予防にもなることに気づかせる。 	感想用紙 (ワークシートに組み込む。)

・学年に応じて、感染性胃腸炎の詳細や、児童生徒は特に手洗いでしか予防できないこと等を学習内容に組み込む。

1 題材名 3年生「わたしたちの成長」

2 ねらい 発育のしかたについて知り、健康に成長していくためには睡眠・栄養・運動を意識して生活していくことが大切であることを理解する。

時間	指導内容	指導上の留意点	資料
10分	<ul style="list-style-type: none"> 各自に1～3年生の身長と1⇒2年生、2⇒3年生の身長の伸びを書いた個人カードを配付し、自分の身長の伸び方について関心を持たせる。 自分の身長だけでなく、友達的身長とも比較させる。 気づいたことを考えさせる。 <p>「みんな大きくなっている。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 身長が毎年伸びていることに気づかせる。 身長の伸び方は人によって違うこと（個人差）に気づかせる。 気づいたことを発表させる。毎年同じくらい伸びている。1⇒2年の方が伸びている。2⇒3年の方が伸びている等 	各自の身長と伸びを書いた個人カード
7分	<ul style="list-style-type: none"> クラスの児童だけでなく、千葉県の子どもの平均グラフから、これからどのように身長が伸びていくのか知らせる。 グラフを見て、気づいたことを考えさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 身長の伸び方が、今までとは少し違ってくる。 男子と女子では、急に伸びてくる時期が違う。 男女差について気づかせる。 個人差にも配慮しながら指導する。 	身長の平均グラフ
7分	<ul style="list-style-type: none"> 身長だけでなく、男子と女子では体の中身も違うことを知らせる。 男子も女子も同じもの（肺・心臓・胃・腸など）がある。 男子と女子では違うものがある。男子は赤ちゃんのもとをつくる「精巣」、女子は赤ちゃんの卵が入っている「卵巣」と赤ちゃんの育つお部屋「子宮」がある。 <p>「からだには大切なものがたくさんあるんだな。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 初めに同じものについて説明し、男女が人間として同じであることを伝える。 その後、男子と女子ではそれぞれ違うもの（精巣・卵巣・子宮等）について伝える。 これらの違いは、将来赤ちゃんができるために必要であることを伝える。 自分のからだも、友達の間からも大切であることを理解させる。 	からのつくりの掲示物 掲示物と同じプリント 言葉カード
5分	<ul style="list-style-type: none"> からだ健康に成長していくためには、どんなことに気をつけて生活していけばいいのだろうか？ 考えたことを発表させる。 <p>栄養・睡眠・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> からだ健康に成長していくためには、栄養・睡眠・運動に気をつけて生活することが大切であることを理解させる。 	言葉カード

9分	<ul style="list-style-type: none"> 栄養・運動・睡眠の中で特に気をつけて欲しいことは、睡眠であることを知らせる。 「成長ホルモン」のはたらきについて知らせる。 ①脳やからだの疲れをとる。 ②からだを成長させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 早く寝た時と遅く寝た時の成長ホルモンの出方のちがいについて知らせる。 成長ホルモンは、夜9時から12時に、他の時間の2倍も出ると言われている。 成長ホルモンをたくさん出して、脳やからだの疲れをとったり、元気にからだ成長していくためには、夜9時、遅くても10時には寝る(早寝)が大切である。 	成長ホルモンの出方の違いの掲示物 言葉カード すいみんの絵本読み聞かせ(抜粋)
7分	まとめ ・からだ元気に成長するためには、栄養・運動・睡眠に気をつけて生活することが大切である。	<ul style="list-style-type: none"> 授業の感想を書き、発表させる。 	掲示物 感想プリント

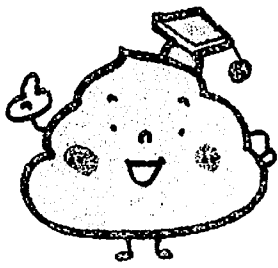
○題材名『毎日うんちで元気な生活』

○ねらい

- ・排便は健康に欠かせない生活リズムの一つであることを知り、排便するためにより良い生活習慣を身につけようとする意欲をもつことができる。

■本時の活動案

	活動内容	留意点	資料
つかむ	<p>1 うんちが出ないで困った経験を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹がばんばんで苦しかった ・気になってイライラした。 ・排便時におしりが痛かった。 <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">だれのうんちかな。</p> <p>2 動物のうんちの写真を掲示し、どの動物のうんちか考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・うんちがたまると体に悪影響があることを知らせる。 ・自分の経験と合わせられるように、出された意見を全体に広める。 ・うんちからその動物の食生活などにちがいがあることがわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・うんちが出ないと困ることを書いた掲示用カード。 ・動物のうんちの写真と動物を掲示する。
ふかめる	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">人間のうんちができるしくみを見てみよう。</p> <p>3 ものを食べてから、うんちになるまでの流れをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の種類や体調によってうんちの状態が変化することに気付く。 <p>4 どうしたらうんちを規則正しく出すことができるか考える。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">うんちを規則正しく出すための作戦を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんをしっかり食べる。 ・運動をする。 ・水分をよくとる。 ・野菜を食べる。 ・早起きして、トイレに行く時間を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく排便をしている児童の経験を聞く。 ・近くの席の児童と話し合う。 ・食生活が大きく関係していることを伝える。 ・自分ができている項目を確認させさらに必要なことを1週間チャレンジの内容にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・排便までの流れがわかる資料を提示する。
まとめる	<p>5 自分の生活を振り返って、これからどんな生活をしたら良いかワークシートにまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに、うんちを出すために自分が挑戦することを記入し、自宅で1週間分の記録を書くことを知らせる。 ・できるだけ毎朝決まった時間に排便する習慣を勧める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が実行する項目と1週間分の排便記録を書くことのできるワークシート ・ワークシートには、保護者と保健室からひと言を記入できるようにする。



まいにち げんき せいかつ
「毎日うんちで元気な生活」

資料7

年 組 名前

自分の生活を振り返り、どんな生活をすると規則正しくうんちが出るかを作戦をかんがえよう。

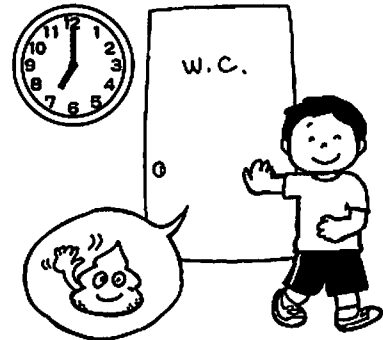
○
○
○

1 週間チャレンジ

ちょう戦せんすること：

日にち	曜日	ちょう戦 できた：○ できなかった：×	うんち 出た：○ 出ない：×

ほけんしつから



やってみてどうでしたか？

おうちの人から見て、どうでしたか？

けんこうフェア

月 日と 日の昼休み

ほけんいんかい

ねん 年
なまえ 名前

ひき 検査項目	けつ 結果	び 備考
しつもん きゅうしょくごに、 はを、みがきましたか？	・はい ・いいえ	きゅうしょくのあと、 はをみがいてきたか、きく。
しつもん きのうは、なんじころに ねましたか？	・9じまえ ・10じまえ ・10じよりあと	はやねができているか、 きく。
まめ つまみ		10びょうかんで、 なんこ、まめをつまめるか。
10びょうを あてよう！！	びょう	ぴったり10びょうを あてられるか。
「の」のじをなんこ、 みつげられるかな？		30びょうかんで、 しんぶんきじのなかから、 なんこ みつげられるか。
すいみん クイズ		いくつわかるか。

さんか ありがとうございます。

保健(すいみん)クイズ



！こたえは、ひとつとは かぎらないよ！

Q1. よるになると、どうしてねむくなるの？

- ①たいようが しずむから
- ②あさ はやく おきたから
- ③からだと ころが「はやく やすんだ
ほうがいいよ」とつたえているから

こたえ ()

Q2. あさ、ねむくて おきられないときは、どうしたらいいの？

- ①あさの ひかりを あびること
- ②あさごはんを きちんとたべること
- ③よふかしを しない

こたえ ()

Q3. ゲームなどをしていると、よるでも ねむくならないときがあるよ。
なぜなの？

- ①へやが あかるいから
- ②こうふん してくるから
- ③ゲームの つよいひかりを みていたから

こたえ ()

Q4. ねむっているとき、からだのなかで どんなことが おこっているの？

- ①げんきに すごせるように してくれている
- ②のうの つかれを とっている
- ③からだの つかれを とっている

こたえ ()

Q5. かぜをひきました。どうしよう？

- ①よる おそくまで おきている
- ②よる おそく たべる
- ③よる はやく ねる

こたえ ()

なんもんこたえられたかな？

せいがい _____ こ

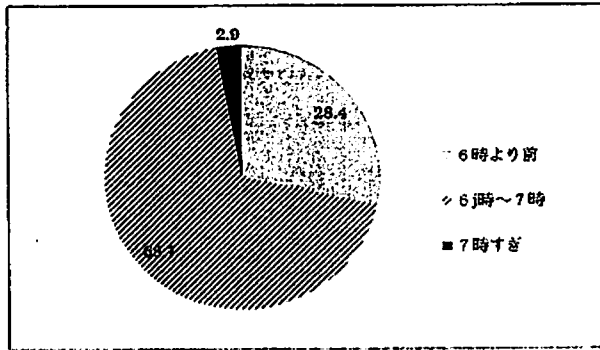
*問題は、2016年11月「健」の保健のシナリオ 参照

生活習慣アンケート結果について

～おうちの方へ～

11月に、全校児童を対象に、生活習慣アンケートを実施しました。243名の回答がありました。アンケート結果をお知らせします。

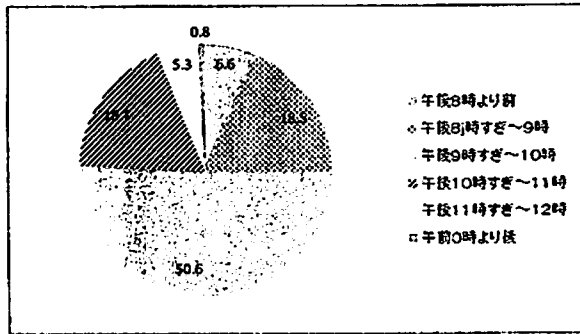
1 学校へ行く日、あなたは何時ごろ起きますか？



学校がある日の起床時刻は、6時から7時(68.7%)が1番多く、6時より早い(28.4%)と合わせると、97.1%の児童が適正時刻に起床しているようです。



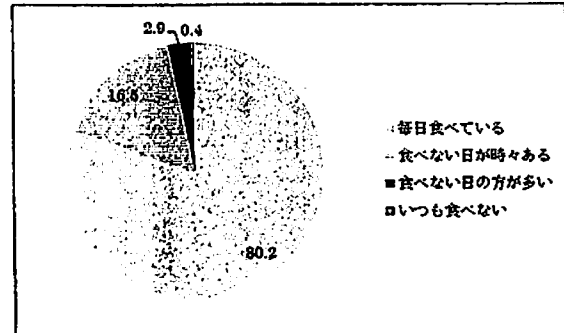
2 学校へ行く日、あなたは何時ごろ寝ますか？



学校のある日の就寝時刻は、午後9時過ぎから10時(50.6%)が1番多く、続いて午後8時すぎから9時(18.5%)でした。合わせると、69.1%の児童が適正時刻までに就寝しています。しかし、午後10時すぎから11時に就寝する児童も18.1%と多く、午後11時以降の児童も6.1%いることがわかりました。合わせると、午後10時以降に就寝する児童が、24.2%もいます。小学生には遅いと考えられる時刻に就寝する児童が、全校で4分の1近くもいること、また、午後10時以降に就寝する児童が1年生から6年生まで、すべての学年にいることがわ

かりました。小学生期は、からだがかんたん成長する大切な時期です。できるだけ、1～3年生は午後9時、4～6年生も午後10時までには就寝できるよう、おうちでもお声かけをよろしくお願いいたします。

3 朝食は、毎日食べていますか？



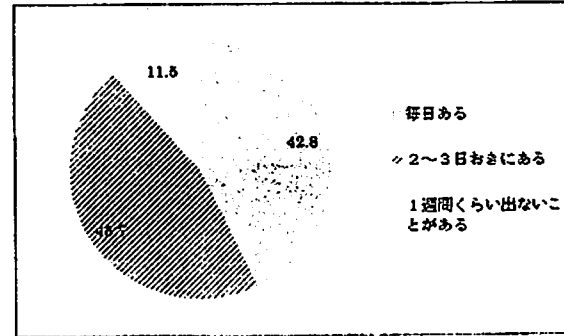
毎日、朝食を食べている児童は、80.2%でした。また、食べない日がある児童は、16.5%でした。食べない日が多い・いつも食べないを合わせると、朝食を食べないで登校する児童が19.8%もいることがわかりました。5人に1人は、朝食を食べないで登校する日があるようです。

食べない理由は、食べる時間がないからが一番多く、寝坊したり、ギリギリに起きたりして時間がなくなってしまうのでしょうか？

朝食は、午前中の授業のエネルギー源になります。時間に余裕をもって起床し、朝食をしっかり食べてくれるようにお願いいたします。特に、冬はからだをあたためる味噌汁やスープをとることをおすすめします。

「朝食レシピ」を保健だよりの裏面にのせましたので、この冬休みに、お子さんと一緒に作ってみたいかがでしょうか。

4 排便は、毎日ありますか？

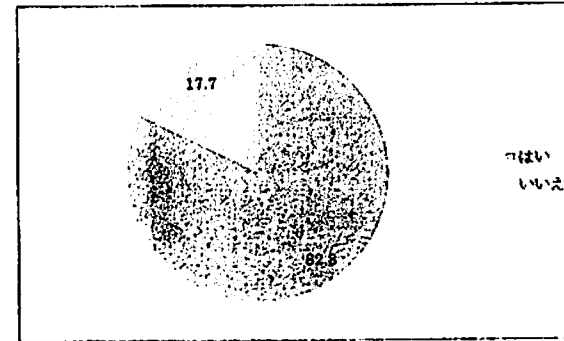


毎日排便がある児童は、42.8%と半数にも満たない結果でした。排便が2、3日おきにある児童が最も多く、45.7%でした。また、便が1週間くらい出ないことがあると答えた児童も11.5%いて、排便習慣は、あまり良い結果とは言えません。

便秘をすると、大腸の中で毒物が発生し、将来、大腸がんを発症することがわかっています。便秘しないように、野菜やキノコ類、ヨーグルトなどを積極的に摂るよう心がけましょう。

できるだけ、決まった時間にトイレに行く習慣を小学生の時につけられるといいと思います。

5 食事の前に、手洗いをしていますか？

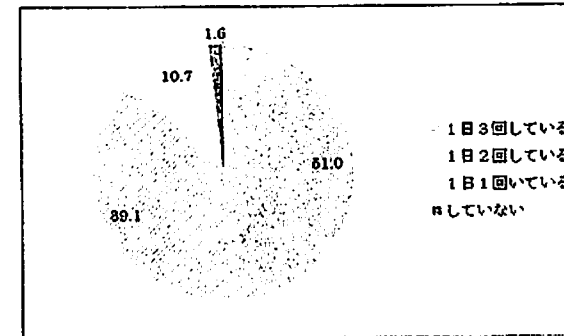


食事の前に手洗いをしている児童が82.3%と想像より低い結果でした。特に1・2年生に手洗いの習慣ができていない児童が多かったです。

冬になり、水が冷たくて手洗いをしたくない気持ちもわかりますが、インフルエンザや感染性腸胃炎などにかかりやすい時期です。学校でも指導はしていきますが、おうちでも、うがい・手洗いについて、習慣化できるようにお声かけをお願いいたします。



6 食事の後に、歯みがきをしていますか？



1日3回みがけている児童は51.0%、1日2回みがけている児童は39.1%でした。1日1回の児童10.7%を合わせると、歯みがきの習慣はついてるようです。

特に、夜は時間をかけて、1日の歯垢をとるようにていねいにみがきましょう。また、歯科衛生士さんからも「小学生までは、仕上げみがきを」と言われています。たいへんかと思いますが、できるだけ「仕上げみがき」をしていただけると幸いです。

また、むし歯や顎関節症などの治療がまだ済んでいない場合は、冬休みを利用して、早めに治療をすすめましょう。

7 最近、あなたの心やからだではまるがありましたか？ (複数回答です。)

項目	人数	%
元気である	188名	77.4%
疲れやすい	99名	40.7%
なかなか起きられない	86名	35.4%
イライラする	65名	26.7%
よく眠れない	56名	23.0%
心配なこと、悩みがある	47名	19.3%
ストレスがある	40名	16.5%
学校へ行きたくない	19名	7.8%

全校児童の77.4%が「元気である」と答えていました。続いて多かったのが、「疲れやすい」40.7%、「なかなか起きられない」35.4%でした。

また、「イライラする」26.7%、「よく眠れない」23.0%、「心配なこと、悩みがある」19.3%、「ストレスがある」16.5%と、元気であっても、心やからだに何か気になることをかかえている児童も多いことがわかりました。

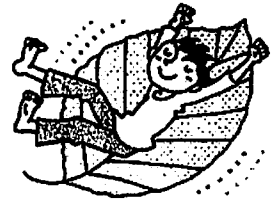
学校でも気にかけていきますが、おうちでも、お子さんについて、心配なことがありましたら、遠慮なくお知らせください。

ほけんだより



みずみずしい緑がまぶしい季節となりました。新年度になって1カ月余り…。元気な挨拶の聲が響く一方で、睡眠不足や疲労が原因と思われる体調不良で来塾する人が増えてきました。

あなたの心や体は、元気ですか？栄養・運動・休養は、あなたの元気を支えてくれます。特に“早寝・早起き・朝ごはん”で生活リズムを整え、充実した学校生活を送れるようにしたいですね！



充実した校外学習・宿泊学習・修学旅行にするために…！

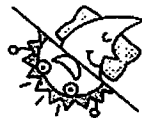
来月は、各学年とも学校外での学習がありますね。

楽しく有意義な時間を過ごすために、気をつけてほしいことのひとつが、健康管理です。

今から、からだの調子を整えておきましょう！

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろ

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろ

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



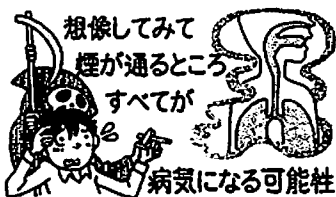
排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう



たばこが**がん**の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など

まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？



- 吸い込んだ煙の通り道 (口・のど・肺)
- 唾液などに溶けて通る道 (食道・胃などの消化管)
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道 (血液・肝臓・腎臓などの尿路)

なるほど、納得。

たばこの煙と舌はからだを回る！

出席停止について

学校保健安全法第19条に定められている感染症は、医師の許可が出るまで出席停止となり、欠席扱いにはなりません。



医師から診断を受けた場合は、学校へ連絡をし「登校許可書」を受け取りに来てください。

〔4月に出了感染症〕

- インフルエンザ
- 溶連菌感染症
- 感染性胃腸炎

〔5月に出了感染症〕

- (5/15 現在)
- マイコプラズマ感染症
 - 溶連菌感染症
 - 感染性胃腸炎

4～5月で5名以上の感染の報告があった疾病は、4月のインフルエンザのみです。

<健康診断の結果について>

学校で行う健康診断は、病気やその疑いがあるかを見つける目的で行います。病院での診察とは異なり、短時間で多くの生徒が受けるため、健康診断の結果と病院での診察結果が異なることがあります。ご了承ください。



学校でのけが等で病院へ行った場合は 担任や部活動顧問にご連絡ください

学校管理下（登校から下校の間）でのけが等は日本スポーツ振興センターの給付対象になります。保険証を使用した医療費の総額が1500円以上から対象です。その際は町の医療費助成制度（200円の受給券）は使用できません。手続きの手順や、必要書類についてお知らせしますので、ご連絡ください。

ご不明な点は、養護教諭（柳澤）へお尋ねください。



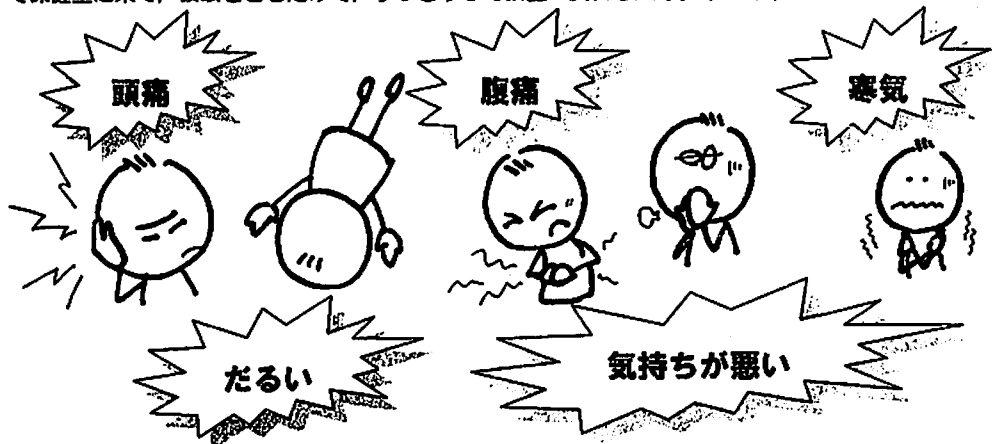


睡眠時間、足りていますか？



睡眠が足りないと...

「たかが睡眠…」と思うかもしれませんが、忙しくて、十分な睡眠時間をなかなか確保できないかもしれません。しかし、睡眠不足が原因で、このような症状がよく出てくるようです。このような症状で保健室に来て、仮眠をとるだけで、すっきりして教室へ戻る人も少なくありません。



夜、睡眠中に、からだの中で何が起きている!?

特に夜、眠っている間に、体内ではこのようなことが起きています。



良い睡眠をとるには...

日中の過ごし方によって、必要な睡眠時間は変わってきます。ハードな日や疲れが溜まった時は、いつもより多めの睡眠が必要です。睡眠時間は、自分でコントロールできるものです。せつかく登校しても、睡眠不足が原因で保健室で休んでいるのは、もったいないですね。

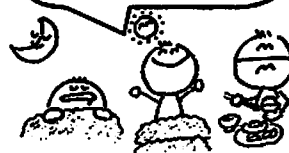
また、人間のからだにとって良いのは、夜の睡眠です。夜、良い睡眠をとるために、次のようなことに気をつけてみましょう。

日中は...

運動をする(就寝3時間前には終了)。



規則正しい生活(早寝早起き朝ごはん等)を送る。



昼寝をし過ぎない(20~30分程度にしておく)。



夕~夜は...

カフェインを控える。



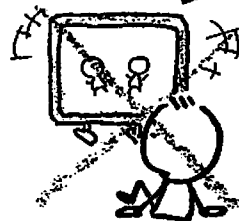
夕食は就寝2~3時間前までに終了させる。



就寝30分前くらいに、ぬるめのお風呂で、じっくり入浴する。



就寝前のテレビ、ケータイ、ゲーム、パソコン等を避ける。



就寝時は...

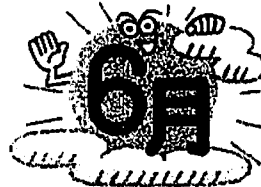
就寝時は部屋を暗くする。



ケータイ、ゲームを枕元に置かない。



ほけんだよ!



家庭数

栄町立栄中学校
平成28年6月19日

先月の後半くらいから、熱中症のような症状を訴える人が出始めました。本格的な暑さにはなっていませんが、体が暑さに慣れていないこの時季も、熱中症にはかかりやすいので、生活リズムや水分補給を意識して、元気に過ごせるようにしましょう。また、梅雨の季節は、蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。衣服の調整や汗の始末も忘れずに…!



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに適応していないので、夏に熱中症になりやすい!

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



梅雨の季節です 足元注意!

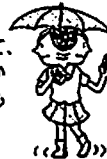
普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

- マンホール ●道路の白線
- 歩道 ●昇降口の床 ●廊下

雨の日は、意外な大ケガにつながることも。たとえば…

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った

水たまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。足元はもちろん、まわりにも注意して。



感染症最新情報

○…4人以下、●…5人以上

5月に校内で出た感染症

- 溶連菌感染症
- 感染性胃腸炎
- マイコプラズマ感染症



6月に校内で出た感染症(6/16現在)

- 感染性胃腸炎
- 溶連菌感染症

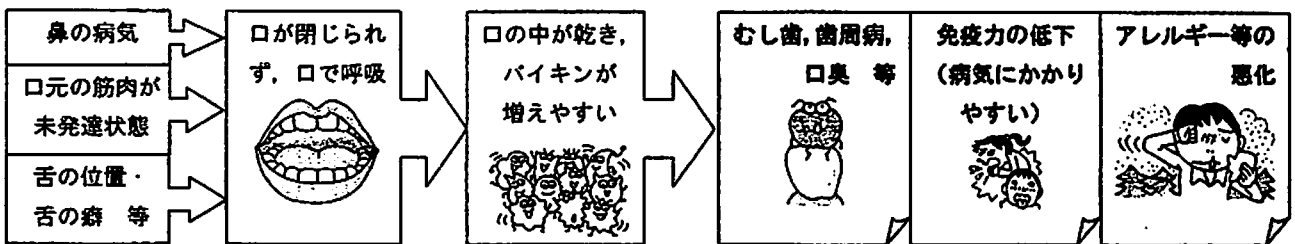


口呼吸をしていますか?



「気が付くと口を開いている」「口を閉じると息苦しい」というようなことはありませんか?このような場合、鼻呼吸ではなく、口呼吸をしている可能性が高いです。口呼吸をしていると、健康面に様々な影響を及ぼします。心当たりは…?

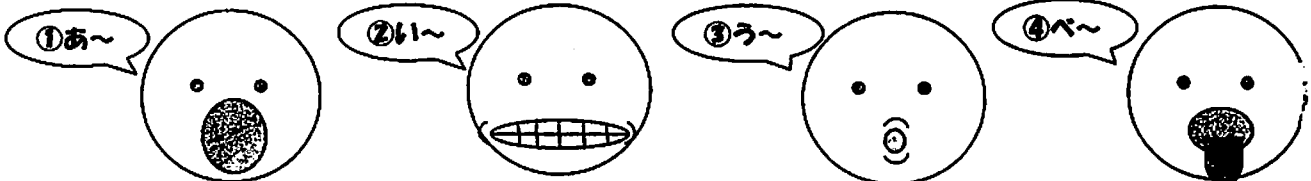
口呼吸になってしまう原因&その影響



《あいうべ体操》～口呼吸&体調改善のために～

鼻や歯並びの影響で鼻呼吸になる場合は、その治療も必要となりますが、口周囲の筋肉を鍛えることで、口呼吸から鼻呼吸に変える、そして体調を改善させる方法として、《あいうべ体操》というものがあります。

下の①～④を繰り返します。声を出さなくてもかまいませんが、大きめに動かすと効果的です。①～④を1セットとし、1セット4秒前後、1日30セットを目安に毎日続けます(♪きらきら星♪の曲に合わせて、数えやすいですよ!)

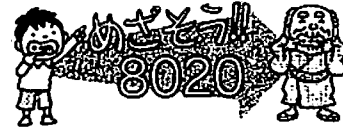




80歳で20本、自分の歯を残せるかな？



『8020運動』という言葉を知っていますか？「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という運動です。昨年、この目標を達成した人は50%を超えたそうです。永久歯は28本（“親知らず”もすべて生えれば32本）ですが、主にむし歯や歯周病が原因となり、歯を失っていくそうです。むし歯や歯周病は、普段の生活で予防できるもの！あなたも自分の生活を振り返ってみましょう。



- ① 下のすべての を読んで、それぞれ当てはまる答えを探してみましょう。
- ② 当てはまる答えの⇒ の先に書かれている本数だけ、右の の歯を黒くぬってみましょう。

一口で、かむ回数は…

1・2・3・4…

★10回より少ない ⇒2本
★10~20回くらい ⇒1本
★20~30回くらい ⇒0本

野菜や果物は…

★あまり食べない ⇒1本
★よく食べる ⇒0本

よく食べるおやつは…

★チョコレートやクッキー等、やわかいもの ⇒1本
★せんべいやスルメ等、かたいもの ⇒0本
★食べない ⇒0本

無意識のうちに、口を開けていることが…

★よくある ⇒1本
★あまりない ⇒0本

歯医者には…

★あまり行かない ⇒2本
★むし歯などがあれば行く ⇒1本
★定期的に行っている ⇒0本

歯みがきは…

★ほとんどしない ⇒2本
★1日に1~2回する ⇒1本
★毎食後にする ⇒0本

歯ブラシの毛先が…

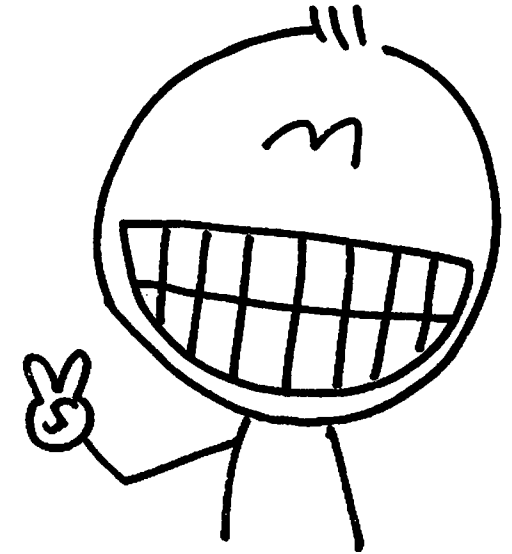
★開いても、長く大切に使う ⇒1本
★開いたら、すぐに交換する ⇒0本

歯のみがき方は…

★数本まとめて、大きく、力強く ⇒1本
★1本ずつ、小さく、力を入れず ⇒0本

歯肉から出血したら、歯みがきは…

★しばらくやらない ⇒1本
★やさしくみがき続ける ⇒0本



上の は、どのような顔になりましたか？
すてきな笑顔のままですか？
歯やからだにとって、いい習慣が多いほど、黒い歯は少なくなります。
実生活では、おいしく食べられる、発音がはっきりする、太りにくい、脳がよく働く、病気になりにくい、スポーツの成績が良くなる…などのすてきなことが増える可能性が高くなります。

歯を黒くぬった人は、“⇒0本”が増えるように、習慣を変えてみましょう。そして、いろいろな面で、さらに活躍できるようにし、いつまでも気持ちよく元気に過ごせるようにしましょう！

2017年8月23日 印旛地区教育研究会保健部会

学校における トランスジェンダーについての理解

「レインボー千葉」共同代表 上井ハルカ
千葉大学教育学部教授 片岡洋子

性的マイノリティへの文部科学省の取組

- ・ 性同一性障害に「配慮を」:文科省が都道府県教委に通知(2010年4月23日)
- ・ 2014年1月「学校における性同一性障害に係る対応に関する状況調査」→6月13日の結果公表
学校側に悩みを相談した=606人
約6割の学校=戸籍上の性と異なる制服着用やトイレの使用を認めるなど何らかの配慮
- ・ 2015年4月30日文科省通知「性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細かな対応の実施等について」

文科省通知(2015年4月30日)

- ・ 悩みや不安を受け止める必要性は、
- ・ 性同一性障害に係る児童生徒だけでなく、いわゆる「性的マイノリティ」とされる児童生徒全般に共通する
- ・ 自殺総合対策大綱(平成24年8月閣議決定)「自殺念慮の割合等が高いことが指摘されている性的マイノリティについて、無理解や偏見等がその背景にある社会的要因の一つであると捉えて、教職員の理解を促進する」

「性同一性障害や性的指向・性自認に係る、児童生徒に対するきめ細かな対応等の実施について」(教職員向け) 平成28年4月1日 文部科学省

通知の発出から約1年が経過したこの間に、通知に基づく対応の在り方について、学校や教育委員会等から質問も寄せられてきました。
このような状況を踏まえ、このたび、学校における性同一性障害に係る児童生徒の状況や、学校等からの質問に対する回答をQ&A形式にしてとりまとめました。
本資料が、性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細かな対応等についての教職員の理解に資するよう活用されることを期待しています。

性的マイノリティとは

- ・ Sexual Orientation(性的指向)とGender Identity(性自認)の英語の頭文字をとった「SOGI」
- ・ SOでは異性を好きになり、GIでは身体と心の性が一致しているのが多数の人々
- ・ 性的マイノリティは、上記以外の人々
性的指向:同性や両性
性自認:心と身体の性が同じではない

SOGI

- ・ 多数の人々は
- ・ 性的指向(SO) 恋愛対象が異性
- ・ 性自認(GI) 身体と心の性が一致
- ・ 性的マイノリティとは、上記以外の人々。
- ・ 恋愛対象が異性に限らなかつたり、異性ではなかつたり、どちらでもなかつたり……
- ・ 性自認が身体とは異なる性であったり、決められなかつたり……
- ・ SOGI ならば、多数者にも少数者にもあてはめられる視点。→性の多様性

SOGI人権決議

- 2011年国連人権委員会「人権、性的指向および性自認 (Human Rights, Sexual Orientation and Gender Identity)」決議 (SOGI人権決議)
- 日本を含む23か国の賛成、イスラム諸国など19か国の反対、中国など3か国が棄権
- 国際人権規約等にうたわれている人権の普遍性をふまえ、性的指向及び性自認を理由とした暴力や差別があることへの懸念を表明し、世界のすべての地域において実態を調査し議論するための決議

性的マイノリティとLGBT

- 性的マイノリティの人々が自分たちのアイデンティティをプライドをもって
- L レズビアン 女性に恋する女性
- G ゲイ 男性に恋する男性
- B バイセクシュアル 男女ともに恋する
- T トランス・ジェンダー
からだの性とこころの性が同じではない(性別違和)
*そのうち性同一性障害は疾患名。
I(インターセックス性分化疾患)、Q(クエスチョニング)、Xジェンダーなど、より多様な性も含む表現も。

国際的な人権へのとりくみ

- 1990年5月17日世界保健機構(WHO)が同性愛を国際疾病分類から除外
- → 5月17日は、International Day Against Homophobia and transphobia, IDAHO)
- 2006年ジョグジャカルタ原則
- 世界人権宣言・国際人権規約など既存の国際人権に関する規定が、「性的指向や性自認についてもそのまま適用可能」

「同性愛」は性非行??

- 文部省「生徒の問題行動に関する基礎資料—中学校・高等学校編」(1979年)
- 「同性愛」は「倒錯型性非行」=指導し改善すべき「問題行動」
- 1990年に「動くゲイとレズビアン会」(通称アカー)が起こした「府中青年の家」裁判の過程で、1994年に「問題行動」から削除
- 慶法の森法律事務所「レズビアン・ゲイの人権法律問題」参照
• <http://www.ne.jp/asahi/law/suwanomori/special/supplement3.htm>

2017年3月16日 文科省通知 別添2
学校における「いじめの防止」「早期発見」「いじめに対する措置」のポイント

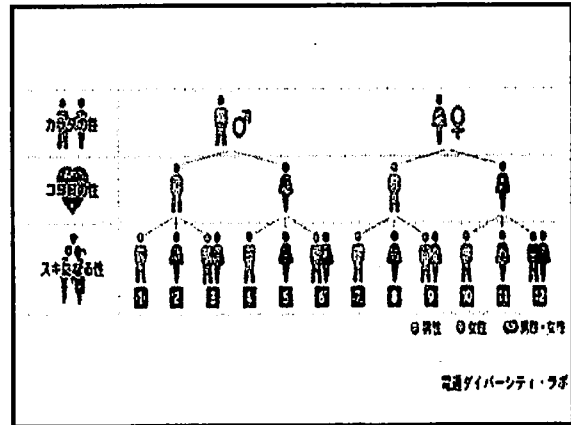
- (1)いじめの防止→②→ウ)いじめが生まれる背景と指導上の注意
- 発達障害を含む、障害のある児童生徒がかかわるいじめについて
 - 海外から帰国、外国人、国際結婚の保護者を持つなどの外国につながる児童生徒への必要な支援
 - 性同一性障害や性的指向・性自認に係る児童生徒に対するいじめを防止
 - 東日本大震災により被災した児童生徒又は原子力発電所事故により避難している児童生徒へのいじめの防止

法務省主催 シンポジウム

- 人権シンポジウムin東京「性的マイノリティ(LGBT)と人権—多様な性のあり方について考える—
- 平成28年11月11日(金)
- 【趣旨】
- 平成32年(2020年)に東京五輪・パラリンピックの開催控え、オリンピック憲章の中にも性的マイノリティの人々への差別禁止が盛り込まれるなど、性的マイノリティに対する関心が高まっています。
しかしながら、依然としてLGBTといわれる性的マイノリティの人々に対する偏見や差別、肯定的な考えがあることも事実であり、社会全体として正しい知識と理解が求められています。

性的マイノリティは7.6%(2015年)

- ・「電通ダイバーシティラボ」が全国約7万人へのアンケート
(2012年調査では5%)
- ・ L レズビアン(女性の同性愛者)0.5%
- ・ G ゲイ(男性の同性愛者)0.9%
- ・ B バイセクシュアル(両性愛者)1.7%
- ・ T トランスジェンダー0.7%
- ・ その他 3.8%
- ・ 「その他」とは、図のどのカテゴリーにも該当せず、
- ・ Xジェンダー(男女どちらとも決めたくない人)、
- ・ インターセクシュアル(体の性がどちらとも言えない人)、
- ・ アセクシュアル(無性愛者)、
- ・ クエスション(心の性や性的傾向がわからなかったり、迷っていたりする人)などが含まれる。



多様な性の子どもたちの存在を前提にしない学校の問題

- ・ 性別違和に気づいた子どもたちのつらさ
- ・ 異性愛ではないかもしれない、同性愛だと確信したときのつらさ
- ・ 学校にいてだけで、教師からも友だちからも自分の存在を否定される子どもたち

性同一性障害の人たち

からだと心の性がちがうと思った時期

小学校入学以前	56.6%
小学校低学年	13.5%
小学校高学年	8.0%
中学生	9.7%
高校生以降	7.9%
不明	2.5%

性同一性障害の人たちの生きづらさ

思春期(小学校高学年～中学・高校のころ)に

不登校になった	29.4%
自殺を考えた	58.6%
自傷・自殺未遂	28.4%
心の病気になった	16.5%

同性愛の人たちの生きづらさ

同性愛の自覚時期(2000年)

なんとなく自覚	13.1歳
異性愛でないかも	15.1歳
ゲイをはっきり自覚	17.1歳

思春期危機(2005年)

自殺したい	65.9%
自殺未遂	14.0%(特に10代・20代に多い)

トランスジェンダーの子どもたち

- ・「性同一性障害」(国際的には脱病理化の動きから使用しない方向になっている)
- ・ 必ずしも診断を受けた子どもだけが対象ではない。
- ・ 家庭で、学校で、何をどう変えなければならないのか。
- ・ NHKEテレ「うわさの保護者会」(2015年9月10日放送) みっちゃんの場合
- ・ クローズアップ現代「子どもの性同一性障害」(2014年12月9日放送) まりあさんと幸洋さんの場合

性別違和をもつ児童生徒に 学校ができること

- ・ 性的マイノリティの人権を尊重している学校だと普段から知らせておく(相談しやすい)。
- ・ 文科省通知(2015.4.30)の「学校における取組の事例」を参考に、当事者生徒の要望をよく聞く。
- ・ 教職員が共通理解する。
- ・ 他の児童生徒、保護者の理解を促す情報提供や学習の機会をつくる。
- ・ 本人の同意と周囲の理解を積み上げていく。
- ・ 差別や偏見をなくし、多様な人々を尊重し、ともに生きるための、人権教育に位置づけていく。

同性愛など非異性愛の児童生徒に 学校ができること

- ・ オカマ・ホモなど、同性愛をからかったり、嫌悪するようなことが飛び交ったら、教師が積極的に介入する。
- ・ 同性愛者の存在を肯定するメッセージを折に触れて発していく。
- ・ 家庭科、公民など教科書での扱いを積極的に利用する。
- ・ 国際的な動向などを伝え、これからの社会をどうつくっていくか、シティズンシップ教育の一環にする。
- ・ カミングアウトせずに黙って聞いている当事者がいることを意識する。

カミングアウトとアウティング

- ・ 性別違和の場合
- ・ 心の性で学校生活を送ることの要望が出たときは、周囲の教職員や生徒の理解をつくらないと苦しむことが多いので、その点での配慮。→本人同意の上で、周知する。
- ・ 同性愛の場合
- ・ カミングアウトの必要はない。本人がカミングアウトするかしないかは本人が時と場合と相手を選んでおこなう。
- ・ 本人の同意なしに周囲に暴露する＝アウティング
- ・ 当事者を苦しめる暴力(一橋大学自死事件)

性的少数者への差別や偏見(へんけん)をなくすために

- ・ 子どものうちから、LGBTIについて学ぶ



- ・ 5%の人たちが自分は異常じゃないと思える
- ・ 95%の人たちがLGBT理解者＝アライになる。
- ・ からかったり、いじめたりしない人たちがふえる。

社会は

→ 差別をなくすための法律をつくる
たとえば、性別変更や同性婚

渡辺大輔編著『いろいろな性 いろいろな生きかた』全3巻、ポプラ社、2016年



トランス・ジェンダーの辿る道 自身の経験を踏まえて

レインボー千原の会 共同代表 上井ノルカ

2017年 8月23日

登壇者(上井ハルカ)について

- ◆岐阜県大垣市出身。1980年(昭和55) 生まれ。
- ◆生まれは男性。中学・高校辺りから自身の性別に違和感を抱く。
(ただし、トランス・ジェンダーとしての生き方が明確となったのは20代後半、後述)
- ◆性別違和について、専門医にて診療中。
- ◆レインボー千原の会、共同代表。
(2016年2月より)
- ◆本職はCADオペレーター。
(色の境線を軽減させる装置の設計に従事。男性として就業中。)

セクシャリティの自覚について

トランス・ジェンダー、性別違和とは...
当事者は初めから自分がどのセクシャリティに当てはまるのが自覚している訳ではない、自覚そのものの時期も人によって様々。(色のセクシャル・マイノリティも同様)

↓ ? レズビアン FTM バイ・セクシャル MIX ツー・SEX
トランス・ジェンダー パーロ・セクシャル バイ・セクシャル MTF

↓ (不安感・違和感から)

体毛、胸の成長などの体の変化 周囲の容姿 制服、髪型の規定...
周りの人々が普通のものを受け取っている事に強い不快感・違和感を感じ、
周りとの間に何らかの違いがある事を感じる事によって、
気付かされる、自覚させられる。

↓ 学校(特に中学・高校)は女・男の区切りが強すぎる環境。
早期の自覚が強い子供ほど、現状に対する苦痛の度合いは強い。

当事者の困難

様々な困難の現れとなる3本の柱

孤立 こんな悩みを抱えているのは自分だけでは...?
周りに相談できる人がいない...

「彼氏、彼女は作らないの?」「好きな異性は?」
制度から映画(ドラマ・アニメ、楽曲の歌詞)まで **同調圧力**
異性愛で性別違和のない人をベースに作られている。
「女らしさ・男らしさ」のジェンダー規範。

ロールモデルの不在

身近な所に自分と同じ当事者がいない...
自分に性別違和がある事は分かったけど、この先どうやって生きていけば...

トランス(性別越境)の段階

性別に対して社会生活するには長い時間と数々の投資が必要

容姿振舞い 服装、髪型、感情、化粧...日々の生活が反映されるもの。
越境後の性別の居を踏まえてだけじゃなく社会生活できる訳ではない。
着こなしやTPOに合わせた服装の習得も必要。

身体声 乳房を目立たなくするための乳房(FIM)、体毛の処理(MIF)
声(ボイストレーニング、又は外科手術)、喉り方の習得。
※希望する人のみ...ホルモン投与、性別適合手術

公的書類等 戸籍名の変更 → 性別一性差の診断書。
戸籍の性別変更 → 上記診断書の後、性別適合手術済みである事が必要。
(他、本人している事、確認していない事など、詳しくは当事者会を覗いてみる必要がある)

年齢を重ねるほど、後戻りするほど、全般的な困難度は増す

セクシャリティの自覚について

上井の自覚

トランス・ジェンダーとしての自覚が明確になったのは26歳。

↓ なぜこんなに遅くなったのか?

中学・高校と自身の身体の変化に戸惑うなど、性別に対する違和感は強固ではあったが、
性的指向が同性的な女性とは異なっていた(※)ため、心は女性とは思えないと思いこんでいた。
トランス・ジェンダーではなくバイ・セクシャルだと思っていた。
(※...女性的な男性に性的指向が向いており、女性を好きになる余地があると思われたため。)

↓ トランス・ジェンダー バイ・セクシャル プ...

26歳の頃にロールモデルとなる当事者の知人ができた事、
当事者の知人・友人が急遽に増えていったため、
多種多様なロールモデルとの出会い、孤立の解消から自信が付き、
トランス・ジェンダーとして性別越境をする決意ができた。

今後、求められるもの

性的指向・性自認は本来、一人一人違うものである事の周知
特に性的指向と性自認は切り離して考えるものである事
 「女性は男性を愛する」「男性は女性を愛する」これがベースとして頼りにしている。
 「性別に違和はあるけど、別に同性が好きではない…」という当事者が自分が何物なのか戸惑い・混乱を抱いてしまう。
 異性愛がベースとして親戚から馴染まで形成されている日本社会において、特に教育機関の適切な情報提供は重要。
 (併せて、親戚の偏見など性別違和を抱える当事者を一層苦しめる校園の見直しも必要)

性自認の尊重と、ロールモデル
 前述の3大困難のうち、孤立とロールモデルの不在の解消に大きな役割を果たす。
 また当事者同士が助けあひ、情報交換する事で自身生きやすくなる選択肢が分かるほか、トランス・ジェンダーを核とした多様なビジネスの経営に連なるリスクを低減できる。

性同一性障害の診療について

ジェンダー・クリニック
 ・看診は主に 心療内科、泌尿科、
 ・性別適合手術に必要な診察、診療を行うクリニック。
 ・日本精神神経学会の「性同一性障害に関する診察と治療のガイドライン」に基づいて診療を行う。
 ・診察に立脚が偏重しており、件数も少ない。
 ・中にはガイドラインに基づいて診察を出してしまいう区役所も…。
 ・2016年3月より「QD認定医」として認定医制度がスタート。
 ・千葉県内では浦安市の1件のみ。

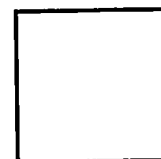
Q治療のおおまかな流れ
 初診 → 自分史の作成 → 臨床心理士によるヒアリング
 → 主治医とセカンドオピニオンによる診断 → 性同一性障害診断書の発行
 → ホルモン投与 → 性別適合手術
 ただし、多くの当事者にとっては最終目標は手術ではなく社会的に望む性別で生きる事。
 望む性別で就労できた場合など、手術までには至らない当事者も多い。
 (逆に手術は済ませたものの、望む性別で就労できていない当事者も…)

性同一性障害の診療について

大抵の事は出来ない
 ◆性別適合手術は成人に達してから。
 ただし、二次性徴抑制療法・ホルモン投与は1年以上の経過観察と、親権者の同意があれば15歳から可能。
 日本精神神経学会「性同一性障害に関する診察と治療のガイドライン 第4版」による。
 →ホルモン投与は後戻り不可逆。二次性徴抑制療法は中断可能。
 ◆受診自体は例えからでも可能
 焦る当事者の生徒にはジェンダークリニックの受診をすすめてほしい。
 特に中学・高校は二次性徴による変化に不安と焦燥感にかられる年代。

相談・情報を得られる窓口

◆よりそいホットライン 24時間年中無休で対応。通話料無料。
0120-279-338
 →4番ライン：セクシャルマイノリティ専門回線。
 当事者の周りの人(家族、学校、職場)の人も相談可能。



連携して動ける校内救急体制にするために
～シミュレーション演習を取り入れた定期的な職員研修を通して～

1 主題設定の理由

学校事故発生時は、適切な救急処置に加え救急車要請、保護者連絡、経過の記録など、いくつもの役割を複数の教職員が連携しながら、対応する必要があるが、現状では養護教諭が救急処置をしながら医療機関への連絡、保健調査票の準備、保護者連絡に追われていることが多いのではないかとと思われる。

本研究に先立ち、一部会養護教諭対象に校内救急体制に関する実態調査をしたところ、緊急時に連携して動ける校内救急体制とはいえないと考えている養護教諭が多かった。また、現在行われている職員研修は、心肺蘇生法などの技術習得が中心で救急体制に関する研修はほとんど行われておらず、更に研修時間の確保も難しいという実態も浮き彫りとなった。

そこで、校内救急体制に関する職員研修を、養護教諭が講師となり、短時間の研修を定期的に行うこと、そのための手立てとしてシミュレーション演習を取り入れることで、連携して動ける校内救急体制につながるのではないかと思い、本主題を設定した。

2 研究仮説

シミュレーション演習を取り入れた短時間の職員研修プログラムを作成し、定期的に行えば、教職員の救急対応に対する知識や意識が高まり、連携して動ける校内救急体制につながるだろう。

3 研究内容

- (1) ショート・シミュレーション研修プログラムの作成と実施
- (2) ショート・シミュレーション研修プログラムの成果を確認するための調査

4 結論

- ・シミュレーション演習を取り入れた短時間の職員研修プログラムを作成し、定期的の実施したことで、緊急時の個々の役割が明確になり、教職員の救急対応に関する知識や意識が高まった。実施後のアンケートからは「校内救急体制づくり」に役立ったという評価が得られた。
- ・学校現場では、予想外の事故が起こり、今回の研修プログラムだけでは十分とは言えない。今後もシミュレーション演習を工夫しながら校内研修を充実させ、連携して動ける校内救急体制づくりに努めていきたい。



1 部会 佐倉市・酒々井町養護教諭会
提案者 佐倉市立小竹小学校 野崎 純子
佐倉市立千代田小学校 岩崎 楓

連携して動ける校内救急体制にするために ～シミュレーション演習を取り入れた定期的な職員研修を通して～

1 はじめに

「ASUKAモデル」となったさいたま市の小6女児死亡事故や調布市の食物アレルギー事故が相次いで起こり、子どもたちの生命を守るための「校内救急体制」の整備がより強く求められている。

本来、学校事故発生時は、適切な救急処置に加え、救急車要請、保護者連絡、経過の記録など、いくつもの役割を複数の教職員が連携しながら、対応する必要がある。

しかし、多くの養護教諭は、救急処置をしながら医療機関への連絡、保健調査票の準備、保護者連絡に追われるという経験を、少なからずしているのではないだろうか。

そこで、本研究に先立ち、一部会養護教諭対象に「校内救急体制に関する実態調査」を実施したところ、養護教諭は「校内救急体制が教職員に周知できていない」、「緊急時に連携して動ける校内救急体制とはいえない」と考えていることがわかった。

また、救急処置に関する職員研修についても調査したところ、「消防署による心肺蘇生法」と「学校薬剤師による食物アレルギー対応」が中心で、校内救急体制に関する研修の機会はなかった。中学校では「消防署による心肺蘇生法」も、半数の学校では実施されておらず、「救急処置に関する研修時間確保」という課題も浮かび上がった。

以上のことから、養護教諭が講師となり「校内救急体制」に関する職員研修を、短時間で定期的に行うことにより、連携して動ける校内救急体制を目指したいと考え本主題を設定した。

なお、救急対応に必要な役割を分担できるようにする手立てとして、「シミュレーション演習」を取り入れた職員研修を選んだ。

2 研究仮説

シミュレーション演習を取り入れた短時間の職員研修プログラムを作成し、定期的に行えば、教職員の救急対応に対する知識や意識が高まり、連携して動ける校内救急体制につながるだろう。(以下は「ショート・シミュレーション研修」)

3 言葉の定義

シミュレーション演習： 実際の場面を想定し役割を決め、その場の状況に応じた判断を行い、適切に行動する力を育成するための研修方法

救急処置： 突然発生する疾病や傷病に対して、医師による本格的な医療が行われるまでの間に傷病者の状態の悪化を回避するための処置。一次救命処置(心肺蘇生、AEDを用いた除細動、気道異物除去)と応急手当(圧迫止血、固定、回復体位など)を含んだ行為。

校内救急体制： 学校事故発生時に的確かつ迅速な対応を可能にするための連絡・連携体制

救急対応： 学校事故発生時に必要となる救急処置、救急車要請、医療機関への移送、事故に関する情報収集、保護者への連絡、記録、他の児童生徒への指導など。

4 研究経過

27年度	1月 養護教諭への実態調査 (一部会養護教諭 1園・37校) 3月～ ショート・シミュレーション研修プログラム (年間計画・展開案・資料) の作成 ※年度末職員会議でショート・シミュレーション研修の提案(各学校)
28年度	※年度始め職員会議でショート・シミュレーション研修の提案(各学校) 4月 教職員へのアンケート調査の実施 (救急処置班 1園・8校) 4月～ ショート・シミュレーション研修の実践 7月～ ショート・シミュレーション研修プログラム (年間計画・展開案・資料) の見直し 2月 教職員へのアンケート調査の実施 (救急処置班 1園・8校)
29年度	4月～ 教職員へのアンケート調査の集計と考察

5 研究内容

(1) ショート・シミュレーション研修プログラムの作成と実施

養護教諭が講師となり、シミュレーション演習の手法を取り入れた15分程度の「ショート・シミュレーション研修」のプログラムを作成し、各学校で実施した。

① ショート・シミュレーション研修年間計画の作成

学校事故発生時に必要となる救急処置や連絡体制に関する12の役割を、研修テーマとして、毎月1テーマ、年間12回のショート・シミュレーション研修を企画し、開始したが、毎月実施することが難しいという実態から、12テーマを9テーマに精選した。

学期末の8、12、3月は「調整月」とし、学期中に実施出来なかったテーマや十分に説明できなかったテーマについて実施できるようにした。

<ショート・シミュレーション研修年間計画> *シミュレーション演習

月	テーマ	研修内容	資料
4	校内救急体制①	・校内救急体制の目的や現状について説明をする。 ・自校の校内救急体制の確認をする。 ・教職員アンケート(事前)を実施する。	
5	救急車要請	* 通報役 の職員が、携帯電話で、消防署役の養護教諭(固定電話)に電話し、救急車要請を行う。	携帯電話と固定電話の違い
6	保護者連絡	* 保護者への連絡役 の職員が、携帯電話で、保護者役の養護教諭(学校の固定電話)に電話し、事故の連絡をする。	NGワード他 資料1～4
7	AED	・AEDの設置場所、使い方の確認をする。 ・実物のAEDの蓋を開け、実際に流れる音声を聞かせる。	AEDの ○×クイズ
8	(調整月)		
9	胸骨圧迫	・胸骨圧迫の位置、早さ、回数を確認・体感するために100回/分のリズムに合わせてテニスボールを圧迫する。	救急体制マ ーチ 資料6

月	テーマ	研修内容	資料
10	記 録	* 記録役 として、食物アレルギーのミニドラマを見ながら、経過を記録する。	文科省DVD
11	現場 リーダー①	・ 現場リーダー役 として、他の職員に分担させる役割を具体的に答えてもらう。	
12	(調整月)		
1	現場 リーダー②	* 現場リーダー役 として救急体制アクションカードを使い、数人の職員に役割分担し、傷病児童を救急隊員に引き継ぐまでの動きを実施する。	アクション カード 資料5
2	校内救急 体制②	・研修のまとめをする。 ・教職員アンケート（事後）を実施する。	パワーポイント 資料6
3	(調整月)		

② 展開案と資料の作成

学習指導案の様式を参考に、導入、展開、まとめの流れで、研修の進行表となる「展開案」を、テーマ毎に作成した。研修時間内に、研修内容を漏れ落ちなく説明できるようにするため、箇条書きではなくより具体的なシナリオ形式とした。

また、展開案の作成に合わせて資料の作成も行った。

(基本の流れ)

導 入 (テーマの説明)	2分	テーマの目的、研修の必要性を知らせるため、現状と問題点を説明したり、予備知識を確認する質問を投げかける。
展 開 (シミュレーション演習)	10分	校種や学校の実態に合わせた臨場感のある場面を設定し緊急時に適切に行動するための演習を行う。 また、シミュレーション演習の効果を高め、意欲的に研修に参加してもらうための資料を取り入れる。
ま と め (まとめ資料による説明)	3分	口頭による説明を補い、ポイントを明確にするため、毎回、研修の最後にまとめ資料を配布する。それを専用のファイルに保存してもらい、「校内救急体制マニュアル」になるようにする。

③ ショート・シミュレーション研修の実施

作成した展開案を基本に、各学校ごとに実態に合わせて必要な修正を加え、年間9回職員会議終了後または終礼後に実施した。

研修終了ごとに、所要時間や教職員の反応、学校独自の工夫点や反省点について養護教諭が「実施記録」としてまとめた。各学校の「実施記録」は、定期的に持ちよって、

工

夫点や反省点を共有し、展開案の見直しを行った。

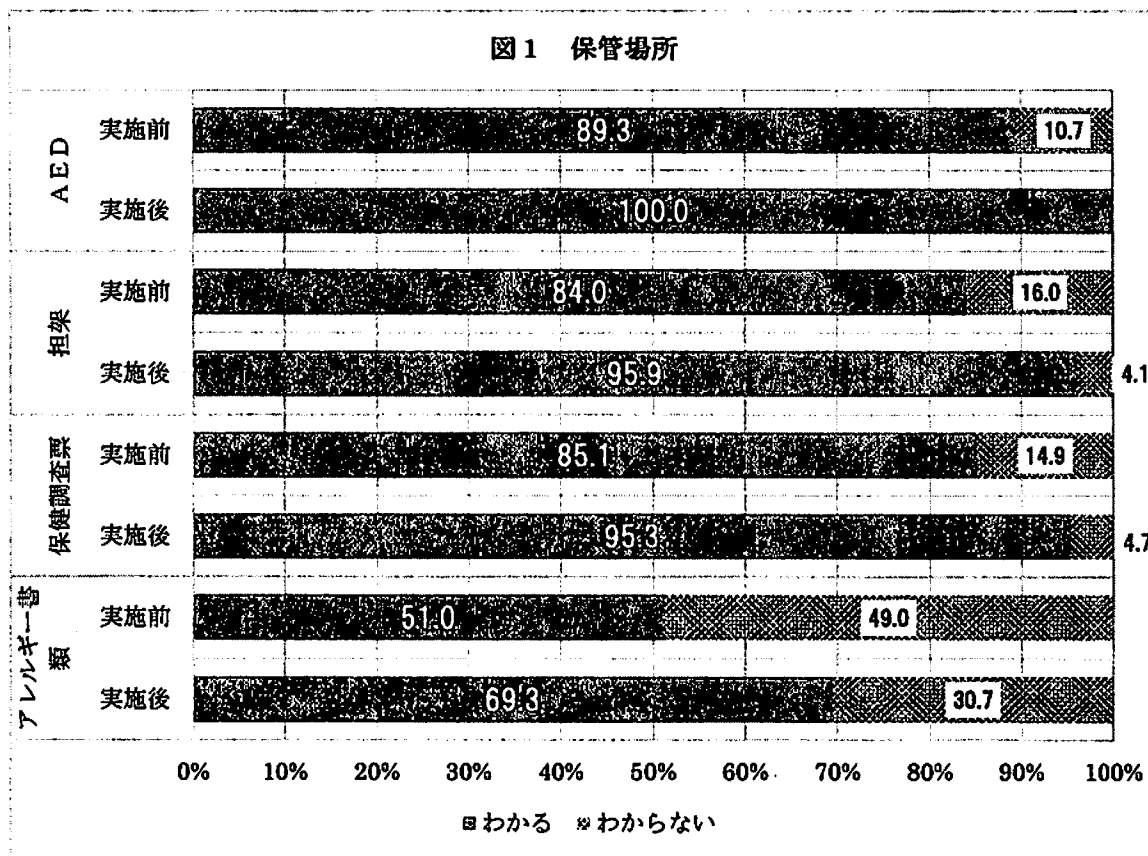
(2) ショート・シミュレーション研修プログラムの成果を確認するための調査

ショート・シミュレーション研修による、教職員の救急対応に対する知識と意識の変化を確認するため、研修実施前後に無記名によるアンケート調査を実施した。

	研修実施前 (H. 28. 4)	研修実施後 (H. 29. 2)
対象	救急処置班9校の教職員 169名	
校種	幼稚園11名(5.8%) 小学校109名(58.0%) 中学校68名(36.2%)	
内容	①救急対応に必要な物品の保管場所 ②救急対応に必要な知識と意識 ③校内救急体制に関わる行動	①救急対応に必要な物品の保管場所 ②救急対応に必要な知識と意識 ③校内救急体制に関わる行動 ④研修への教職員の評価 研修への要望、意見、感想(自由記述)

① 救急対応に必要な物品の保管場所

救急対応に必要なとなる AED、担架、保健調査票、アレルギー管理指導表の保管場所を把握している教職員の割合を研修実施前後で比較した。



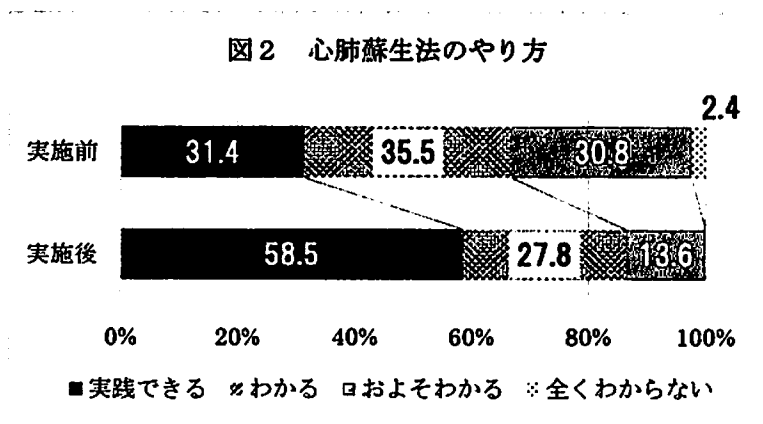
AED、担架、保健調査票、アレルギー管理指導表の全項目で、保管場所が「わかる」と回答し

た教職員が、研修実施後に増加した。

② 救急対応に必要な知識と意識の比較

学校事故発生時に必要な「救急処置」「連絡方法」に関して、「実践できる」および「わかる」と回答する教職員の割合を研修実施前後で比較した。

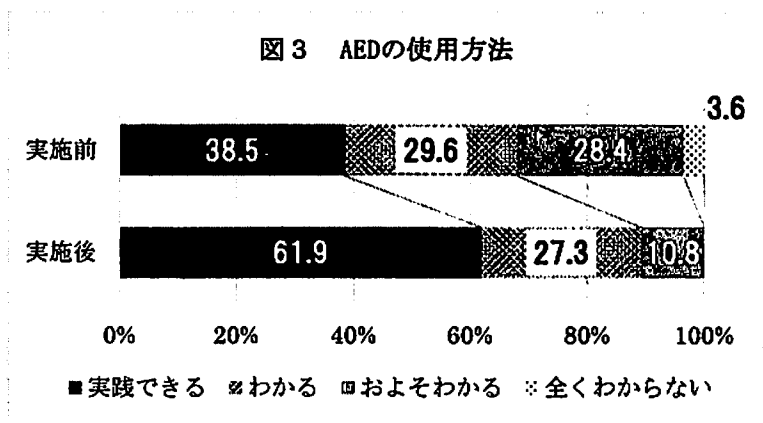
1) 心肺蘇生法のやり方(胸骨圧迫の位置、リズム、回数、圧迫方法等)



実施前は「実践できる」「わかる」が66.9%であったが、実施後は86.3%に増加しており、検定の結果実施前後で有意差があると言える。

($P < 0.01$ のとき、 $P = 8.4634E-09$)

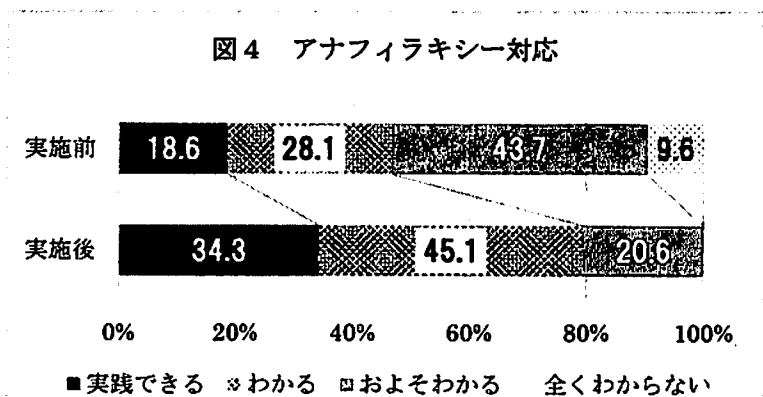
2) AEDの使用方法



実施前は「実践できる」「わかる」が68.1%であったが、実施後は89.2%に増加しており、検定の結果実施前後で有意差があると言える。

($P < 0.01$ のとき、 $6.81975E-09$)

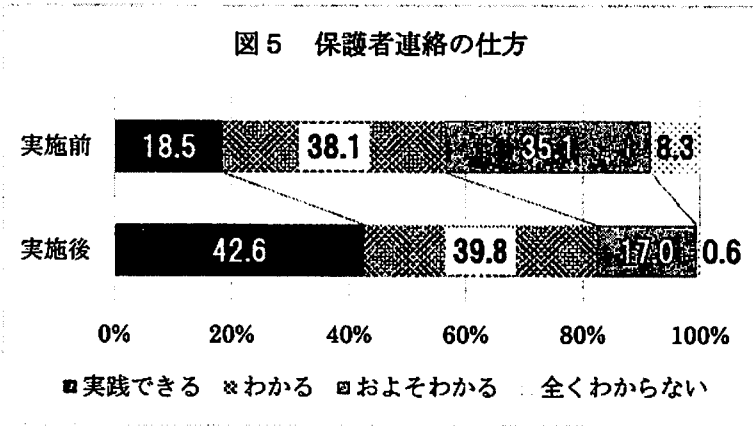
3) 食物アレルギーによるアナフィラキシーショックへの初期対応



実施前は「実践できる」「わかる」が46.7%であったが、実施後は79.4%に増加しており、検定の結果実施前後で有意差があると言える。

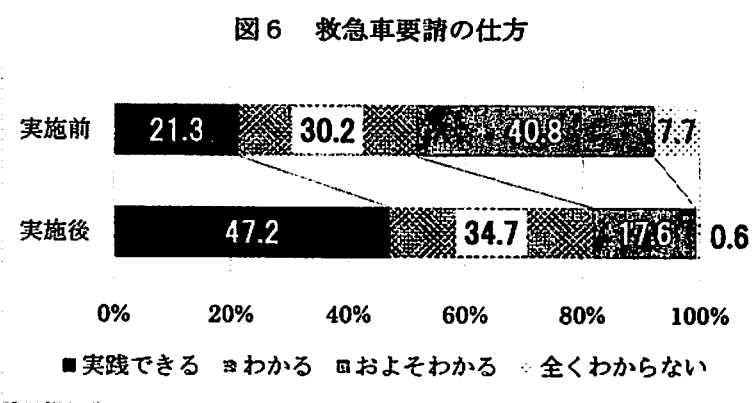
($P < 0.01$ のとき、 $P = 4.07326E-10$)

4) 医療機関を受診するような傷病が発生した時、保護者に何を伝えるべきか



実施前は「実践できる」「わかる」が56.6%であったが、実施後は82.4%に増加しており、検定の結果実施前後で有意差があると言える。
($P < 0.01$ のとき、 $P = 9.71743E-11$)

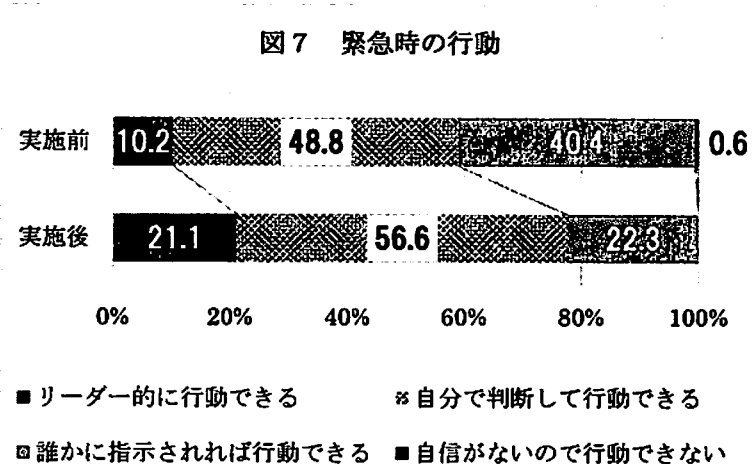
5) 救急車を要請する役割になった時、消防本部(通信員)に何を伝えるべきか



実施前は「実践できる」「わかる」が51.5%であったが、実施後は81.9%に増加しており、検定の結果実施前後で有意差があると言える。
($P < 0.01$ のとき、 $P = 1.52807E-11$)

③ 校内救急体制に関わる行動の比較

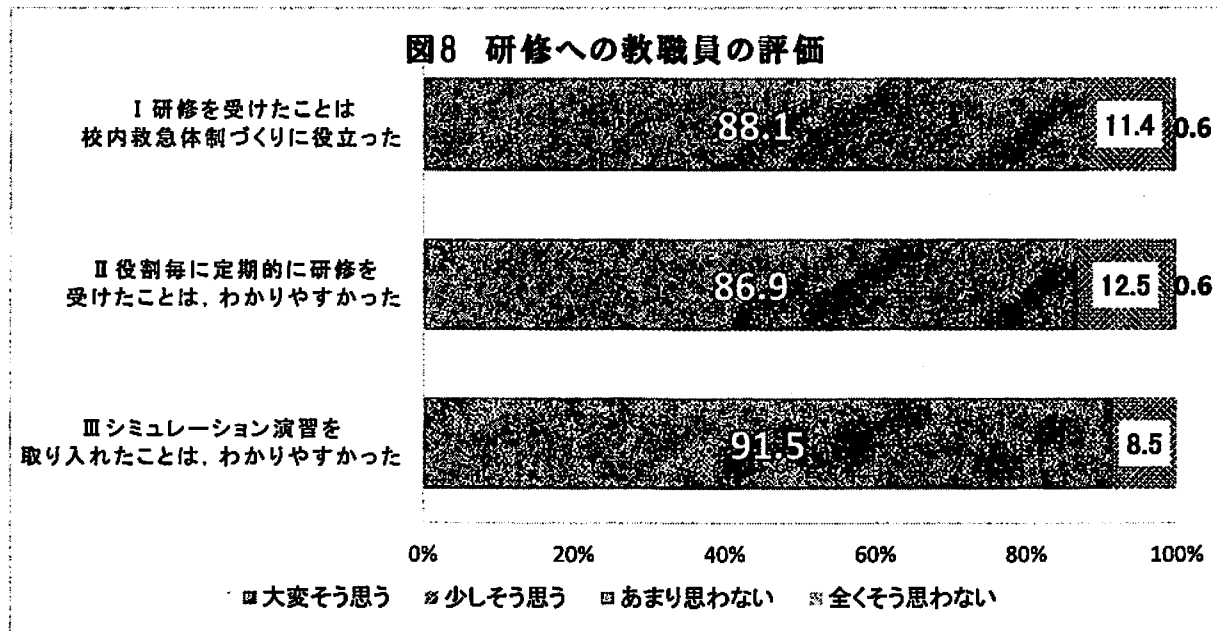
校内救急体制の中で、「リーダー的に行動できる」「自分で判断して行動できる」と回答する教職員の割合を研修実施前後で比較した。



実施前は「リーダー的に行動できる」「自分で判断して行動できる」が59.0%であったが、実施後は77.7%に増加しており検定の結果実施前後で有意差があると言える。
($P < 0.01$ のとき、 $P = 3.01854E-06$)

④ ショート・シミュレーション研修への教職員の評価

研修実施後、シミュレーション演習を取り入れ定期的な研修が校内救急体制づくりに効果があったか、教職員に評価してもらった。



「大変そう思う」と回答した教職員が、8割を上回っていた。

〈まとめと考察〉

- 研修によって、救急対応に必要な物品の保管場所が、教職員に周知されたと考える。しかし、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)の保管場所」について「わかる」と答えた教職員は増加しているが、他の項目と比べ低かった。その理由として、ショート・シミュレーション研修の中で積極的に触れなかったことが考えられる。今後は、佐倉市内全校で実施している学校薬剤師による食物アレルギー研修会の中で「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」についても周知を図っていきたい。
- 心肺蘇生法、AEDの使用、アナフィラキシー対応、保護者連絡、救急車要請の全項目で、研修実施後には、「実践できる」および「わかる」と答えた教職員が増加した。「実践できる」は「知識があり行動できる」、「わかる」は「知識がある」、と捉えると、研修実施によって、教職員の救急対応に対する知識や意識が高まったと考える。
- 教職員の救急対応に対する知識や意識の高まりが、校内救急体制関わる行動への自信につながったと考える。しかし、自分で判断すること、リーダー的に行動することには、自信がない職員もいることから、今後も継続した研修が必要と思われる。
- 役割毎のシミュレーション演習を取り入れ定期的な研修はわかりやすく、校内救急体制づくりに効果的であった、と教職員から評価されたと考える。ショート・シミュレーション研修を次年度も望む意見や、他のテーマについても知りたいという積極的な意見も多数寄せられたことから、教職員も校内救急体制に関する研修の必要性を感じていることがわかった。

6 研究の成果と課題

(1) 研究の成果

シミュレーション演習を取り入れた短時間の職員研修プログラムを作成し、定期的
に実施したことで、緊急時の個々の役割が明確になり、教職員の救急対応に関する知識や
意識が高まった。実施後のアンケートからは「校内救急体制づくり」に役立ったという
評価が得られた。

(2) 今後の課題

学校現場では、予想外の事故が起こり、今回の研修プログラムだけでは十分とは言え
ない。そこで、今後もシミュレーション演習を工夫しながら、校内研修を充実させ、連
携して動ける校内救急体制づくりに努めていきたい。

<参考文献>

- 「体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～」 さいたま市教育委員会
「アクションカードを導入した救急救命」 日本学校保健研修社 健 2014.4月号
「エクセル統計」 柳井久江
「ビジュアル探検：からだと健康の小宇宙」 東山書房 健康教室 2009.8月号
DVD「学校におけるアレルギー疾患対応資料」 文部科学省
集う蘇生の心 <http://sosei-kokoro.com/index.html>

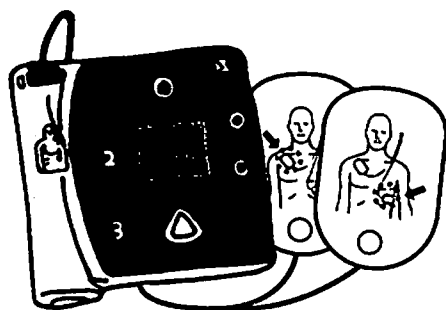
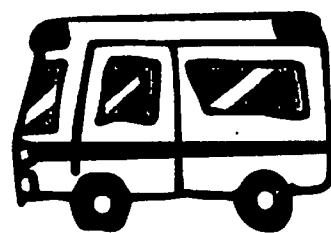
《共同研究者》

佐倉東中学校 林道かおる 臼井西中学校 山田博子 染井野小学校 山下千晴
白銀小学校 麻生励子 小竹小学校 野崎純子 印南小学校 岡本征代
青菅小学校 山口純子 千代田小学校 岩崎楓

(旧メンバー)

今川清美 大村敦子 栗澤祐子 栗谷川雪恵 高橋陽子 山畑先代 佐藤歩美

資料編



6月 (保護者連絡)

- <実施内容>
- 1 傷病発生を想定して、保護者連絡を行う
 - 2 保護者連絡で、伝えなくてはならないこと・確認しなくてはならないことを説明する
 - 3 保護者連絡で、言うてはならない言葉を説明する

養護教諭の発言	職員の動き
<p>① 事前に、指示が出たら、プリントを配付するように依頼。</p> <p>② 今日、傷病発生時の保護者連絡を練習します。</p> <p>③ 本校では、今のところ、保護者連絡は担任の先生にいただいています。 (学校に実態を話す。)</p> <p>④ 経験したことのある先生もいると思いますが、実際の場面で必要なことを簡潔に伝えることはとても難しいです。</p> <p>⑤ 前回の救急車要請は 119番通報をすると、指令員が、通報者を落ち着かせるように、順番に質問してくれましたが、今回は、反対に動揺する保護者に不安を与えないように、連絡しなければなりません。「いつ・だれが・どのようにして・どうなった」という病気やけがの状況を伝える部分は共通ですが、そのほか、伝えなくてはならないこと、確認しなくてはならないこと、反対に言うてはならないこともあり、非常に難しい課題です。今日は実際行うときに慌てないように練習をしたいと思います。</p>	
<p>⑥ それでは、実際にやってみましょう。</p> <p>場面設定をします。管理職、養護教諭不在。昼休み。4年生男子Yが昇り棒に上り、高さ2.5mから落下。近くにいた児童が、グラウンドにいたX先生に連絡。X先生は、近くの児童に先生を呼んでくるように指示し、Yの状態を確認。 (意識有るがぼんやり、呼吸有り) Yが見える位置で119番通報(携帯電話所持)。そこへ、他の先生方がAEDも持って集まってくる。安静に寝かせ救急車を待つ以上の経緯を、担任A先生から自宅に電話連絡した。</p> <p>⑦ では、A先生保護者連絡をお願いします。B先生、評価をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">シミュレーション演習1</p> <p>⑧ A先生、感想を一言お願いします。B先生、評価をお願いします。</p> <p>⑨ A先生に連絡すべき項目をみながら、もう一度、練習してもらいます。</p> <p style="text-align: center;">シミュレーション演習2 ※省略可</p> <p>⑩ A先生、感想を一言お願いします。B先生、評価を発表してください。</p> <p>⑪ A先生、B先生ありがとうございました。</p>	<p>A先生、保護者連絡。 B先生、評価をする。 A先生、感想を言う。 B先生、評価を言う。 シミュレーション2でも同じ。</p>
<p>⑫ プリントを配付してください。</p> <p>⑬ 本日の事例に沿って、保護者連絡の内容とその例を載せてありますので後程、ご覧いただき裏面について説明します。</p> <p>まず、保護者連絡のポイントは6点、次に、6つのポイントを抑えるための心得として、4点、最後に、言うてはいけないNGワードも載せておきましたのでご確認ください。ありがとうございました。</p>	<p>プリント配付</p>

資料2

保護者連絡・練習チェックシート（例）

＜場面設定＞ 管理職と養護教諭は不在

場面設定をします。管理職、養護教諭不在。昼休み。4年生男子Yが昇り棒に上り、高さ2.5mから落下。近くにいた児童が、グラウンドにいたX先生に連絡。X先生は、近くの児童に先生を呼んでくるように指示し、傷病者の状態を確認。（意識有るがぼんやり、呼吸有り）傷病者が見える位置で119番通報。そこへ、他の先生方がやって来る。

以上の経緯を、担任A先生から自宅に電話連絡した。

保護者に伝えられたら✓を入れてください

	内容	例	
1	相手先の確認	もしもし、Yさんのお宅ですか。	✓
2	自分自身の所属	私は〇〇学校のY君の担任のAです。	✓
3	生徒の状況	いつ	✓
4		どこで	✓
5		何をして	✓
6		どうなったか	✓
7		どういう手当をして	✓
8		今どうなっているか	✓
9	かかりつけの病院等の確認	かかりつけまたは希望の病院はありますか。	
10	今後の動き ※保護者の状況に応じて異なる。	来てもらいたい場所	
11		来校までの時間、	✓
12		交通手段	
13		救急車より早く学校につく場合	✓
14		救急車より遅く学校につく場合	✓
15		持参してもらうもの	
16	携帯番号の確認	✓	
17	心配をかけていることへのお詫び	ご心配おかけして申し訳ありません。 ※学校側の非を認めるような謝罪はNG	✓
18	落ち着くよう言葉がけ	くれぐれも、交通事故に気をつけて来てください。	✓

NGワード

多分、大丈夫だと思う 念のため

保護者連絡のまとめ

☆不用意に憶測で言わずに、慎重に、誠意をもって、「わかっている事実」を正確に伝える。

☆落ち着いて、保護者に「今後の動き」等を明確に伝える。

1) 保護者連絡で必ず伝えること・確認すること

内容	
① 相手先の確認	
② 自分自身の所属	
③ 児童生徒の状況	いつ
	どこで
	何をして
	Aさんがどうなったか
	どういう手当をして
	今どうなっているか
④ かかりつけの病院（主治医）等の確認	
⑤ 今後の動き ※保護者の状況に 応じて異なる。	保護者に来てもらいたい場所
	保護者の来校時間、交通手段の確認
	救急車より早く学校につく場合
	救急車より遅く学校につく場合
	保護者に持参してもらうもの（保険証、携帯電話） など）
	今後、確実に連絡がつく電話番号（携帯番号の確 認）
⑥ 謝罪（心配をかけていることへのお詫び）	
⑦ 落ち着くよう言葉かけ	

資料3 (裏面)

2)保護者連絡のポイント

- | | |
|--------------|--|
| 1 事故の状況 | →いつ、どこで、何をしていた、どうなったか。 |
| 2 学校がとった対応 | →どういう手当てをして、今、どうなっているか。 |
| 3 かかりつけ病院の確認 | |
| 4 今後の保護者の動き | →来てもらいたい場所
交通手段と到着予定
救急車到着より早い時・遅い時の動き
確実な連絡先 |
| 5 持参してもらうもの | →保険証・ 携帯電話 など |
| 6 気配り | →心配をかけることへのお詫び・落ち着くような言葉掛け |



3)保護者連絡の心得

- 1 電話の前に伝える内容を整理する。
具体的に
もれ落ちなく
落ち着いて
- 2 電話の内容は記録する。
- 3 保護者からの質問には、わかっている事実の範囲内で説明する。
→不明な点や確認中の点については、その旨を伝える。
○ 周りにいた職員から状況を確認します（しています）ので、しばらくお待ちください。
○ ~についても、わかり次第、ご連絡します。
- 4 誠意をもって



4)NGワード ※医師の診断を受けるまでは、傷病の正確な状況はわかりません！

- × たぶん
- × おそらく
- × 大丈夫ですよ。
- × 大したことはない
- × このようなけがをさせてしまい、申し訳ありませんでした

ショート・シミュレーション研修実施記録（例）

学校名 佐倉市立〇〇小学校

<テーマ> 保護者連絡

<年月日> 平成28年7月12日

1 研修時間 16:13 ~ 16:28

2 実施内容

- 傷病発生を想定して、保護者連絡を行う
- 保護者連絡で、伝えなくてはならないこと・確認しなくてはならないことを説明する
- 保護者連絡で、言うてはならない言葉を説明する

3 教職員の反応

- ・事前に担任役を依頼していたので、メモをとりながら場面設定を聞いて、そのメモを見ながら落ち着いて連絡してくれた。⇒メモをとる重要性を感じてくれたと思う。
- ・評価担当者もチェックシートを使って、何が連絡できて、何が漏れ落ちているか、避けた方が良い言葉等簡潔にまとめてくれた。⇒評価者の説明を全員が真剣に聞いてくれ、研修の雰囲気引き締まった。

4 工夫した点

- ・評価担当者は保健主事に依頼し、事前に研修テーマの趣旨を説明した。

5 次回への課題・その他気づいた点

- ・展開部分が長引いて研修時間が超過しないか、まとめ部分で焦ってしまい、上手く説明できたか不安だが、「まとめ資料」を配布してファイルに残してもらっているので、次回の調整月に補足説明したい。

+ 救急体制

アクションカード

(11種類)

カードの種類

カードの名前	担当者名	備考
「救急車を要請する」		
「手当をする(養護教諭もしくは代理者)」		
「AEDを現場に持って行く」		
「他の職員を集める」		
「記録をとる」		
「救急車を誘導する」		
「保健調査系を用意する」		
「保護者に連絡する」		
「周囲の見守・生徒の対応をする」		
「管理職に連絡する」(不在の場合)		
「エドペン(アレスキューの自己診断)を持っている児童生徒だったら」		

- ◆臨機応変に対応する(カードにとらわれない。その他に必要なことはないか?)
- ◆カードを回収し、それぞれの役割が実行されたか確認する。

救急車を要請する

裏を見て

本校の住所 (佐倉市)
 本校の電話番号 (043-)

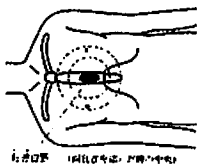
- ◆様子が変化した時は、119番へ追加通報する。
- ◆必要により、携帯電話を使って、
 傷病者のそばから119番通報する。
- ◎救急車を要請した時間は? (時 分)



手当をする
 (養護教諭もしくは代理者)

裏を見て

- ◆呼びかけに反応がなく、呼吸もなければ、すぐ胸骨圧迫を行う
 ※呼吸しているか、わからなければ「呼吸なし」と判断する。



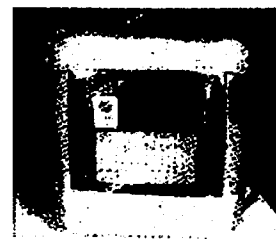
胸骨圧迫
 強く…約5cmの深さで
 速く…1分間に100~120回
 絶え間なく…できるだけ中断しない

- ◆人工呼吸もできるなら行う。[胸骨圧迫30回 - 人工呼吸2回]の繰り返し。
- ◆AEDがあれば必ず使う。
- ◎胸骨圧迫開始時間は? (時 分) ◎AED実施時間は? (時 分)

**AEDを現場に
 持って行く**

裏を見て

- ◆本校のAEDは()にある。



- ◎AEDを持って現場に到着した時間は? (時 分)

保護者に連絡する

裏を見て

- ◆流石て互わず「わかってる事実」のみ、注意を持って伝える、
- ◆保護者を落ち着かせるとともに、「今後の動き」等を伝える。

1. 相手先の属性		
2. 自分の所属、名前		
3. 児童生徒の状況	いつ、どこで、何を、どうなったか、どういう手当てをして、今どうなっているか	
4. かかりつけの病院の確保	かかりつけ又は希望の病院はあるか？	
5. 今後の動き	①保護者に来てもらいたい場所	
	②保護者の来校時間、交通手段	
	③救急車より早く学校に着く場合	例：周に合えば救急車に同乗を
	④救急車より遅く学校に着く場合	例：周に合わなくても学校にまでいっただけは保護者・職員が一緒に行く、等
	⑤保護者に持参してもらう物	例：医師証、受診券、携帯電話…
⑥保護者の携帯電話番号		
6. 心配をかけている原因	例：◎「ご心配をおかけしてすみません。」△学校の考を認めるような言葉	
7. 書き添くよう言葉かけ	例：「くれぐれも交通手段に気をつけてきてください。」	

◎保護者に電話した時間は？ (時 分)

周囲の児童生徒の対応をする

裏を見て

- ◆現場から周囲の児童生徒を遠ざける。
(目撃者以外)
- ◆目撃していた児童生徒から事情を聞く。
- ◆気分不快を訴える児童生徒がいたら対応する。

管理職に連絡する

(管理職が不在の場合)

裏を見て

校長先生の携帯電話番号

(- -)

教頭先生の携帯電話番号

(- -)

◎管理職に電話した時間は？ (時 分)

エピペン (アレルギーの自己注射) を持っている児童生徒だったら

裏を見て

- ◆エピペン (アレルギーの自己注射) を持っている児童生徒の場合は、保管場所 (本人のカバンなど) にエピペンを取りに行き、現場に届ける。

【次のことが1つでもあれば、エピペンを打つ】

- ・ぐったり
- ・意識もうろう
- ・尿や便を漏らす
- ・顔がふれにくい
- ・唇や爪が白い
- ・我慢できない腹痛
- ・のどや胸が締め付けられる
- ・声がかすれる
- ・犬が吠えるような咳
- ・息がしにくい
- ・持続する強い吐き込み
- ・ゼーゼーする呼吸
- ・繰り返して吐き続ける

写真のように持って
本ももの外側に打つ

◎エピペンを打った時間は？ (時 分)

(スライド1)

校内救急体制 ショート・シミュレーション研修

最終回 (まとめ)



(スライド2)

1. 救急車要請

Q: 答えられますか?

- ・学校の住所
- ・学校の電話番号
- ・あなたの携帯番号 (もし携帯からかけた場合)



職員室・保健室・事務室の電話には、学校の住所と電話番号を表示してあります

Q: 携帯? 固定電話?

- どちらもOK
- 携帯電話・・・傷病者のそばから状態を伝えられる
 - 固定電話・・・場所が特定できる



大切なのは、あわてず、ゆっくり、正確に情報を伝えること!

(スライド3)

2. 保護者連絡

伝えること

- いつ・どこで・何をして・どうなった
- どういう手当をして
- 今、どんな状態か

確認すること

- 主治医
- 来てもらう場所・手段・到着予定
- 確実に連絡がつく電話番号

NGワード

- ×「たぶん…」
- ×「大丈夫ですよ」
- ×「けがをさせてしまい、申し訳ありません」

不明な質問をされたら
「確認しますのでお待ちください」

心配をかけることへの謝罪
「ご心配をおかけして申し訳ありません」

落ち着かせる
「お氣をつけて」

わかっている事実のみ、誠意をもって伝えましょう!

(スライド4)

3. 胸骨圧迫

圧迫の位置

胸の真ん中 (両乳首を結んだ線の中央)

圧迫方法


- 強く……………約5cmの深さで
- 速く……………1分間に100~120回
- 絶え間なく……………できるだけ中断しない
- 圧迫と圧迫解除…押したらしっかり戻す



迷った時は、心停止と考え、ためらわず、すぐ胸骨圧迫を開始!

(スライド5)

4. AED



1. フタを開けると自動電源ON
2. 電極パッドを胸に貼る
3. ボタンを押して電気ショック


Q:「電気ショックは不要です」と言われたら心臓は動いている？

電気ショック不要 ≠ 心臓が動いている
→ 反応がなく、呼吸もなければすぐ胸骨圧迫を行う

必要か迷った時は、AEDを装着する！ (AEDは心電図計でもある)

(スライド6)

5. 記録



何を記録するか

- 事故の状況
- 応急処置の内容
- 救急車の要請と到着
- 保護者への連絡と到着

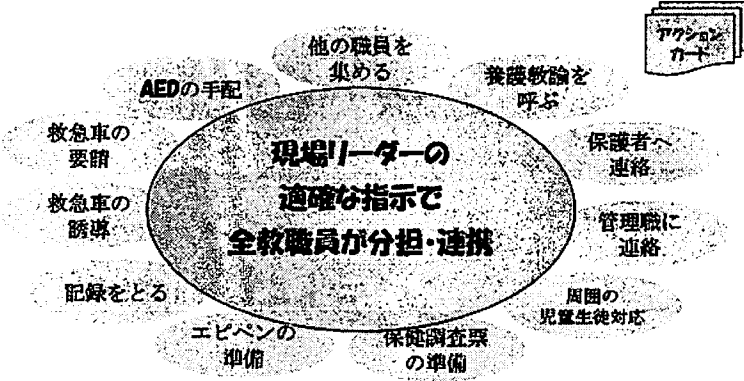
◎時間を必ず記録する

(例)	
13:05	クラスメイトが職員室に連絡
13:08	担任が本人の状態を確認 咳こみ、嘔吐、じんましん 牛乳アレルギー？
13:14	養護教諭が教室に到着
13:19	エビベンを使用
13:19	教頭が救急車要請
13:22	担任が保護者連絡
13:27	救急車が到着

重大事故発生時には、全員が記録をとり、後で照合する

(スライド7)

6. 傷病発生！ あなたが現場のリーダーになったら…



現場リーダーの適確な指示で全教職員が分担・連携

- 他の職員を集める
- 養護教諭を呼ぶ
- 保護者へ連絡
- 管理職に連絡
- 周囲の児童生徒対応
- 保健調査票の準備
- エビベン準備
- 記録をとる
- 救急車の誘導
- 救急車の要請
- AEDの手配

(スライド8)

児童生徒の命を守るための「救急体制マーチ」

♪ そうだ、恐れなくて 命のために 愛と勇気を持って 対応さ

セリフ「大丈夫ですか！ 大丈夫ですか！ 大丈夫ですか！」
「意識なし 呼吸なし 人が倒れています 誰か来てください！」

♪ まずは、人を集めて 何をするか分担
何もしないまま終わる そんなのはいやだ
忘れないでAED すぐに呼ぼう 救急車
他の子対応 記録も忘れずに
そうだ 恐れなくて 心肺蘇生
圧迫と人工呼吸を 絶え間なく
さあ！ やってみよう 30:2
いけ！ 一人の命を守るため♪

救急体制マーチ

先生方へ

「傷病発生時の初期対応に関するアンケート調査」のお願い

学校で傷病が発生した場合、適切に救急処置を行い、速やかに医療機関に引き継ぐためには、全教職員が共通の認識をもち組織的に対応しなければなりません。

そこで、佐倉市養護教諭会・救急処置班では、傷病発生時の初期対応に必要な技術や情報を、全教職員が共有できることを目指し研修をすすめております。

つきましてはお手数ですが、アンケートへご協力をお願いいたします。

佐倉市養護教諭会 救急処置班

1 ご自身についてお答えください

性別	1 男性	2 女性			
経験年数	1 1~5年	2 6~10年	3 11~20年	4 21~30年	5 31年以上

※ 経験年数は、平成28年4月1日現在

2 校内で傷病者が発生した時に必要な情報について、当てはまるものを1つ選んでください。

- | | | |
|--------------------------------|-------|-----|
| (1) AEDの設置場所 | わからない | わかる |
| (2) 担架の設置場所 | わからない | わかる |
| (3) 保健調査票の保管場所 | わからない | わかる |
| (4) 「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の保管場所 | わからない | わかる |

※アレルギー管理中の児童生徒が在籍しない学校は空欄とする

3 校内で傷病者が発生した時の対応について、当てはまるものを1つ選んでください。

1 全くわからない 2 およそわかる 3 わかる 4 わかって実践できる

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| (1) 心肺蘇生法のやり方(胸骨圧迫の位置、リズム、回数、圧迫方法等)がわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (2) 心肺蘇生法の中で、AEDの使用方法がわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (3) 食物アレルギーによるアナフィラキシーショックへの初期対応がわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (4) 医療機関を受診するような傷病が発生した時、保護者に何を伝えるべきかがわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (5) 救急車を要請する役割になった時、消防本部(通信員)に何を伝えるべきかがわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |

4 校内で心停止など傷病者が発生した時、救急処置や救急車要請など「校内救急体制」の中で、あなたはどのように行動すると思いますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- | |
|-------------------------------|
| (1) 自信がないので行動できない |
| (2) 誰かに指示をされれば行動できる |
| (3) 自分がやるべきことを判断し行動できる |
| (4) 他の教職員に指示をだすなど、リーダー的に行動できる |

ご協力ありがとうございました。

資料7 (事後)

「傷病発生時の初期対応に関するアンケート調査」のお願い

1 ご自身についてお答えください

性別	1 男性	2 女性			
経験年数	1 1~5年	2 6~10年	3 11~20年	4 21~30年	5 31年以上

※ 経験年数は、平成28年4月1日現在

2 校内で傷病者が発生した時に必要な情報について、当てはまるものを1つ選んでください。

- | | | |
|--------------------------------|-------|-----|
| (1) AEDの設置場所 | わからない | わかる |
| (2) 担架の設置場所 | わからない | わかる |
| (3) 保健調査票の保管場所 | わからない | わかる |
| (4) 「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の保管場所 | わからない | わかる |

※アレルギー管理中の児童生徒が在籍しない学校は空欄とする

3 校内で傷病者が発生した時の対応について、当てはまるものを1つ選んでください。

1 全くわからない 2 およそわかる 3 わかる 4 わかって実践できる

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| (1) 心肺蘇生法のやり方(胸骨圧迫の位置、リズム、回数、圧迫方法等)がわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (2) 心肺蘇生法の中で、AEDの使用方法がわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (3) 食物アレルギーによるアナフィラキシーショックへの初期対応がわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (4) 医療機関を受診するような傷病が発生した時、保護者に何を伝えるべきかがわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (5) 救急車を要請する役割になった時、消防本部(通信員)に何を伝えるべきかがわかる | 1 | 2 | 3 | 4 |

4 校内で心停止など傷病者が発生した時、救急処置や救急車要請など「校内救急体制」の中で、あなたはどのように行動すると思いますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- (1) 自信がないので行動できない
- (2) 誰かに指示をされれば行動できる
- (3) 自分がやるべきことを判断し行動できる
- (4) 他の教職員に指示をだすなど、リーダー的に行動できる

5 今年度の研修会全般について、当てはまるものを1つ選んでください。

1 全くそう思わない 2 あまりそう思わない 3 少しそう思う 4 大変そう思う

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| (1) 救急車要請や保護者連絡など、校内で傷病者が発生した時に必要な役割について研修を受けたことは、「校内救急体制づくり」に役立ったと思う。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (2) 校内で傷病者が発生した時に必要な役割について、役割毎に定期的に研修を受けたことは、わかりやすかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (3) 研修プログラムの中に、シミュレーション演習(実際の場面を想定した模擬練習)を取り入れたことは、わかりやすかった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

6 参考になった研修内容、もっと詳しく知りたかった研修内容、その他ご意見やご感想をお寄せください。

お忙しい中、ご協力いただきましてありがとうございました。

教職員へのアンケート（平成 29 年 3 月実施） 質問 6 の自由記述欄より抜粋

学校	記述内容
A 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に動いてみることでとてもリアルに感じた。何をすればよいのか、カードに書いてあり、わかりやすい ・実際に想定した研修、フリでもやったという記憶はやらないよりはるかに身に付くと思いました。アクションカードが本当にわかりやすく、動ききっかけづくりの大切さを知った
B 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通しての研修だったことから、先生方の危機管理能力が高まったとともに、意識づけができたと思います。 ・模擬演習はイメージしやすく、今でも印象に残っています。実際に何か起きた時には思い出して対応したいと思います。 ・一度だけでなく時々行う、または掲示されていていつも目にふれるなど、工夫して実践に困らないようにしたい。
C 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・頭ではわかっているつもりですが、実際に演習をしていただくことで、少し自信をもって対応できるように思います。 ・目の前に傷病者が発生したら実際動けるかどうかはとても不安なので、このような研修は継続していただきたいと思います。 ・1年を通して工夫を凝らした研修でとても勉強になった。
D 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・とても丁寧に準備をしていただき、意義深い研修でした。同じ内容でも繰り返し行っていただけるとよいかと思います。 ・とても役に立ちました。少しずつ、わかりやすく資料や体験ができ、本番をイメージした研修でした。企画したみなさんすばしかったです。
E 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・カードがわかりやすかった。 ・研修の必要性がわかった。 ・まとめの研修があり わかりやすかった。
F 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・とてもよい試み。アクションカードがあることで応援者がもれ落ちなく声をかけることができる。 ・まとめの資料がわかりやすかった。 ・わかっていることでも、繰り返し研修を積むことが大切。
G 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にできるかは不安がないわけではありませんが、定期的な啓発研修が大事だと思います。 ・1年で終わりにせず、毎年繰り返して研修していくと身につくと思います。 ・実際に事故が発生した場合、パニックでスムーズに行動できないと思うので、模擬練習は大切だと思います
H 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・大きなケガ（多量出血など）時の応急手当（血を見たときの生徒の対応処理の仕方）一度行って欲しいです。 ・定期的に研修をしていただくと、いざという時に自信を持って動けると思います。
I 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・度々経験することではないが、いざという時のために教員である以上、出来なければいけないことばかりだったので、大変有意義な研修だった。 ・実際の現場の声、緊張感が伝わってきて本番を想定した研修が出来ました。紙を見て終わりではなく、実物を使ってシミュレーションできたので、慌てず動けそうです。 ・生徒の避難訓練と一緒に、実際にシミュレーションをすることは必要だと思います。

分科会名 (保 健)

提案・討議内容	提案者	時間
1 受付		9:00～9:30
2 開会行事		9:30～9:40
(1) 研究部長あいさつ (2) 助言者紹介 (3) 日程説明		
3 提案および討議		
(1) 第1提案		9:50～10:15
「生涯を通して自分の健康を守れる子どもを 育てるにはどうしたらよいか」 ～生活習慣の確立を通して～	越川 佳子 (竜角寺台小) 中村 恭子 (安食台小)	
(2) 第2提案		10:15～10:40
「連携して動ける校内救急体制にするために」 ～シミュレーション演習を取り入れた 定期的な職員研修を通して～	野崎 純子 (小竹小) 岩崎 楓 (千代田小)	
休憩		10:40～10:50
(3) 協議		10:50～11:40
4 指導・助言 助言者 豊田 充 先生 (四街道市立南小学校長)		11:40～12:00
5 昼食・休憩		12:00～13:30
6 養護教諭会諸連絡		13:40～13:50
7 講話 演題「学校におけるトランスジェンダーに ついての理解」 講師 レインボー千葉の会 千葉大学 教授 片岡 洋子 先生 上井 ハルカ さん		14:00～15:30
8 質疑応答		15:30～16:00
9 閉会行事		16:00～16:15