



第320号

平成21年
1月7日
発行新潟県養護教員研究協議会
事務局 新潟市立白山小学校
<http://kenyohgo.ngt.ed.jp/>

専門家や家庭・地域を巻き込んだ取組を

新潟県小学校長会会長 村山 信一
(上越市立大手町小学校)

子供の生活習慣の乱れが大きな問題となっています。そこで、中学校区の幼稚園と小学校、中学校で、既存の組織を生かし、行動連携を強化した取組をスタートさせました。

取組の第一歩として、テレビ・ゲームに関する子供の実態や保護者の問題意識をアンケート調査しました。その結果、長時間視聴の実態や子供の成長とともに保護者の問題意識が希薄になる傾向が明らかになりました。この集計結果を基に、専門家を招聘して保護者や地域住民による「地域フォーラム」を開催しました。

国立犀潟病院機構さいがた病院、下村登規院長の講話や参加者全員による話し合いがもたれました。その中で、ゲームのやり過ぎは社会的判断能力を養う前頭葉を刺激しなくなり、コミュニケーションを図る能力の発達に影響があることを確認しました。また、テレビ・ゲームの時間を短くするには、親もそれに付き合うことが有効です。同時に、自分のペースで流れる時間をもつ経験を重ねることが必要です。そこで、幼稚園では戸外遊びの一層の推進、小学校では、ノーテレビ・ゲームデーの設定など、具体的な対応策を実施する重要性を共通理解しま

した。加えて、ゲームは気付かないストレスとなっているという事実に対し、ストレスの疲労を回復するには、「睡眠」とストレスを発散させる「巣」としての家庭が不可欠であることを教えていただきました。参加者は、テレビ・ゲームの問題と「早寝、早起き、朝ごはん」に代表される生活習慣が、ストレスという観点からも密接に繋がっていることを実感し、問題意識、危機意識を強くもつことになりました。専門性の高い外部講師の招聘は、保護者や地域住民の意識改革を促す上で極めて有効です。

併せて、私の学校では、養護教諭が中心となり「健康習慣チェックカード」の活用を定期的実施しています。子供は、運動、テレビ・ゲーム、睡眠、食事などのチェック項目について、家族と相談したりアドバイスをもらったりして望ましい生活習慣の形成に向け、目標をもって取り組んでいます。

教育の成果を子供の姿で示すには、学校だけでなく、専門家や家庭・地域を巻き込んだ組織的、継続的な取組がますます求められ、そのためのネットワークづくり、マネジメント能力の向上が急務となっています。

も く じ

新潟県小学校長会会長挨拶	1
私の実践	2～5
中部ブロック代表者会	6
文部科学大臣表彰・全国学校保健研究大会	7
保健室へおじゃまします・お知らせ	8



私の実践

小学校の実践

基本的な生活習慣の確立に向けて

～体力向上推進委員会としての取組～

新潟市立濁川小学校 金森洋子

1 はじめに

平成18年度の学校評価で、職員から、長期休み明けに生活リズムを整える活動について要望がありました。

そこで、基本的な生活習慣の確立を図るため、体力向上推進委員会が「元気アップ習慣」を計画しました。その取組を紹介します。

2 生活習慣指導計画の作成

濁川教育ビジョンを受け、成果目標を設定し、活動の内容と役割分担を決定しました。その際、方策や成果は、学校評価の内容で評価できるようにしました。

3 実際の取組

(1) 生活アンケートの実施、活用

年度内での児童の変容を見取るため、9月と1月に実施しました。結果はグラフにまとめ、職員・保護者に配布した後、展覧会の際に展示して啓発に役立てました。アンケート結果では朝食の欠食率が低く、このことが学力向上に役立っているという意見もいただいています。

(2) 元気アップ週間

夏休み明けに1回目を、冬休み明けに2回目を実施しました。〈げんきアップカード〉に親子で考えためあてを記入し、一週間めあてに向かって取り組みました。終了後は、子供たちからはがんばったことや感想を、保護者からも感想を書いていただき、提出してもらいました。

(3) 養護教諭、栄養士による指導の実施

元気アップ週間を意識づけるため、直前の身体計測時に簡単な保健指導を実施しました。1～3年生では「にこにこさんとこまったさん」という題材で、よい生活リズム、悪い生活リズムについて指導しました。4～6年生では、「よく寝ると、いいことがあるよ」という題材で、睡眠とホルモンの関係を説明しました。この時

使用した資料は展覧会の際に掲示し、子供たちへの指導内容が保護者へも伝わるようにしました。

また、養護教諭や栄養士が出演するビデオ資料を作成し、指導に使用しました。生活アンケートの結果より、低学年と中学年には栄養士による朝食についての内容、高学年には養護教諭による睡眠についての内容としました。

(4) パワーアップだよりの配布

生活習慣にかかわることは、一貫して体力向上推進委員会が中心になって取り組んでいたため、アンケートの結果や保護者への啓発はすべて体力向上推進委員会の「パワーアップだよりに」掲載しました。保護者からは、わかりやすいという意見をいただきました。また、職員からも、取組全体を把握できるため、一致した指導ができるかと好評でした。

4 おわりに

1年間実施してみて、組織で取り組めることや、職員が一致して協力できることの良さを強く感じました。計画は複数の意見でよりよいものになっていきました。また、保護者用文書や児童用カードの作成、アンケート結果の入力シート作成などの作業はすべて委員会のメンバーで分担したため、栄養士や養護教諭はアンケートの分析や指導内容の吟味など、専門的な内容に時間を割くことができました。

そして、委員会内で反省したり学校保健委員会で意見をいただいたりしたことで改善点が見えてきたため、2年目の計画に生かしています。

生活習慣については保健室重点活動表にも取り上げ、自分自身の研修にも役立てています。

これからも職員全員で協力し合い、学校全体で子供たちの生活習慣改善に取り組んでいきたいと思っています。

中学校の実践

「朝！元気スタート運動」「すくすく肥満教室」で生活習慣の改善を！ ～保健室経営の重点活動表を活用して～

妙高市立新井南中学校 志賀 淳子

1 はじめに

妙高市に勤務して2年目、市をあげて取り組む「朝！元気スタート運動」を保健室経営の中心に置き、生活習慣の改善に力をそそいでいます。また関係機関と連携しながら5年計画で「妙高市肥満対策事業」を展開しています。今年度「すくすく肥満教室」を立ち上げ、肥満傾向生徒の生活習慣改善の強化にチャレンジしています。

さらに県養研小学校部中学校部で取り組んでいる『保健室経営の重点活動表』を基にし、評価・改善を行い、課題解決に向けて取り組んでいます。

2 実践の様子

(1) 妙高市発「朝！元気スタート運動」

「朝！元気スタート運動の推進」を『保健室経営の重点活動表』の目標としました。「しっかり朝食」「たっぷり睡眠」「メディアコントロール」の3項目を重点に行っています。その中で今年度、学区の小学校と一緒に、年5回メディアコントロール強調週間を行っています。養護教諭や栄養士と学級担任が協力して、クイズなどを取り入れた保健指導を行いました。また合同で学校保健委員会を実施し、地域ぐるみでメディアコントロールについて考えました。



* 小中学生と保護者参加の合同保健委員会

さらに生徒委員会活動として「元気南中週間（保健強調週間）」を行いました。これらを「一生モノカルテ」と称する保健ファイルに生活習慣を改善するための記録として蓄積しています。



* 養護教諭と担任による生活習慣病クイズを取り入れた保健指導

(2) 妙高市「すくすく肥満教室」

7月に第1回すくすく教室が行われました。市内の保育園・小中学校の保護者約80名、児童生徒約50名で総数約130名の参加があり、市内養護教諭や栄養士、保健師がスタッフとしてグループ指導や個別相談に携わりました。専門的な支援をしてもらうことは『重点活動表』の中の運営活動をより具体化することにつながりました。2学期は「すくすく通信」で保護者に取組の様子を発信し、支援を継続しています。



* 養護教諭と栄養士で「マイご飯茶碗」を使って各自のご飯量の確認

(3) 保健室経営の重点活動表の評価・改善

中間達成状況では、朝食・睡眠は評価Aを達成しましたが、メディアコントロールは目標の70%を達成できず評価Bでした。2学期は学校保健委員会の意見を反映し、「ノーテレビデー」を『重点活動表』に取り入れ、実践しています。

3 おわりに

妙高市の養護教諭同士の結束力と行政との強い結びつきで「朝！元気スタート運動」「すくすく肥満教室」は広がっています。その活動を核にし、『重点活動表』を活用しながら自校化し、当校の生徒が「一生モノの体づくり」ができるよう、これからも生活習慣改善の支援をしていきたいと考えています。

高等学校の実践

創立100周年記念事業

「WYSHプロジェクト」の取組

新潟県立栃尾高等学校 小野塚 博子

1 はじめに

高等学校部（校種別研究）では、平成15年度より「生きる力をはぐくむ性教育の在り方」と題して、各地区や各学校で研修や実践を積み重ねている。本校は、平成20年度に創立100周年を迎える伝統校である。平成19・20年度に、その記念事業として、京都大学大学院の木原雅子准教授が推進しているWYSHプロジェクト（科学的エイズ予防教育）に取り組んだ。

2 本校の概要

- ① 総合学科、各学年4クラス、全校400人余
3分の2の生徒が旧栃尾市内在住
- ② 進路状況 進学率54%（大学、各種学校）
- ③ 養護教諭 通年2人体制（50代、20代）

3 WYSHプロジェクトの研修及び実際(抜粋)

平成19年度

- ① 職員研修（於京都） 8月20・21日
3名参加（保健体育科教諭、養護教諭2名）
- ② 創立100周年事業記念講演会 11月30日
講師 木原雅子先生
保護者、同窓会員、教職員 150名参加
- ③ WYSH授業（2年生全員） 12月12・19日
授業者 保健体育科教諭

平成20年度

- ① 職員研修（於京都）8月21・22日3名参加
（記念事業部長教諭、2年生クラス担任2名）
- ② 2年生へのインタビュー 8月30・31日
木原先生・研究員の方々が、モデル授業の内容を決定するために、授業予定2クラスの生徒（各クラス10名）対象に、日常生活・興味関心・将来の夢などのインタビューを実施。
- ③ モデル授業（2年1・3組）10月2・3日
・授業者 木原雅子先生
・授業のテーマ「17歳を考えよう！」
・授業の概要「ゴール：自尊感情の向上→心

地よい人間関係の発見→将来の夢の育成」

・職員17名が生徒と一緒に授業に参加。

- ④ WYSH主要講義（2年生全員） 11月12日
授業者 2年生クラス担任

4 その他、性に関する保健指導及び保健学習

- ① 個人を対象とした保健指導
保健室で、性行動のリスクの高い生徒などに関係機関との連携を含め、WYSH携帯予防サイトカードなどを利用して指導。
- ② 集団を対象とした保健指導（保健所と連携）
全校生徒対象「エイズ・性感染症講演会」
- ③ 保健学習
「保健」（1・2年生）、「生物Ⅱ」（3年生）
生物Ⅱでは、理科教諭が免疫分野でエイズを科学的側面からとらえる授業を行う。
- ④ 家庭、地域対象
・PTA会報誌にWYSHプロジェクトの紹介。
・保健だより性に性に関する内容を適宜掲載。

5 おわりに

WYSHプロジェクトでは、保健室における取組は①情報提供（集団教育からの情報だけでは不十分な生徒への個別指導）②個別相談（人間的つながりを求め来室する生徒を見守り、話を聴く役目）③保健所・医療機関・地域との連携としている。また、生徒の日常をよく知る教諭に授業を行うようすすめている。

WYSHプロジェクトに学校全体で取り組んだ結果、この2年間で保健室を利用する生徒に著しい変容がみられ、自分の体調や気持ちにうまく折り合いをつけながら授業に臨むことができるようになった生徒が大幅に増加し、保健室の年間延べ利用者数が平成19・20年度ともに平成18年度の半数にまで減少した。

<参考文献 「10代の性行動と日本社会そしてWYSH教育の視点」木原雅子著ミネルヴァ書房>

特別支援学校の実践

「歯みがき」への意識向上を目指した集団指導 ～「楽しい!」「わかる!」教材を通して～

新潟県立小出養護学校 今井 瞳

1 はじめに

本校は、小学部・中学部・高等部からなる、全校136名の知的障害を主障害とする特別支援学校である。

児童生徒の歯・口腔の実態は、学年が上がるにつれてむし歯所有者が増え、半数以上に歯垢の付着や歯肉炎を指摘されている。しかし、障害の特性から歯科受診が困難な児童生徒もおり、日常の口腔内の管理が重要となってくる。

そこで、今までの歯垢染め出し指導に加えて、歯みがきへの意識向上を目指した集団指導を、平成18年度から継続的に実施している。

2 集団指導を通して、歯みがきへの意識向上を目指した指導の概要

(1) ねらい

- ・食後の歯みがきの必要性を理解し、実践することができる。

(2) 指導内容

- ・6月の全校朝会で、保健教育部職員による「歯みがき戦隊ミガレンジャー」の劇を行う。(上写真)



(3) 集団指導における工夫

- ・台詞は短く簡潔にし、それぞれのミガレンジャーにわかりやすい必殺技とジェスチャーを加えて表現した。
- ・自閉症など視覚優位の児童生徒が多いので、視覚的配慮として、実際の登場人物に加えて、スライドを活用した。(上写真はスライドの一部)
- ・集団指導後は、ほけんだよりをもとに、学級で振り返り指導を行い、実態に応じて個



別指導を行った。

- ・保健室前の掲示を、集団指導後の振り返り指導に活用した。

(右写真)



(4) 児童生徒の反応・変容

全校朝会后、ミガレンジャーのまねをして歯をみがく児童生徒や、担任と掲示を見て、「毎日歯みがきをして、ミュートンスをやっているよ。」などの声が聞こえてきた。また、平成18年度の実践をもとに、平成19年度は、保健委員会の生徒がミガレンジャーを演じ、教師はサポート役とした。その結果、演じた生徒が友達に「歯をみがこうね。」と声をかけるなど、児童生徒同士で歯みがきへの意識を高めようとする姿も見られた。

3 おわりに

集団指導は、児童生徒の理解力の違いや単発になりやすいことから、継続指導が難しい。しかし、同じ仲間が演じる様子を見て、自分もがんばろうと感じるなど、児童生徒同士の相互作用が期待できる。同時に、担任への指導も兼ね、全校共通の指導が可能になるという利点もある。

また、教材は、指導に大きな影響を与える。そのため、児童生徒にとって「楽しい」、「わかりやすい」、「インパクトがある」、そして「日常生活に生かせる」ことを考えて作成している。

これからも、集団指導と個別指導をうまく組み合わせ、日常生活で生かせる健康教育となるよう、担任・保護者を巻き込み実践したい。

4 参考文献

宮崎真紀：「たたかえ！はみがき戦隊ミガレンジャー」～歯をみがこう～、健康教室、第667集：p37～42、2006

報 告

平成20年度 中部ブロック養護教諭部会代表者会

平成20年 8月18日～19日 月岡温泉 「清風苑」



「学校保健の充実を図るために～養護教諭の資質向上をめざして～」をテーマに、本県新発田市月岡温泉「清風苑」を会場に10県、47人の参加を得て中部ブロック養護教諭部会代表者会を開催しました。1日目の講演では、新潟青陵大学看護福祉心理学部教授の石崎トモイ先生を



お迎えし「学校保健の充実を図るために～養護教諭に期待すること～」と題して、養護教諭の「新しい役割」が示されてから10余年が過ぎた今とこれからの養護教諭の進むべき姿を、沢山の資料をもとに御講演をいただきました。2日目の分科会は、3つの議題で行われ、どの会場も実践発表をもとに熱心に協議がなされました。大会に参加された皆様からは、運営面でも「2日間快適に過ごすことが



できました。新潟県の勢いを感じました。親切でユーモアがあり温かいおもてなし、ありがとうございました。」とのお褒めの言葉もいただき盛会のうちに大会を終えることができました。平成21年度は静岡県で開催されます。



1日目：8月18日（月）

13:00 14:00 15:30 16:45 18:00

受付	開会	写真撮影	講演 「学校保健の充実を図るために ～養護教諭に期待すること～」 新潟青陵大学 教授 石崎トモイ様	研究協議 ～各県情報交換～ 指導助言 県教育庁保健体育課 指導主事 田村志喜子様	会長 連絡会	交流会
----	----	------	--	---	-----------	-----

2日目：8月19日（火）

8:30 11:00 11:45

受付	研究協議会・グループ討議 「健康教育」 新発田市立紫雲寺小学校 脇川恭子養護教諭 「他職種との連携」 新潟市立山潟中学校 大久保紀美子養護教諭 「養護教諭の資質向上」 遠藤かおる副会長・佐藤さよ子副会長	グループ発表 指導・助言	閉会
----	--	-----------------	----

参加者の声

他県の先進的な実践が多いに参考になりました。充実した時間でよかった。

これからの自分たちの活動に対して前向きに考えていける気がしました。井の中の蛙になってはいけな、大海を知らねばと思いました。

改めて養護教諭の職務について、今何をすべきか考え、振り返ることができました。

養護教諭への期待は幅広く多岐に渡っているが、一人ひとりの養護教諭が周りから「期待されている」という意味を考え、自覚を持って自己研鑽に励んでいくしかないという思いに至った。

(文責 会報担当 鶴巻 正子)

文部科学大臣表彰おめでとうございます

文部科学大臣表彰を受賞して

新潟県立新井高等学校 笠原 洋子

この度、新潟で開催された第58回全国学校保健研究大会において、文部科学大臣表彰を賜りました。私の様な者には恐れ多く、新潟県養護教員研究協議会が誕生してから50周年という節目の年に、諸先輩や会員の皆様の実践が評価され、代表として賜ったものと受け止めております。これまで、会員として多くの事を勉強させていただき、組織の大切さと、一人一人が協力することの重要性を学ばせていただきました。同時に、当会は、養護教諭としての自己を映す原点の場として、心の拠り所でもありました。今後も、子供の心のつぶやきを聞き取れる感性を持って日々研鑽を積んでいきたいと思っております。本当にありがとうございました。



全国学校保健大会表彰式にて

第58回全国学校保健研究大会



開会式・表彰式・講演会
(全 体 会)



11月6日(木)

新潟市民芸術文化会館『りゅうとぴあ』



京都大学大学院 准教授 木原 雅子 様
「性教育から生きる教育へ、予防教育から希望教育へ」
～WISH教育の視点から～



11月7日(金)

新潟コンベンションセンター『朱鷺メッセ』

課題別研究協議会 (10課題)



保健室へおじゃまします

年2回、生徒対象に「元気度チェック」を実施しています。生徒の実態を客観的に観とれるので生徒の理解、指導に活用しています。

梁川 睦子先生



新潟市立 舟栄中学校

入口付近には誰でも使えるようきちんと整備してあります。

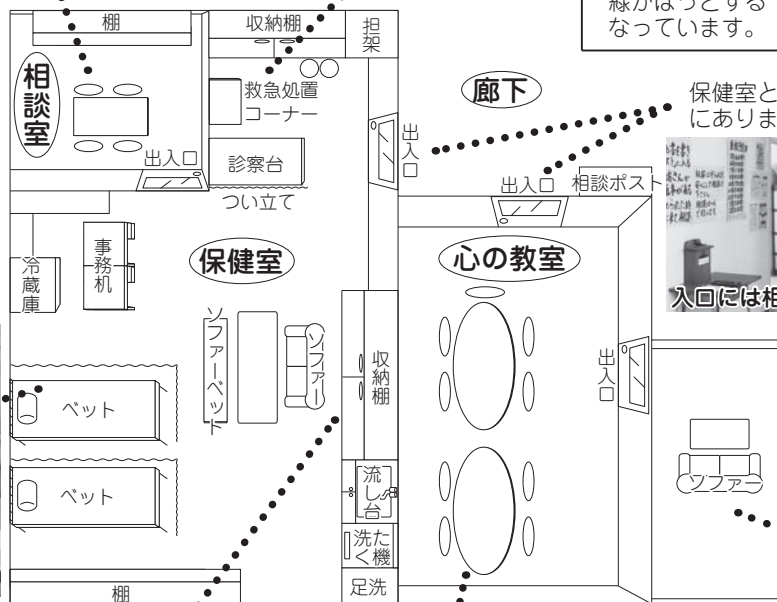


机にはレースのテーブルクロスがかけてあり、とても落ちつきます。



緑がほっとする「光庭」は、吹抜けになっています。

ベットわきの掲示物は生徒の力作もあり、生徒はよく読んでくれています。



保健室と心の教室はとどろきにありま。



入口には相談ポストがあります

収納力たっぷりの棚



心の教室の机といすは、だ円形で、ピンクとブルーのやさしい色合いです。



心の教室のさらに奥の部屋には、ふかふかのソファとぬいぐるみが迎えてくれます。



お知らせ

来年度は、新しい委員会立ち上げのもと、各地区の事務局・委員会割り当てが、本格実施されます。

21・22年度の割り当て

- 事務局.....上越地区
- 研修会・総会運営委員会中越地区
- 調査・情報委員会.....下越地区
- 「執務の手引」編集委員会新潟地区

編集後記

前号より、会員へはホームページ配信となりました。

スムーズにプリントアウトできましたでしょうか。パソコンや印刷機の種類によっては不都合があったかもしれません。顔写真がない分、殺風景な部分もあったかもしれませんが、そのような反省点を、うまく次期の方々に引き継ぎたいと思います。(会報担当 村山・鶴巻・野口)