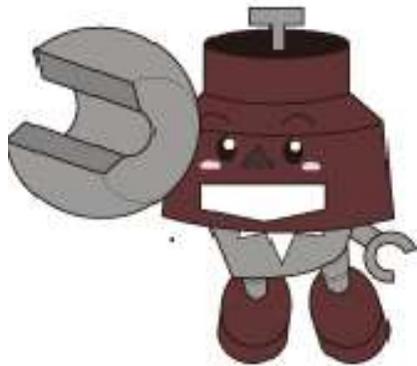


令和7年度 新任保健主事研修会

保健主事と養護教諭が 連携して進める学校保健活動



川口市教育委員会 指導主事 濱 五月

本日の内容

- 1 保健主事の役割**
- 2 保健主事のマネジメント**
- 3 実践例(保健教育、保健管理、組織活動)**
- 4 演習**

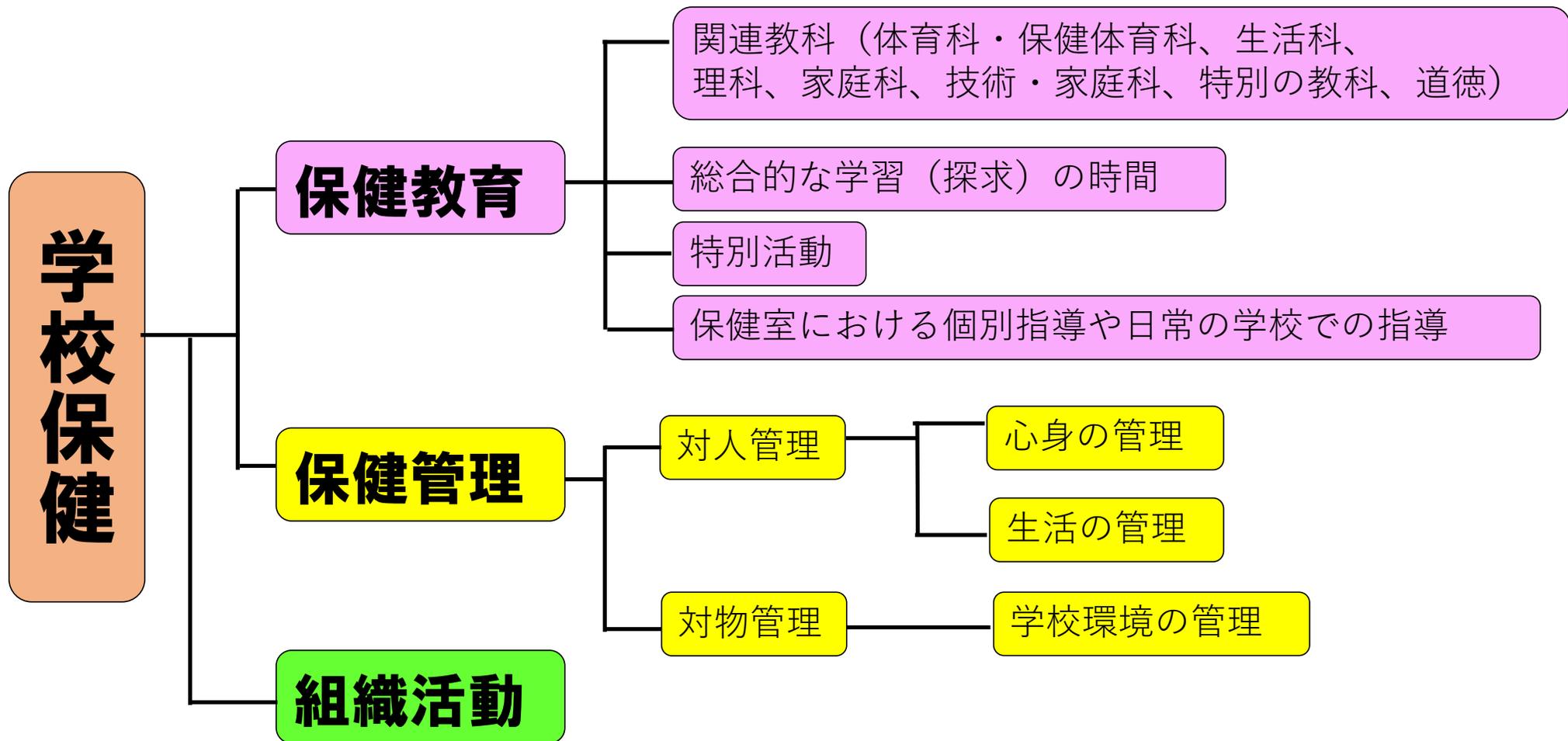
1 保健主事の役割

法的根拠

学校教育法施行規則（昭和22年文部省令第11号）

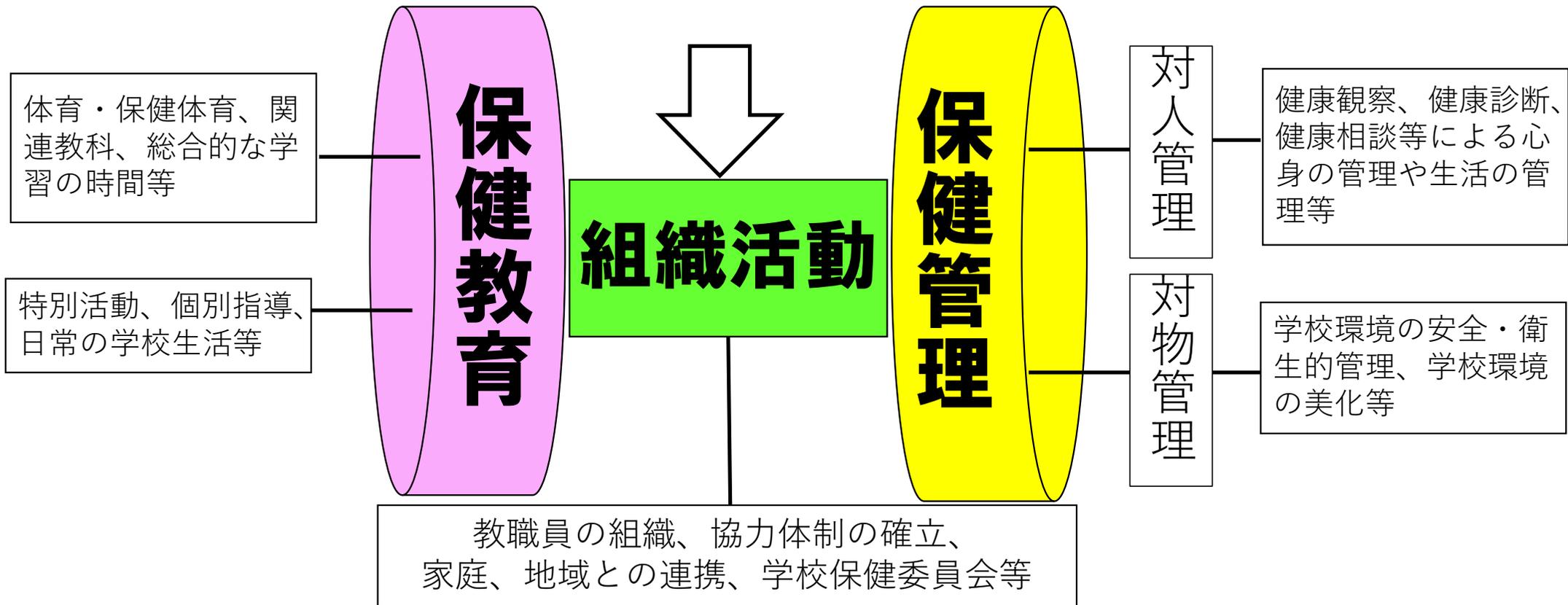
- 第45条 小学校においては、保健主事を置くものとする。
- 第3項 保健主事は指導教諭、教諭または養護教諭をもってこれに充てる。
- 第4項 保健主事は、校長の監督を受け、小学校における保健に関する事項の管理に当たる。

※中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校等にもそれぞれ準用。



保健主事は学校保健を推進していく
キーパーソン

学校保健計画 (学校保健安全法第5条に基づく)



1 保健主事の役割

学校保健に関する事項の管理に当たる

(1)学校保健と学校全体の活動との調整

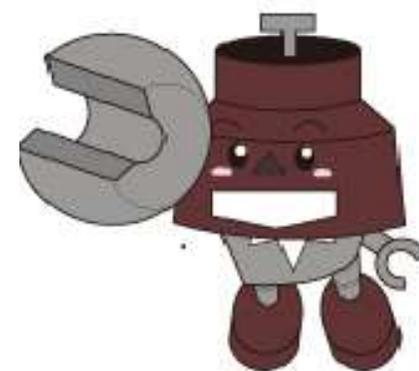
(2)学校保健計画の作成と実施

(3)学校保健に関する組織活動の推進

(4)学校保健に関する評価の実施

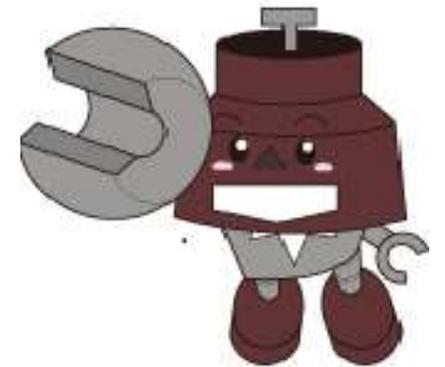
1 保健主事の役割

- 学校保健を推進する上でのキーパーソン
- 現代的な健康課題や自校の児童生徒の健康課題を把握する。
- 求められるマネジメントの視点



2 保健主事のマネジメント

- 学校保健活動のマネジメント
- 保健主事と組織
- 保健主事とリーダーシップ



2 保健主事のマネジメント

R.P.P(調査・企画・準備)

| | |
|--------------------------|--|
| P:Plan (計画) | <ul style="list-style-type: none">・児童生徒の健康や生活をめぐる客観的な情報による課題を明らかにする。・具体的な到達目標を明らかにする。・到達すべき状態や基準を明らかにする。・教職員全員に共通理解された目標と計画を明らかにする。 |
| D:Do (実施) | <ul style="list-style-type: none">・教職員の貢献意欲やモラルを高める。・実施計画と照合し点検する。 |
| C:Check (評価) | <ul style="list-style-type: none">・到達目標としての児童生徒の変化を明らかにする。・組織的な取組としてのプロセスの評価を明らかにする。・共通した点数評価の結果を明らかにする。 |
| A:Action (改善) | <ul style="list-style-type: none">・次回に向けての改善事項を明らかにする (確実に引き継ぐことができるようにする)。 |

3 実践例(保健教育)

●歯と口の健康づくり

- ・ 特別活動における保健教育
- ・ 未治療者への個別の保健指導
- ・ 歯垢染め出しテストの実施



●望ましい生活習慣づくり

- ・ スマホとの付き合い方
- ・ 睡眠について



3 実践例(保健管理)

●健康診断

- ・実施計画の立案、調整、準備
- ・実施（学校医、学校歯科医との連絡調整）
- ・評価



3 実践例(保健管理)

●感染症対応

- ・ 感染源対策（出席停止の措置等）
- ・ 感染経路対策（マスク、手洗い等）
- ・ 感受性対策（ワクチン等）



3 実践例(保健管理)

●食物アレルギーの対応

- ・アレルギー疾患の理解と正確な情報の把握・共有
- ・日常の取組と事故予防
- ・緊急時の対応



3 実践例(組織活動)

●児童生徒保健委員会

・常時活動

健康観察記録簿、トイレ・流しの管理



・学校行事や季節に合わせた活動

児童生徒集会や給食時の校内放送での啓発活動
(熱中症予防や手洗い)

給食後の歯みがき呼びかけ



3 実践例(組織活動)

●学校保健委員会 議題一覧

| | |
|-----------|------------------------|
| 令和3年度第1回目 | 新型コロナウイルス感染症予防の基本 |
| 第2回目 | マスクの下でもかがやく歯 |
| 令和4年度第1回目 | 歯と口の健康づくり～歯科健診からわかること～ |
| 第2回目 | 歯と口の健康づくり～治療から予防へ～ |
| 令和5年度第1回目 | メディアとの付き合い方を考える |
| 第2回目 | 自分の歯を守ろう～歯のけが防止について～ |

3 実践例(組織活動)

学校歯科医の講話を聞き、「健康な歯と口を維持するためにできること」をテーマにグループ協議を行った。話し合った内容を発表。

令和4年度学校保健委員会 第1回目 歯と口の健康づくり

～歯科健診からわかること～



歯科健診でわかること

・歯肉1、2とは、どんな状態か？

●観察のポイント



色 形 弾力 出血

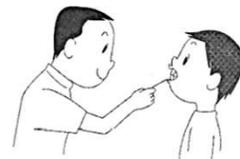


0：異常なし 健康な歯肉 1：要観察（G0） 2：要精検（G） 歯肉炎

歯科健診でわかること

・歯垢1、2とは、どんな状態か？

歯垢の付着を診査



噛み合わせた状態で前歯部の歯垢付着状態を診査する。



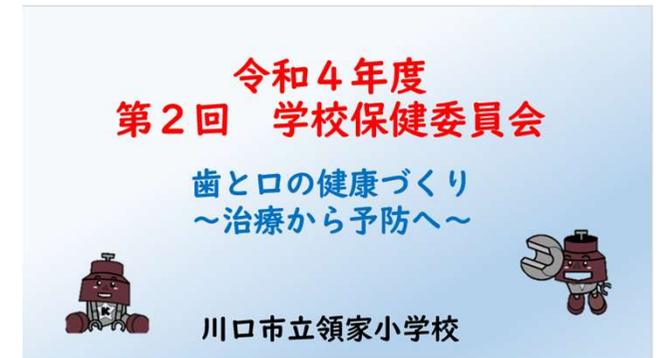
ほとんどなし → 0
1/3以下 → 1
1/3以上 → 2

| | | |
|--|--|---|
| <p>歯と口の健康づくり ～むし歯の話～</p> <p>うけがね歯科元輝 平家浩之</p> | <p>歯肉の0とは？ 歯肉 うれ（うしょく）</p> <p>（昔の考え方） 歯にあやがっている けずってつめる</p> | <p>（今の考え方）</p> <p>歯肉炎 （だっかい）</p> <p>歯周炎 （さいせつがいや）</p> |
| <p>歯垢の除去 歯垢は歯と歯の間にたまりやすい。歯垢がたまりすぎるとむし歯の原因になる。</p> <p>歯垢の除去 歯垢は歯と歯の間にたまりやすい。歯垢がたまりすぎるとむし歯の原因になる。</p> <p>口の中で脱灰と再石灰化のバランスが脱灰にかたむいている状態</p> | <p>歯の質</p> <p>歯の質 歯の質は歯の硬さを決める。歯の質が弱るとむし歯の原因になる。</p> <p>歯の質 歯の質は歯の硬さを決める。歯の質が弱るとむし歯の原因になる。</p> | <p>歯肉になっっているか？</p> <p>学校検診、歯医者さんに診てもらって それだけではダメ！</p> <p>歯肉になっっているか？</p> <p>歯肉になっっているか？</p> |
| <p>食事について</p> <p>甘いものだけが歯肉になる？</p> | <p>歯みがきについて</p> <p>歯みがきの回数？</p> | <p>歯肉の00 要観察歯 初期歯肉炎</p> |

3 実践例(組織活動)

令和4年度学校保健委員会

第2回目 歯と口の健康づくり～治療から予防へ～



講師：学校歯科医
地域保健センター 保健師

フッ化物洗口の方法

- ① 洗口液の準備 (管理職・養護教諭・保健主事等)
 - ① 保管場所からフッ化物洗口剤を取り出し、出納簿に記載します。
 - ② 溶解ボトルに必要な量を入れ、規定量の水道水で溶解します。
 - ③ 各学級のディスペンサーボトルへ分配します。
- ② 洗口液の運搬 (担任)
 - ① 保健室等にディスペンサーボトルを取りに行き、学級へ運搬します。
- ③ 洗口 (児童・担任)
 - ① 洗口後は30分間飲食を控えるため、必要に応じて洗口前に水分補給をさせます。(給食後実施の場合は、①については省略可)
 - ② 担任が児童のコップに洗口液を分注します。
 - ③ 担任の合図で洗口を始めます。
 - ④ 1分間針刺します。
 - ⑤ 時間が経ったら、教室の流し場 (バケツ等) に洗口液を吐き出し、コップを洗浄します。
- ④ ボトルの返却 (担任)
 - ① ディスペンサーボトルを保健室等へ返却します。
- ⑤ 片付け・保管 (管理職・養護教諭)
 - ① 残った洗口液を捨てます。
 - ② 溶解ボトル及びディスペンサーボトルを洗浄し・乾燥させ保管します。
 - ③ フッ化物洗口剤の管理状況を確認します。

報告や講演後、
参加者同士で協議
協議内容の共有



3 実践例(組織活動)

令和5年度学校保健委員会

第1回目 メディアとのつき合い方を考える



令和5年度 第1回
学校保健委員会

メディアとのつき合い方を考える

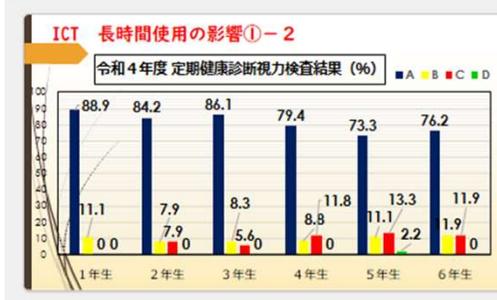
令和5年6月30日(金)
川口市立領家小学校

1

メディアとのつき合い方を考える
ノーメディアチャレンジカード

| 項目 | 内容 |
|----|--|
| 1 | チャレンジする目的を明確にしよう。チャレンジするコースをあらかじめ決めよう。チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 2 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 3 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 4 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 5 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 6 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 7 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 8 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 9 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |
| 10 | チャレンジするコースを決めたら、そのコースに沿ってチャレンジしよう。 |

2



5

ICT 長時間使用の影響②
ネット・ゲーム依存に合併する問題
*依存とは・・・
ある物質使用・行動の行き過ぎ
(快感・ワクワク感を引き起こす物質・行動)
+その行動による明確な健康・社会問題
①身体的健康 ②精神的健康
③学業 ④人間関係 ⑤その他

6

メディアとのつき合い方を考える

はズーファイル

3



4

予防のためのルール作り
*ペアレンタルコントロール

- ①使用時間を決める (時間帯、終了時刻)
- ②使用場所を決める
- ③使用方法を決める (アプリダウンロード、課金等)
- ④上記を紙に書く
- ⑤家族もルールを守る

7

スマホ依存度チェック

- スマホを見ていうちに無意識に時間が経っている
- 人と話すよりもテキスト、SNS、メールをすることが多い
- 特に用がなくてもスマホをチェックしていることがある
- お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む
- スマホ画面を見ながら人と会話することがある
- 運転など集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある
- スマホなしでは1日過ごせないと思う
- スマホがないと落ち着かないと思う
- 少し時間が空くとスマホを開いている
- 購入時よりスマホの使用時間が増えている

0-2項目 : 依存していない
3-5項目 : やや依存している
6-8項目 : 依存している
9項目以上 : かなり依存している

8

3 実践例(組織活動)

令和5年度学校保健委員会

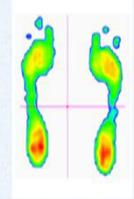
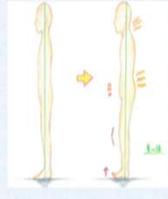
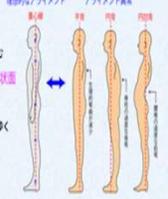
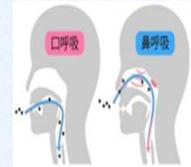
第2回目自分の歯を守ろう～歯のけが防止について～

令和5年度 第2回 学校保健委員会

自分の歯を守ろう
～歯のけが防止
について～



資料と筆記用具を用意して待っていてください。

| | | |
|--|---|--|
| <p>歯のケガの防止のために 歩き指ってなに？</p> <p>足の指が痛くくっついていない状態 くっついていても指先にかま入れて踏ん張れない状態</p>  | <p>歯のケガの防止のために 歩き指ってなに？</p> <p>姿勢が悪くなる 転びやすくなる 肩こりや腰痛</p>  | <p>歯のケガの防止のために いい姿勢と悪い姿勢</p> <p>理想的なアライメント アライメント異常</p> <p>足の指でしっかり地面をつかむ 矢状面</p> <p>後ろの足に体重を預けようによく</p>  |
| <p>突然ですが、みなさんに質問です！</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> お口をとじると梅干しがあごにできる<input type="checkbox"/> 下くちびるが分厚い<input type="checkbox"/> 気が付くと、お口が開いている<input type="checkbox"/> 前歯が飛び出しているように見える<input type="checkbox"/> 食事の時、くちゃくちゃと音を立てる<input type="checkbox"/> 朝起きたら、のどが痛い時がある<input type="checkbox"/> 食事が早食い <p>いくつ当てはまりましたか？</p>  | <p>歯のケガの防止のために 口呼吸と鼻呼吸</p>  | <p>歯のケガの防止のために 口呼吸のデメリット</p> <ul style="list-style-type: none">風邪をひきやすくなるむしばや歯周病になりやすい歯並びや見た目が悪くなる歯のケガをしやすくなる  |
| 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 |

3 実践例(組織活動)

地域学校保健委員会

令和4年度：オンライン開催

【心の健康～ウェルビーイングを知らう～】

地域学校保健委員会だより 令和5年2月発行
川口市立領家中学校 川口市立領家小学校 川口市立元郷南小学校

1月12日に領家中学校にて地域学校保健委員会を開催しました。地域学校保健委員会は、3校の共通する健康問題について、児童生徒・教員・保護者が話し、協議する場です。領家小と元郷南小はオンラインでの参加となりました。

今回のテーマ「心の健康」～ウェルビーイングを知らう～
3校の児童生徒に心の健康に関するアンケートを実施しました。結果、日常生活で学校生活、ストレスを抱えている人が全体の約半を占めていました。そこで、川口市教育センターの心健康センターの大林先生を講師にお招きし、心の健康についてお話をいただき、ウェルビーイングすごろくを行った後、参加者で協議しました。

大林先生講演内容

～ウェルビーイングを知らう～
これから「からだ」のバランスが整っている状態が健康・ウェルビーイングです。くらしの中には、多くのストレスがあります。そのストレスと上手に付き合うために、4つのサポート(①道具的サポート②認知的サポート③感情的サポート④社会的サポート)をみつけましょう。①道具的サポートは、ぬいぐるみやタオル、音楽など、道具に頼ることで、②認知的サポートは、あたがいずれかを知ることです。③感情的サポートは、必要な情報を正しく知ることです。④社会的サポートは、お風呂に入ったり、心をリフレッシュさせることです。実施したアンケートの結果(裏面参照)をみてみると、ストレス解決方法に、このサポートをあげている人が多いです。ここを先にサポートする方法は1つだけではないので、あつらえていくことが大切です。

～ウェルビーイングすごろくをやってみよう～
グループになり、ウェルビーイングすごろくを実施しました。(裏面参照)マスに書かれていることをグループで話し合い、和やかな時間となりました。

ウェルビーイングについて
世界保健機関(WHO)は、「健康とは、病気ではないこと、弱っていないことではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。すべてが満たされた状態を達成することで、Well-being(ウェルビーイング)となります。また、ウェルビーイングは、SDGsの3番目の目標に「すべての人の健康と福祉を Good Health and Well-being」にもなっています。

各学校の様子・感想

領家中
ウェルビーイングな考え方を全員ができるように、ウェルビーイングについてお話を聞きたいと思いました。
ウェルビーイングな考え方を生活を送るためには、自分にあった様々なサポート(道具的サポートや道具的サポートなど)を見つけておけることが大切だと感じました。
自分自身のために「思い」を伝えることが、人間的な成長につながるかなと考えるようになったらいいかなと思いました。

領家小
・全体を通して、ウェルビーイングな考え方を伝えることができたかなと地域学校保健委員会でした。
新しいウェルビーイングを学ぶことができたかな、自分自身のために「思い」を伝えることが大切だと感じました。
・すごろくにあったいろいろな言葉は、ウェルビーイングな暮らしに大切なことだと感じました。だいじょうぶだよ、感謝の気持ちにしたいと思える言葉がいくつかありました。言葉にも大切な思いが込められているのかなと思いました。

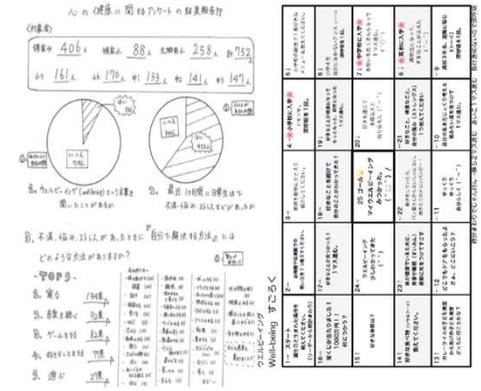
元郷南小
・ウェルビーイングがどういうことなのか、知ることができたと、嬉しかった。心は、心でつながることが大切だと感じているというところで、自分でも意識していきたいです。また、この考え方を学校や、職員室にも広げていきたいと思いました。
・アンケート結果が面白かったです。自分ではしたことのない、ストレス解決方法がたくさんあったので、参考にしてみようと思いました。

令和5年度：参集開催

令和5年度地域学校保健委員会
テーマ
【メディア利用と心身の健康～目の健康を考える～】

川口市立領家小学校
川口市立元郷南小学校
川口市立領家中学校

【メディア利用と心身の健康～目の健康を考える～】



4 演習

学校保健委員会（〇〇教室）の
開催を計画・立案してみましよう！



4 演習

課題：学校保健委員会（〇〇教室）の開催を計画・立案する

学校保健委員会（または〇〇教室など）を開催することを仮定し、計画を立案する。

- 学校保健目標 例：「進んで心と体の健康づくりに努める子供の育成」
○今年度の重点目標 例：望ましい生活習慣の確立

令和7年度 第〇回 学校保健委員会（〇〇教室）（案）

- (1) 学校保健委員会（〇〇教室）の議題を考える。
*自校の健康課題や、緊急の課題などから議題を考える。今年度の学校保健目標や重点目標から考えることもできる。

| |
|--|
| |
|--|

- (2) ねらい *今回の会のめあてを議題から考える。

| |
|--|
| |
|--|

- (3) 参加するメンバー及び役割
*今回の議題を取り上げるに当たり、連携を取る必要があるメンバー

| | 役割 例：司会、記録 |
|-----------|------------|
| 保健主事 | |
| 養護教諭 | |
| 児童生徒保健委員会 | |
| 教職員保健部 | |
| | |
| | |
| | |



4 演習

- (4) 運営形式 例) 講義形式、グループワーク、実技、実験・実習 等
 * 議事によっては、1回の会議に複数の形式を含むこともある。

| |
|--|
| |
|--|

- (5) 事前の準備や活動
 * それぞれの立場でどのような準備や活動をするか

| | 準備や活動 |
|-----------|-------|
| 保健主事 | |
| 養護教諭 | |
| 児童生徒保健委員会 | |
| 教職員保健部 | |
| | |
| | |

例：学校栄養職員、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTA 保健部

- (6) 議事の展開 * 内容によって議事の増減がある。
 司会 ()

- 1 開会
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- (7) 事後の活動
 * それぞれの参加者の事後活動について

| | 事後活動 |
|-----------|------|
| 保健主事 | |
| 養護教諭 | |
| 児童生徒保健委員会 | |
| 教職員保健部 | |



4 演習



学校保健委員会（〇〇教室）の
開催を計画・立案してみましよう！

動画を一時停止し、ワークシートを記入してください
（15分程度）。記入が終わりましたら、動画を再生して
ください。

4 演習

令和7年度 第1回 学校保健委員会（案）

(1) 学校保健委員会の議題を考える。

*自校の健康課題や、緊急の課題などから議題を考える。今年度の学校保健目標や重点目標から考えることもできる。

歯と口の健康 ～歯肉炎を予防する方法～

(2) ねらい *今回の会のめあてを議題から考える。

- ・歯肉炎について学校歯科医の〇〇先生の講演を聞き、理解する
- ・歯肉炎を予防するために日常生活の中で気をつけることができるようにする。

(3) 参加するメンバー及び役割

*今回の議題を取り上げるに当たり、連携を取る必要があるメンバー

| 参加者 | 役割 例：司会、記録 |
|------------|----------------------------|
| 保健主事 | 計画立案、教職員への提案、司会 |
| 養護教諭 | 進行補助、児童生徒保健委員への指導 |
| 児童生徒保健委員会 | 歯肉炎に関するクイズ発表の指導 |
| 教職員保健部 | 保護者あて開催通知作成と通知配信、計時、記録(写真) |
| 学校歯科医 〇〇先生 | 講話「歯肉炎を予防するために」 |
| PTA 保健部 | 当日参加、必要に応じて「〇〇だより」作成 |
| 教職員 | 当日参加 |

(4) 運営形式 例) 講義形式、グループワーク、実技、実験・実習 等

*議事によっては、1回の会議に複数の形式を含むことがある。

学校歯科医〇〇先生の講演、児童生徒保健委員会のクイズ発表、協議



4 演習

令和7年度新任保健主事研修会 演習

(5) 事前の準備や活動

*それぞれの立場でどのような準備や活動をするか

| 参加者 | 準備や活動 |
|-----------|------------------------------------|
| 保健主事 | 児童生徒保健委員会の発表指導、講師学校歯科医〇〇先生の連絡打ち合わせ |
| 養護教諭 | 児童生徒保健委員会の発表指導、講師学校歯科医〇〇先生の連絡打ち合わせ |
| 児童生徒保健委員会 | 発表準備 |
| 教職員保健部 | 児童生徒保健委員会の発表指導 |

例：学校栄養職員、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTA 保健部

(6) 議事の展開 *内容によって議事の増減がある。

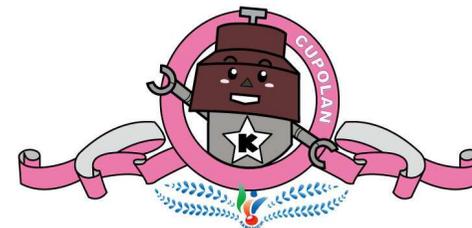
司会(保健主事)

- 1 開会(学校長挨拶)
- 2 児童生徒保健委員会発表(クイズ)
- 3 学校歯科医〇〇先生講演「歯肉炎を予防するために」
- 4 協議(テーマ:歯肉炎予防のためにできること)、発表
- 5 閉会

(7) 事後の活動

*それぞれの参加者の事後活動について

| 参加者 | 事後活動 |
|-----------|--------------------------------|
| 保健主事 | 学校保健委員会たより発行 改善事項等、次年度への引継ぎ |
| 養護教諭 | 学校保健委員会に関する掲示物作成 |
| 児童生徒保健委員会 | *後日、児童集会で発表 |
| 教職員保健部 | 学校保健委員会に関する掲示物作成 |



おわりに

○保健主事は学校保健を推進する上でのキーパーソン

もう一人のキーパーソンである養護教諭と連携を。

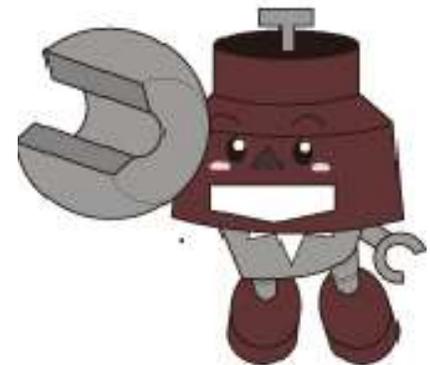
養護教諭が保健主事を兼務している場合は、1人で抱え込まずに教職員保健部と連携を。

○現代的な健康課題や自校の児童生徒の健康課題を把握する。

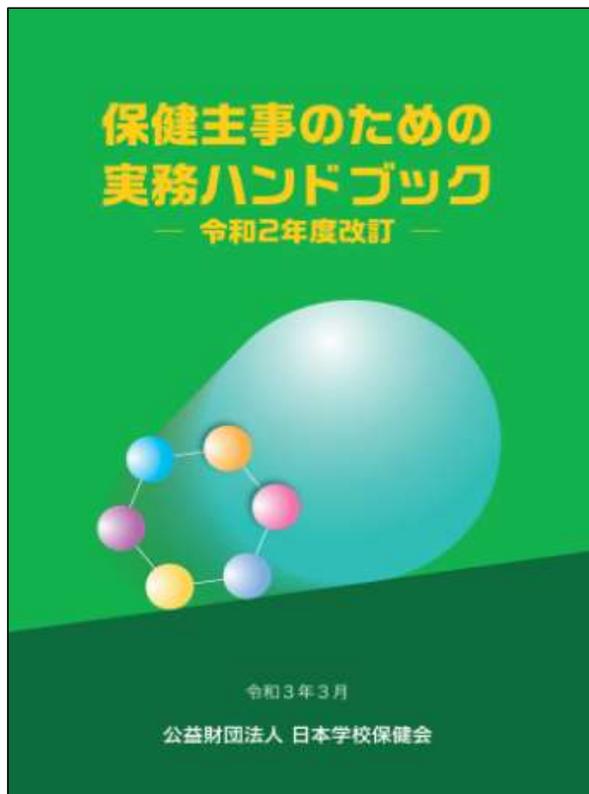
常にアンテナを高くする。

○求められるマネジメントの視点

校内の組織体制づくり、家庭・地域との連携



参考資料



保健主事のための実務ハンドブック
令和3年3月 日本学校保健会



令和7年度 学校健康教育必携 25
埼玉県教育委員会

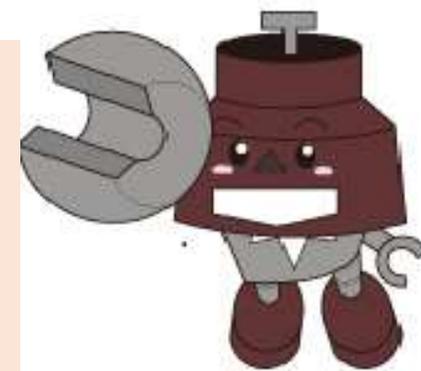
参考資料

- ・保健主事のための実務ハンドブック
- ・令和7年度 学校健康教育必携25
- ・令和5年度健康教育指導者養成研修 第2講 資料
文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

健康教育調査官 松崎 美枝 氏

- ・令和5年度健康教育指導者養成研修 第7講 資料
国立感染症研究所感染症 疫学センター

主任研究官 森野 紗衣子 氏



ご清聴ありがとうございました。