

令和6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



所沢市立小手指中学校

養護教諭 北嶋 結季

# 本日の内容

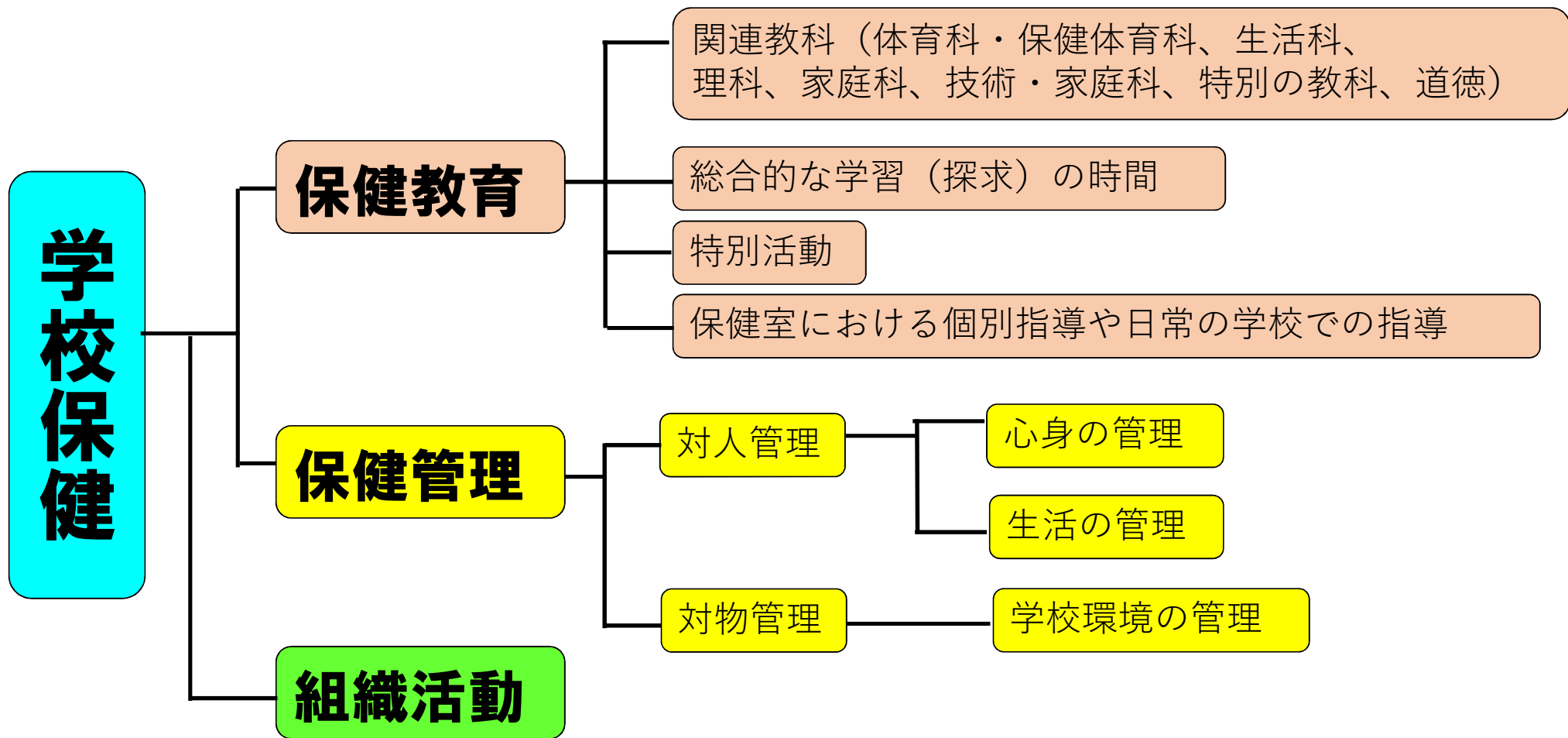
- 保健主事の役割
- 保健主事のマネジメント
- 実践例（保健教育、保健管理、組織活動）
- 演習
- 参考資料

# 保健主事（法的な位置付け）

- 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。

学校教育法施行規則（昭和22年文部省令第11号）



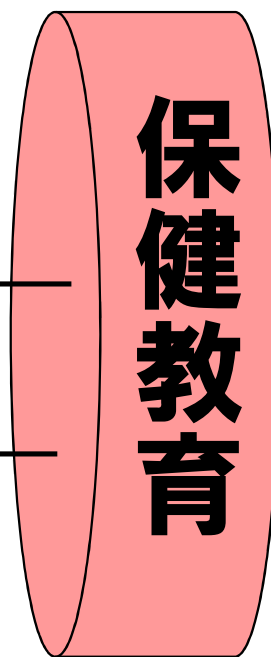
保健主事は学校保健を推進していく  
キーパーソン

# 学校保健計画 (学校保健安全法第5条に基づく)



体育・保健体育、関連教科、総合的な学習の時間等

特別活動、個別指導、日常の学校生活等



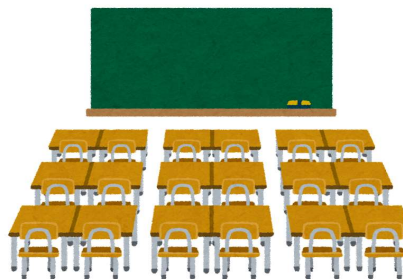
教職員の組織、協力体制の確立、  
家庭、地域との連携、学校保健委員会等

対人管理

健康観察、健康診断、健康相談等による心身の管理や生活の管理等

対物管理

学校環境の安全・衛生的管理、学校環境の美化等



# 子どもの現代的な健康課題

生活習慣の  
乱れ

感染症

メンタルヘルス  
(いじめ、不登校、  
児童虐待など)

性に関する  
健康課題

薬物乱用

アレルギー  
疾患

自校の児童生徒の  
優先される健康課題の把握

# 保健主事の役割

学校教育法施行規則第45条第4項  
「校長の監督を受け**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に関する調整

(保健教育、保健管理、組織活動)

## 2、学校保健計画の作成と実施

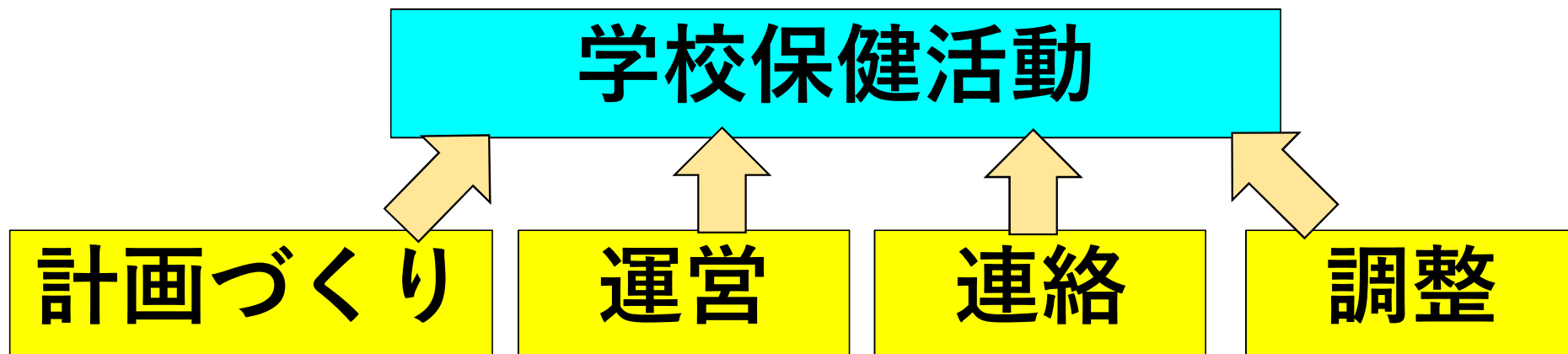
## 3、学校保健に関する組織活動の推進

(学校保健委員会、児童生徒保健委員会、職員保健委員会など)

## 4、学校保健に関する評価の実施

# 保健主事のマネジメント

学保健活動全体を視野に入れ、教職員、スクールカウンセラーなどの専門スタッフ、地域の関係機関等に効果的に働きかけること。





# 保健主事のマネジメント

## ○学校保健活動のマネジメント

**資源（人、設備・用具、経費、情報）**を計画的に活用

## ○保健主事と組織

**ミドルリーダー**として学校保健活動の調整

## ○保健主事とリーダーシップ

学校保健活動とそれを**支える組織の活性化**

# PDCAのマネジメントサイクル

R.P.P

- ・ 事前の調査、企画、準備（Research Pre Planning）

Plan  
計画

- ・ 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。
- ・ 教職員全体に共通理解された目標と計画を明らかにする。

Do  
実施

- ・ 教職員の貢献意欲やモラル（意気込み・やる気）を高める。
- ・ 実施計画と照合し点検する。

Check  
評価

- ・ 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。
- ・ 共有した点検評価の結果を明らかにする。

Action  
改善

- ・ 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）。

# 実践例（保健教育）

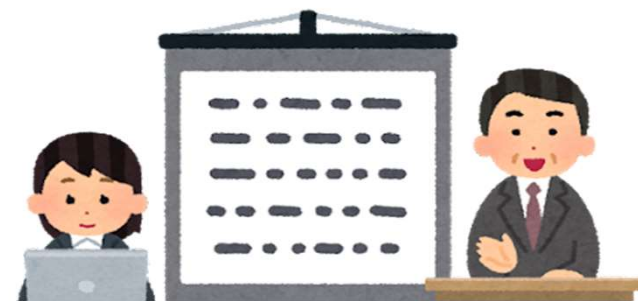
## ○歯科保健活動

未治療者への個別の保健指導  
（放課後のブラッシング指導）



## ○外部講師を活用した講座の開催

- ・情報モラル教室（スマホのトラブル）
- ・性に関する指導（性感染症、男女交際）



# 実践例（保健管理）

## 健康診断

### ○実施計画立案

- ・ 発育測定（身長・体重・視力検査・聴力検査）  
の各学年の動線
- ・ 校医健診（内科・眼科・歯科・耳鼻科）と  
時間割の調整

### ○実施

生徒への事前説明、尿検査の配布・回収

### ○評価



# 実践例（保健管理）

## 熱中症予防

○暑さ指数の計測

校庭、体育館、武道場の計測・記録・表示

○暑さ指数に応じた対応の検討

臨時保健部会、職集の開催・進行

○校内放送による注意喚起

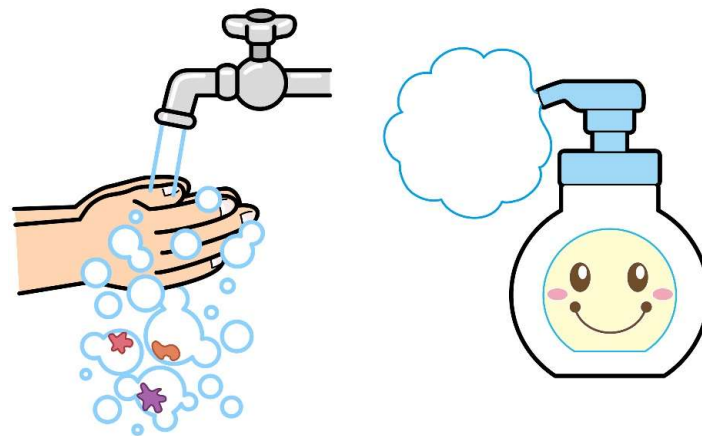
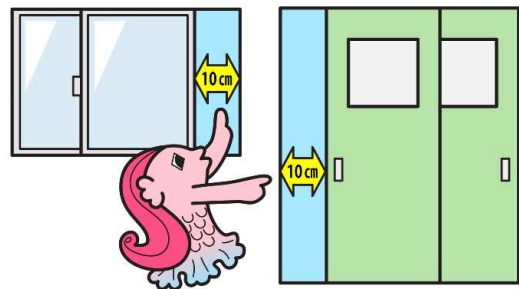


# 実践例（保健管理）

## 感染症対応

### ○予防

換気の呼びかけ・表示、加湿の取組  
手洗いの呼びかけ、ハンドソープの管理  
給食前の手指消毒



# 実践例（保健管理）

## 感染症対応

### ○発生時の対応

- ・健康観察

健康観察の強化、体調不良者の早期対応

- ・感染拡大の防止

前向き給食、手洗いの徹底、消毒作業

- ・臨時休業の検討

臨時保健部会の開催・進行



# 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

健康放送（給食の時間の健康に関する放送）

- ・ 季節に合わせた活動

登下校の交通安全の呼びかけ

さわやかチェック、感染症予防啓発掲示物の作成

健康に関する全校アンケート（生活習慣、電子機器など）





# 実践例（組織活動）

## 学校保健委員会

平成30年度 ①睡眠リズム

②咀嚼力

令和元年度

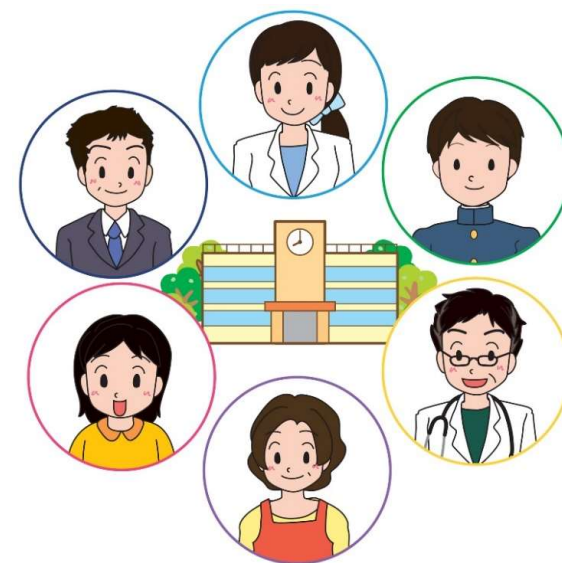
①アンガーマネジメント

②通学（楽）のすすめ

令和2年度

ウイルス・細菌調べ

①手洗い編 ②身近なもの編



# 平成30年度 学校保健委員会

## 睡眠リズムを整えよう

～睡眠と電子機器に関するアンケートを通して～



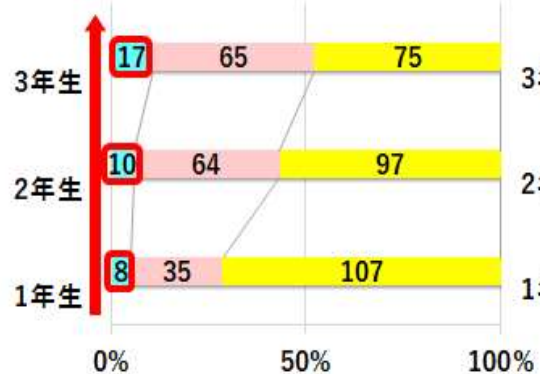
保健安全委員会 2学年



### の睡眠状況

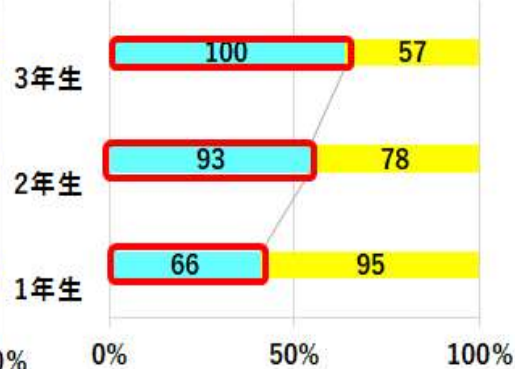
#### 授業中の眠気

■ 1、よくある ■ 2、時々ある ■ 3、ない



#### 睡眠不足を感じている

■ 1、はい ■ 2、いいえ



### 知って得する！よりよい睡眠zzz

**提案1** 夜のブルーライトに気をつけるべし！

**提案2** 朝食はタンパク質をとるべし！

**提案3** 夜更かしと週末の寝だめに気をつけるべし！

**提案4** 日中の昼寝や仮眠は20分以内にすべし！

**提案5** 寝る前の激しい運動に気をつけるべし！

**提案6** 睡眠時間は8時間確保するべし！

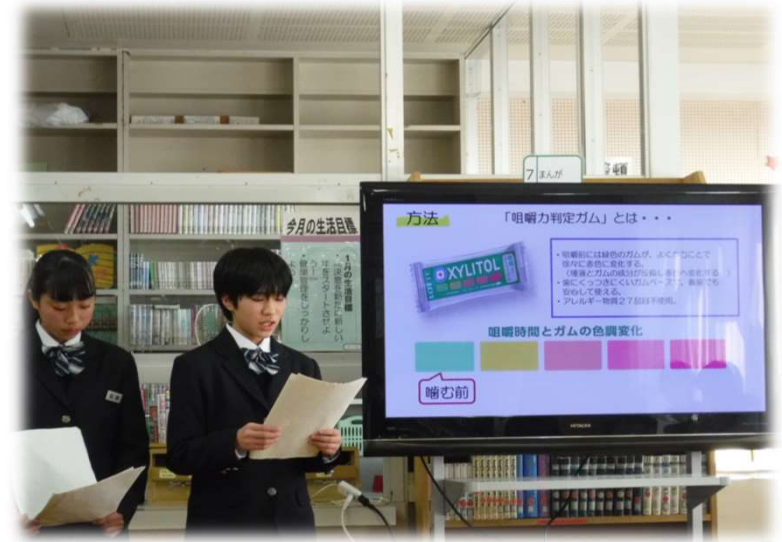
**提案7** 寝る2時間前の食事は軽くするべし！

# 平成30年度 学校保健委員会

望ましい咀嚼習慣の定着および握力測定値との関連  
～ かめかめ月間・噛めハメ歯ーッ!!!WEEKを通して ～



保健安全委員会 2学年



## 方法 ～ かめかめ月間・噛めハメ歯ーッ!!!WEEK ～

中学校

【中学校】 噛めハメ歯ーッ!!!WEEK

1 対象

3年2組 男子18人 女子17人  
保健委員会3年生 男子5人 女子5人 計45人  
3年1組 男子13人 女子15人  
保健委員会3年生 男子4人 女子4人 計36人

2 期間

9月10日(月)～9月14日(火) (5日間)

3 方法

- 給食の時間に、5分間「噛ミングタイム(1口30回以上)」に取り組む。
- 噛ミングタイム取組の前後に、咀嚼力判定ガムを用いた咀嚼力測定、利き手の握力測定を行う。  
※ ガムは、保健委員会のみ使用
- 調査用紙を用いて、噛むことに関する意識調査を行う。

## 考察

- 小学校では取組前後で、男女共に咀嚼力の向上が見られた。一方で、中学校では、有意な結果は得られなかった。
- 握力については、小中学校共にほとんど変化がなかった。
- 咀嚼に関する意識については、小中学校共に「意識していない」と回答した児童生徒が減り、「少ししている」もしくは「意識している」と回答した児童生徒が増えた。
- 感想より、小学校では、「噛むことの効果が分かった」「今後も続けたい」「楽しかった」、中学校では、「ご飯をたくさん噛むと甘さが増すことが分かった」「力を入れる時に歯を食いしばるようになった」など噛むことの大切さを実感した児童生徒が多かった。

給食「かみかみ」献立の工夫等、学校・家庭での継続的な取組が握力・咀嚼力の向上につながると期待できる。

# 令和元年度 学校保健委員会

## アンガーマネジメントについて

～アンケート結果を通して～



保健安全委員会 2学年 こころチーム



### 自分の怒りチェックシート

質問	はい	いいえ
1 普通にしているとも怒っていると言われたり、逆ギレされたりする	107	402
2 怒ったことがないし、怒りの感情がよくわからない	32	446
3 怒っていいのは大人だけだと思う	15	493
4 一度怒ったら、なかなかおさまらない	132	376
5 怒るとだんだんエスカレートしてしまう	146	362
6 怒ったときに叩いたり、蹴ったりしてしまう	91	417
7 怒るといつもケンカになってしまう		
8 怒るときに心臓がドキドキして苦しくなる		
9 怒るとドッと疲れてしまう		
10 怒るといいことがない	296	212

はい 58%  
いいえ 42%

## アンガーマネジメント

1. 考え方を変えてみる

怒りの原因の自分の「べき」をゆるくする



2. 怒りのレベルを数値化する

怒いを客観的に数値化してとらえる



3. 怒りを上手に表現する

自分の気持ちに目をむけ、  
相手にどうしてほしいか伝える



# 令和元年度 学校保健委員会

## 通学 楽のすすめ

～通学カバンの重さ調べを通して～



保健安全委員会 2学年 身体チーム



### 通学カバンに関するアンケート

通学カバンを重いと感じますか？

全く感じない, 44,  
8%

あまり感じない, 134,  
26%

少し感じる, 195,  
38%

とても感じる, 144,  
28%

「重い」  
約66%



### 通学 楽のすすめ

Let's try!



- 1、ストレッチ（肩・腰・背中）
- 2、使わない教科書は学校に置いておく
- 3、スポーツタイプのリュックを選ぶ



# 令和2年度 学校保健委員会

## 細菌調べ ①手洗い編

**保健安全委員会**

### ウイルスから身を守れ! 細菌調べ (手洗い編)

目的: さまざまなものに付いている細菌を、放置していたら、どのくらい増えるか観察する。手や身の回りの清潔を保つ大切さを伝える。  
 方法: 食パンに、手洗い前・後(流水、石けん、消毒、石けん+消毒)の手や、よく触れる身近な物をすりつけ、密閉し、観察する。

#### 手洗い前

1~3日後は変化なし。  
 8日後はパンの少し黒化してきた。  
 14日後は多くの細菌が増殖した。  
 パンに付いた細菌が手洗い前の手にはたくさん細菌が付いていることが分かった。

#### 手洗い(流水)

14日間観察したパンの表面で細菌が増殖した。  
 一方で表面では細菌の増殖は少なかった。  
 予想通り、流水での手洗い(石けんを使わず手洗い)の方が細菌が少なかった。  
 これは流水の力が流していった細菌があるからだと思う。

#### 手洗い(石鹸)

1~8日後まで変化なし。石けんできれいに洗えばある程度の菌は減るので石けんで手を洗うことは大切である。  
 14日後クラに小さな細菌ができた。

#### 手洗い+消毒(石鹸)

1~14日後まで変化なし。  
 石けんを使用して手を洗い、消毒をすることが大切だと思った。

#### 消毒のみ

1~4日後変化なし。消毒の汁では細菌をとることができないので、8日後少し細菌ができた。  
 14日後細菌が大量に増えたと感じることができた。

## 細菌調べ ②身近なもの編

**保健安全委員会**

### ウイルスから身を守れ! 細菌調べ (身近なもの編①)

#### トイレのトイレットペーパー

1~3日後は変化なし。  
 8日後黒いぼっぼっかでき、汚くなった。  
 14日後全体に細菌が広がった。予想通り一番汚くなった。

#### 髪の毛

1~3日後は変化なし。  
 8日後、細菌が出てきた。  
 14日後、色々な形の菌が増えた。  
 髪の毛には細菌が付いていることが分かった。髪の毛の不要な部分を落とすようにしたいと思った。

#### 筆記用具

1~3日後は変化なし。  
 8日後黒い点かやくができた。  
 14日後黒い点かやくが広がった。  
 筆記用具についている菌は手についた細菌とつながりやすいので手をしっかり洗うことが大切です。

#### ノート

1~3日後は変化なし。  
 8日後少しだけボツボツかできた。  
 14日後黒と緑色の細菌かできた。  
 机や筆記用具に付いた細菌とつながりやすいので手をしっかり洗うことが大切です。

#### 教室の壁

1~3日後は変化なし。  
 8日後少しだけボツボツかできた。  
 14日後少しはなくなり、まばらに細菌かできた。  
 たくさんのか壁に付いた細菌とつながりやすいので手をしっかり洗うことが大切です。

**消毒の手順**  
 1. 流水で手を洗い、石けんを泡立て、30秒以上手を洗う。  
 2. 消毒剤を手に塗り、30秒以上手を洗う。  
 3. 流水で手を洗い、乾かす。

# 演習

学校保健員会（〇〇教室）の開催  
を計画・立案してみましよう！



# 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

(1) 学校保健委員会（〇〇教室）のテーマを考える

メインテーマ

**望ましい生活習慣の確立**

第1回内容	第2回内容	第3回内容
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・

(2) ねらい

--

(3) 参加するメンバー

(今回のテーマを取り上げるに当たり、連携を図る必要があるメンバー)

--

(4) 運営形式 例) 講義形式、グループワーク、実技、実験・実習 等

第1回	第2回	第3回





# 演習

(5) 第 回学校保健委員会 (〇〇教室) 開催までの準備				
誰に対して	誰が	どこで	どのような内容を	どのように
校内の教職員 員に対して				
児童・生徒 に				
P T A保健 委員・保護 者に対して				
学校医・学 校歯科医・ 学校薬剤 師・専門機 関に対して				
その他				



# 演習

学校保健員会（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。



# 演習

(1) 学校保健委員会 (〇〇教室) のテーマを考える

メインテーマ

## 望ましい生活習慣の確立

第1回内容(6月)

- ・実態調査結果に基づく現状と課題
- ・年間の目標や活動について

第2回内容(11月)

- ・健康課題を改善するための取組について

第3回内容(2月)

- ・年間活動のまとめと次年度の実践について
- ・学校保健活動に関する評価と改善策について

(2) ねらい

- ・健康のために睡眠リズムを整えることが大切であることを理解できるようにする。
- ・睡眠リズムを整えるために、生活改善を実践していく。

(3) 参加するメンバー

(今回のテーマを取り上げるに当たり、連携を図る必要があるメンバー)

校長、教頭、学年主任、保健部、保健主事、養護教諭、PTA 会長、PTA 保健部、PTA 役員、生徒保健委員会、学校医、学校歯科医、学校薬剤師

(4) 運営形式 例) 講義形式、グループワーク、実技、実験・実習 等

第1回

講義形式

グループワーク

第2回

講義形式

グループワーク

第3回

講義形式

グループワーク



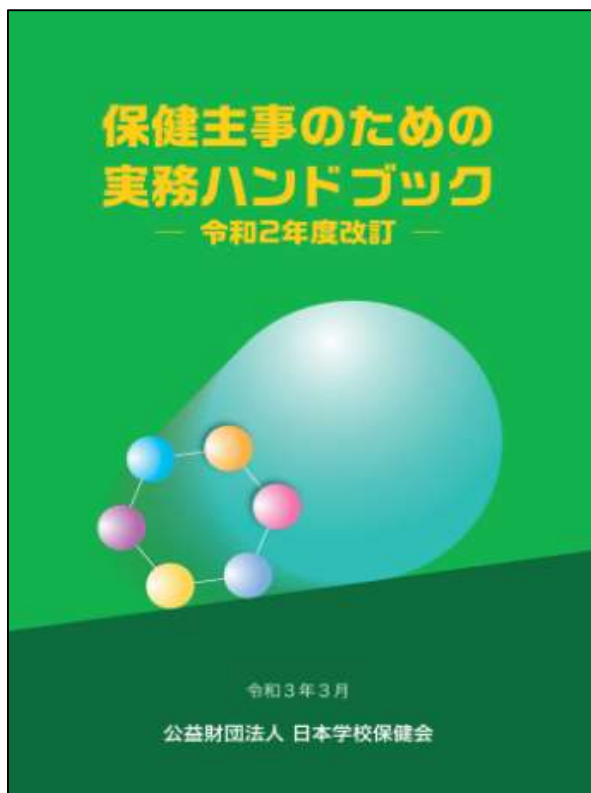
# 演習

(5) 第 1 回学校保健委員会 (〇〇教室) 開催までの準備

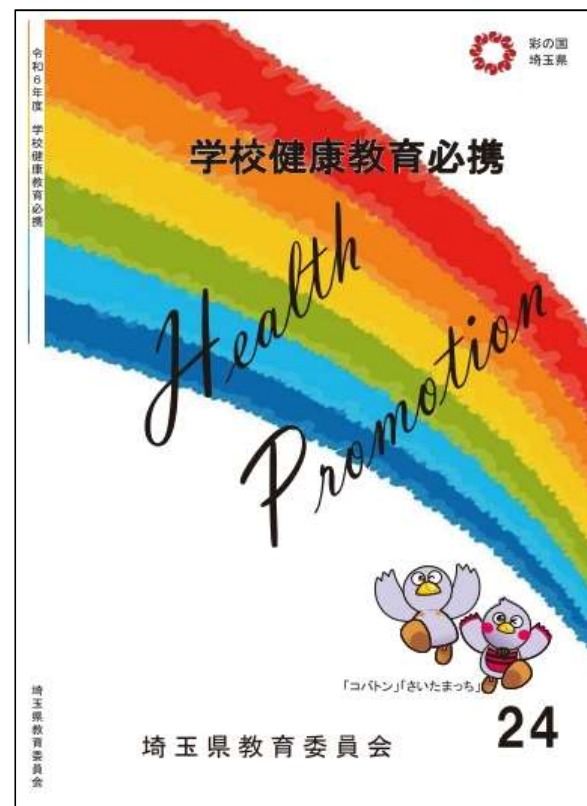
誰に対して	誰が	どこで	どのような内容を	どのように
校内の教職員に対して	保健主事 養護教諭	職員室	・実態調査 (生徒への指導に参考となる内容を)	資料を提示して 周知する。
児童・生徒に	生徒保健委員会 養護教諭 保健主事	朝会	・睡眠の大切さ ・実態調査 (生徒の健康の保持増進に直接かかわる内容のもの)	パワーポイント の資料で説明 し、実態調査を 実施する。
PTA保健委員・保護者に対して	PTA保健部 担任 養護教諭	PTA広報 学級懇談会 保健だより	・実態調査 (保護者にとって、子供の健康の保持増進に必要なと思われる内容等)	PTA広報 説明 保健だより に掲載する。
学校医・学校歯科医・学校薬剤師・専門機関に対して	校長 養護教諭 保健主事	PTA広報 保健だより	・実態調査 (学校の取組内容等)	PTA広報 保健だより を提示し説明する。
その他				



# 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6年度 学校健康教育必携 24  
埼玉県教育委員会

# 最後に

- 自校の健康課題は？常にアンテナを高くする。
- 他の教職員にも学校保健に関心を持ってもらえるよう働きかける。
- 家庭・地域と積極的に関わる。

## 参考資料

- ・保健主事のための実務ハンドブック
- ・令和5年度 学校健康教育必携23
- ・令和4年度健康教育指導者養成研修 第3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
- ・Sedoc (少年写真新聞社)

ご清聴ありがとうございました。