学校保健

第171号

主題「豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進」

―自ら取り組む健康づくりを目指して―

栃木県連合学校保健会

挨　　拶

皆様方には日頃から栃木県連合学校保健会の事業への御理解並びに御協力をいただき、深く感謝申し上げます。

また、令和７年度の本会諸事業が無事終了し、機関誌「学校保健」第 171 号を発行することができましたことを併せて御礼申し上げます。

さて、近年子どもたちを取り巻く社会及び生活環境は急激に変化し、児童生徒一人一人の心身の健康にも大きな影響を与えております。スマートフォンをはじめとする液晶端末の普及は近視の進行や睡眠障害を引き起こす一端となり、市販薬の乱用、いわゆる「オーバードーズ」は、15 歳未満の児童生徒の間にも広がりを見せるなど、深刻な社会問題となっています。

このような状況に対応するためには、子どもたちが、自らの健康の保持増進や病気の予防に必要な知識・技能を身に付けることが重要であり、そのためには、学校医・学校歯科医・学校薬剤師をはじめ、地域医療機関と学校・家庭が連携し、学校保健委員会を核とした組織的な保健活動を推進することが大切です。

本会といたしましては、学校保健の研究並びに普及発展を図り、今後とも、学校保健活動の中心となる保健主事や養護教諭等を対象とした研修会等の開催、機関誌による情報発信などの活動を通して、学校保健の推進に努めて参りたいと考えております。

本機関誌では、「豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進―自ら取り組む健康づくりを目指して―」の主題のもと、各学校の取組や郡市等学校保健会の活動状況、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の方々の御意見、健康教育研究奨励事業の研究報告等を掲載しています。各学校において、この機関誌が広く活用され、学校における保健教育の充実と適切な保健管理に役立てられることを期待しております。

結びに、本誌の作成に当たり多大な御尽力をいただいた関係各位に心から感謝申し上げますとともに、今後とも本会への御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和８(2026)年３月

栃木県連合学校保健会

会長　　小　沼　一　郎

目　　次

Ⅰ　主　張

○健康教育の充実を目指して

南那須学校保健会　会長　関　一浩　…　1

Ⅱ　実践紹介

○「子ども自身が取り組む健康づくり」小中一貫での健康教育～からだ Week の活動～

下野市立祇園小学校　養護教諭　髙山　愛子　…　2

○児童保健委員会(健康委員会)の活動のさらなる活性化を目指して

栃木市立皆川城東小学校　養護教諭　佐藤　真優　…　5

Ⅲ　学校紹介（令和６(2024)年度栃木県健康推進学校表彰　最優秀校）

○メディアとの向き合い方を含めた規則正しい生活習慣
～南小メディアルールをつくろう！～

鹿沼市立南押原小学校　養護教諭　和賀井　幸子　…　8

○「心身を鍛え逞しく生きる生徒」の育成を目指して

小山市立小山第三中学校　養護教諭　古川　幸子
〃　養護助教諭　飯島　紗也子　…　11

Ⅳ　各郡市等学校保健会の紹介

○上三川町学校保健会　○宇都宮市学校保健会　○鹿沼市学校保健会　○日光市学校保健会
○下野市学校保健会　○芳賀郡市学校保健会　○下都賀郡学校保健会　○栃木市学校保健会
○小山市学校保健会　○塩谷地区学校保健会　○那須地区学校保健会　○南那須学校保健会
○佐野市学校保健会　○足利市学校保健会　…　14

Ⅴ　学校医・学校歯科医・学校薬剤師から

○豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進に向けて～学校医の立場から～

栃木県医師会　学校保健部　理事　中村　暢男　…　21

○『CO、GO は学校保健の“糧”となる』

栃木県歯科医師会　学校歯科担当理事　野沢　浩道　…　22

○「豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進」
－オーバードーズへの対策：自分や大切な人を守るために－

栃木県学校薬剤師会　会長　高梨　晃一　…　24

Ⅵ　令和 7(2025)年度健康教育研究奨励事業研究報告

○児童が睡眠やメディアの時間制限の必要性を理解し、主体的に早起きできるための取組
～養護教諭による保健指導の実践～

鹿沼市立南摩小学校　養護教諭　天海　弓子　…　25

Ⅶ　事務局だより　…　29

表紙
佐野市立城東中学校　３年　福地　淑良（ふくち　きよら）さん

健康教育の充実を目指して

南那須学校保健会　会長　　関　　一　浩

1　本県の現状

栃木県の児童生徒の体力は、新体力テストで全国平均を下回るなど、運動時間の減少や、運動する子と運動しない子の二極化等が懸念されている。また、食生活を含めた生活習慣の乱れ、性の問題行動や薬物乱用、心の健康、さらにはアレルギー疾患感染症の問題など、子供たちを取り巻く健康上の課題が多岐にわたっている。

そこで、学校においては、生徒自身が体力、健康に関心をもち、主体的に健康で安全な生活を送ることができるように「健やかな体を育む教育の充実」が求められている。

※引用「栃木県教育振興基本計画 2025（令和３年２月／栃木県教育委員会）」

2　本校の課題と取組

本校では「健やかな心身の育成」を目指し、「体力向上の推進」「健康教育の充実」「安全教育の充実」に重点的に取り組んでいる。

特に、「健康教育の充実」では、「規則正しい生活リズムの定着」を目指した支援を継続している。本校生徒の実態として、メディア（ＳＮＳ等）の使用時間が長いこと、寝る時間が遅く睡眠が十分とれていないこと、生徒によっては昼夜逆転の生活になっていること等の課題が挙げられている。また、体の不調だけでなく、学習内容が定着しなかったり友達関係が崩れたりすることで心の不調を訴える生徒も多くなっている。そこで、下のような具体的な取組を行っている。

(1) 自分の生活リズムの理解

毎朝、タブレットＰＣを活用し、昨日メディアの使用時間、就寝時間、心と体の状況について入力している。生徒は、自身の生活についてデータとして見ることができ、客観的に自分の生活を理解することができる。

(2) 計画的な健康教育の実践と外部講師の活用

授業等に健康教育を計画的に位置づけている。また、外部の講師を活用し、メディアの利用の仕方や睡眠の大切さ等の講話をいただくことで、自身の生活を見直す機会としている。委員会活動では、生徒主体で自分たちの課題を解決できるようサポートしている。

(3) 保護者への働きかけ

ＰＴＡ講演会を開催したり、学校だよりや保健だよりなどの各種便りで啓発を行ったりしている。

3　まとめ

「健康教育の充実」のためには、生徒自身が健康に関心をもつことが重要である。そのことで、自分から望ましい生活リズムを整え、「心」と「体」の健康を維持し、明るく活気のある学校生活に臨むことができる。近年では、熱中症や雷など自然災害への対応も積極的に行う必要性が出ている。教職員一丸となり、今後も「豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進」を力強く推進していく覚悟である。

「子ども自身が取り組む健康づくり」小中一貫での健康教育

～　からだWeekの活動　～

下野市立祇園小学校　養護教諭　髙　山　愛　子

１　はじめに

本校は、栃木県南部に位置し、自治医科大学周辺開発に伴い、JR自治医大駅を中心に発展した「グリーンタウン」地区を学区としている。児童数295名、14学級（通常12，特別支援学級２）の中規模校である。学区内に自治医科大学附属病院が立地しており、保護者の多くが医療関係者である。個性豊かで意欲的な子どもたちが本校に通う。

２　学校経営方針と健康づくり

本校では、学校教育目標として「響き合い、輝き合いながら、共によりよく生きようとする子どもの育成」を掲げ、「健康で明るい子」「進んで学ぶ子」「心の豊かな子」の実現を目指している。特に、自らの健康を考え、実践できる力を育む健康教育の充実を目指し、家庭と連携しながら望ましい生活習慣の確立に努めている。さらに、健康教育スローガン「走って　とんで　ねて　食べて　元気いっぱい　ぎおんの子」を設定し、体育指導部・保健指導部・食育指導部が連携を図り、学校教育全体を通じて総合的に健康教育を推進している。

３　具体的な取組

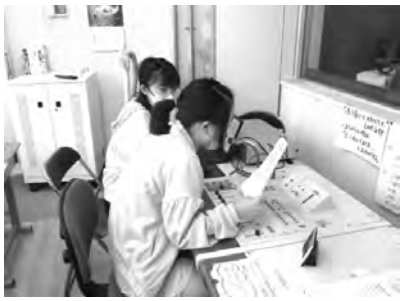
＜小中連携を生かした取組～からだWeekの活動を中心に～＞

本校の健康課題として体力の二極化、姿勢保持力の低下、睡眠不足、視力低下が挙げられている。中学校区全体でも同じ傾向が見られこれらの健康課題を改善を目指し、二中学区小中一貫教育「健康チーム」で保健指導部、食育指導部、体育指導部が連携し、体力向上及び健康な体つくりのための活動を学校全体で行い、児童の実践化・行動化へつながるよう指導している。年２回体力テスト前の５月と持久走大会前の１１月に「からだWeek」を設定し指導を強化している。重点項目として姿勢、体力向上、食に関する指導について各部の立場から工夫した取組を行っている。

(1)保健指導部

ア　立腰指導

各教室に、立腰のポスターを配布し、立腰のやり方や立腰の効果について、各担任から指導した。また、毎朝同じ時刻に保健委員会児童が全校放送を入れ、音楽を流しながら、約１分間の立腰タイムを実施した。放送内容は小中で共通したものを使用している。毎朝、立腰で姿勢を整え、気持ちを切り替えて授業を始めることが定着した。



イ　児童保健委員会の取組

保健集会で「目の健康」をテーマとした発表を行った。普段の姿勢が視力低下につ

ながることや視力を低下させないために必要なことを全校児童に伝えた。また、使用頻度の多いタブレットを使用する際の姿勢にも触れ、注意喚起を行った。

保健集会（目の健康と姿勢）

ビジョントレーニングコーナー

ウ　掲示物の工夫

目の動きのトレーニングとしてビジョントレーニングコーナーを設置した。また、中学生が考えた「姿勢クイズ」を掲示した。クイズには小学生にもわかるように解説がついていて、楽しみながら学ぶことができた。

エ　「生活リズム戻そう週間」の実施

基本的生活習慣について家庭でも見直すことができるよう「生活リズムチェックカード」を配布し取り組んだ。早寝早起きや朝食摂取、テレビ・ゲームの時間等を項目に入れ、生活のリズムを整え、元気に登校してほしいという願いが込められている。

(2)食育指導部

ア　食事中のマナー

給食時の姿勢、箸の使い方指導では、各クラスにポスターを配布し、担任や学校栄養士から給食時の正しい姿勢・箸の使い方についての指導を行った。

イ　小中共通献立の提供

からだ Week 小中共通献立では、３校の栄養士が中学校で乗り入れ授業を行い、けが予防給食（カルシウムを多く含む献立）・筋力アップ給食（たんぱく質を多く含む献立）・疲労回復給食（ビタミン C・クエン酸を多く含む献立）を中学生が考え、各小中学校で提供された。給食時には、各栄養素の働きについて放送し食べながら食について学ぶことができた。

献立作成乗り入れ授業

からだ Week 小中共通献立

ウ　朝ごはん毎日食べよう週間の実施

基本的生活習慣の確立や体力向上に必要な丈夫な体つくりのため、毎日朝ごはんを食べることや、食事内容を充実しようとする意識を高めるよう指導した。また、「朝ごはん毎日食べよう週間」は小中一貫教育において、中学校区3校で合わせた時期に実施し家庭で取り組む機会とした。

(3)体育指導部

ア　二中学区体操の実施

小中で同じ準備運動ができるよう小中一貫教育「体育指導部」で二中学区体操を作成した。体育委員会児童が手本となり全校児童に伝えている。体育の授業にも取り入れている。

二中学区体操

ギオリンピック（100m 障害物走）

イ　ギオリンピックの開催

からだ Week 中の昼休みには筋力強化や運動に親しむ機会として「ギオリンピック」を開催し、体育委員会が企画、運営している。体力テストの結果より低下傾向にある短距離走とボール投げを取り上げた。短距離走では、児童発案の「100m 障害物走」を実施し体の各部の筋肉を使い、楽しんで走る姿が見られた。保健委員会・給食委員会児童も運営に参加し、握力測定やバスケットシュートチャレンジ、箸を使った豆つかみを行った。からだ Week ビンゴカードも活用し、多様な運動にチャレンジできるよう工夫した。

ウ　体力向上ブースの設置

校内2階、多目的広場の一角に体力向上ブースを設置した。長座体前屈コーナー・握力コーナー・豆つかみコーナー・姿勢チェックコーナー・視力測定コーナーがあり、休み時間に多くの児童がチャレンジしている姿が見られた。

4　成果と課題

(1)成果の状況

ア　児童は姿勢が健康に及ぼす影響を理解し、良い姿勢を心掛けて生活するようになった。また朝の立腰タイムにより、落ち着いた気持ちで学習に臨むことができた。

イ　小中一貫教育を進めることで、小学校から定着させてきた健康習慣を継続させることが可能となり、健康な心身の育成につながっている。また、多様な取組を通じて地域ぐるみで子どもたちの健康を育む基盤ができたと考えられる。

ウ　基本的な生活習慣「運動・睡眠・食事」について、児童の意識を高め、家庭でも積極的に取り組む様子がみられる。

(2)今後の課題と対策

ア　よい姿勢が長時間保てるような体つくりを保健指導部・体育指導部・食育指導部と連携し、学校全体、小中一貫教育でさらに強化を図っていきたい。

イ　基本的生活習慣について個人差がみられるので、家庭と連携しながら個の実態に応じた指導に努めていきたい。

ウ　今後は委員会活動などで子どもたちが自ら発信する機会をさらに増やし、家庭や地域ぐるみの健康づくりを広げていきたい。また、学校保健給食委員会でからだ Week の活動を議題として取り上げ、家庭や地域で取り組める内容を話し合い実践につなげていきたい。

児童保健委員会（健康委員会）の活動のさらなる活性化を目指して

栃木市立皆川城東小学校　養護教諭　佐　藤　真　優

１　はじめに

本校は栃木市の西部に位置し、昭和 52 年に皆川小と泉川小を統合し開校した。全校児童は 105 名で、明るく素直で、心身ともに健康である児童が多い。「本気で学ぶ子ども　心のゆたかな子ども　根気づよい子ども　元気な子ども」の学校教育目標のもと教育活動が行われている。学校保健安全における重点目標として、「健康や安全に気を付け、その向上のために主体的に行動できる児童の育成」を掲げている。また、皆川中学校とともに、９年間を見通した小中一貫教育に力を入れている。

２　児童保健委員会（健康委員会）について

養護教諭の担当する健康委員会では、保健・体育・給食に関する活動を行っている。児童が主体となる委員会において、児童自らが健康課題を見つけ、全校児童が興味関心をもてる活動を行うことで、望ましい生活習慣を身に付ける意識の向上につながると考えた。児童から出た意見やアイデアを基に活動内容を考案し、以下の取組を行った。

３　具体的な取組

(1) 歯と口の健康週間における発表

校内歯と口の健康週間では、ポスターや標語の掲示、養護教諭がＴＴで参加する歯科保健指導とともに、健康委員会の児童による発表を行っている。令和７年度はむし歯の原因や歯の役割、歯みがきの適切なタイミングや歯によい生活習慣などをクイズ形式の劇で発表した。簡潔で分かりやすい内容にすることで、見ている児童が自分事としてとらえることができるように工夫した。

(2)　基本的生活習慣の確立や改善のための活動

ア　運動（共遊）

本校では外遊びに積極的な児童が多い一方で、運動が苦手な児童や外遊びが好きではない児童もいる。委員の児童が定期的に体を動かすことの大切さについて啓発するとともに、なかよし班（縦割り班）ごとに遊びの内容を決めて外遊びを行った。

イ　衛生習慣・食事（放送）

「かぜ・感染症予防放送」と題して手洗い・睡眠・咳エチケット・換気について放送で啓発を行った。給食週間には地産地消献立の紹介や、調理員さんにインタビューを行い、全校児童にお知らせをした。

・風邪予防　放送

健康委員会からのお知らせです。
かぜ、インフルエンザが流行る季節です。
今日は「睡眠」についてお話します。

みなさんは、いつも何時に寝ていますか。
たくさん眠ることで、疲れた体を休ませて、かぜやインフルエンザに打ち勝つ力をつけることができます。
早寝・早起きを心がけてみましょう。

毎日元気に来られるように、体調管理に気をつけましょう。
これで健康委員会からの放送を終わりにします。
今日の放送は　年　　がお送りしました。

・風邪予防　放送

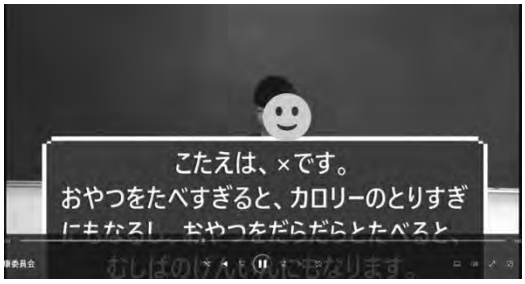
健康委員会からのお知らせです。
かぜ、インフルエンザが流行る季節です。
今日は「手洗い」についてお話します。

手洗いをしたほうがよいのは、登校した後、給食の前、体育や掃除の後、トイレの後などです。
手のひらや手の甲だけではなく、指の間、爪、親指、手首も忘れず洗いましょう。
そして、きれいなハンカチで拭いてください。

毎日元気に来られるように、体調管理に気をつけましょう。
これで健康委員会からの放送を終わりにします。
今日の放送は　年　　がお送りしました。

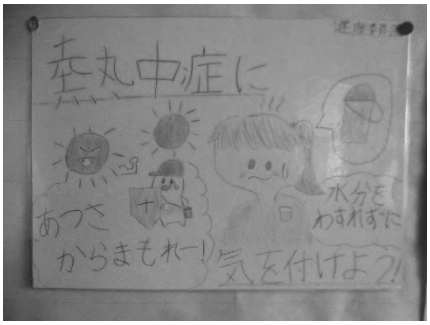
ウ　食事・運動・睡眠・衛生習慣（動画の作成）

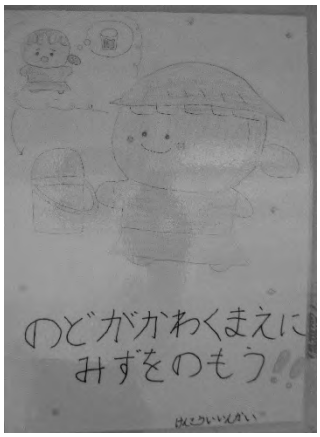
基本的生活習慣の重要性をテーマに動画を作成した。６年生の児童らを中心に劇のシナリオを決定し、役割分担を行った。シナリオを基にタブレットを用いて動画を撮影・編集し、全校生が視聴できるよう、動画は各学級を Teams でつないで放映した。ICT を活用することで、新たな表現ができ、児童のよさを引き出すことができた。



(3) 健康管理（ポスター作成）

熱中症予防に関するポスターを作成し、掲示した。低学年教室の近くに掲示するものにはふりがなを付ける、簡潔な文言で伝えるなど、児童自ら工夫する様子がみられた。





4　成果と課題

(1) 成果

・　児童が自ら新たな意見やアイデアを出し合い活動を進めていったことで、主体的な活動を継続することができた。

・　活動について、他の児童や教職員から称賛されたり感想を伝えられたりしたことによって、その後の活動を意欲的に行っていた。学校全体のために役立つ情報を伝える役目を担っているという自負は、誇りや自己肯定感にもつながった。

・　児童から児童へ健康づくりの大切さを伝えることで、自他の健康に興味関心をもち、意識を高め合えることが期待される。児童の活躍や主体的な活動を重ねていくために、養護教諭としてどのようなことができるか今後も考えたい。

(2) 課題

・　望ましい生活習慣に関して正しい知識を得ても、習慣として身に付けるためには、家庭や地域との連携を図ることが不可欠である。保護者や地域の方々の協力が積極的であるという本校の強みを生かし、実践する方法を工夫していきたい。

・　児童は、教職員から発信した課題に取り組むという意識が強いようだった。児童自身が健康・安全上の問題点を見つけて対策を考え、活動に取り組むということは簡単なことではないが、話し合い活動を充実させるなどし、児童たち自身が健康課題を見つけられるようにしていきたい。

・　限られた時間で意義のある委員会活動にできるよう、児童の興味関心を後押ししたり健康意識を高めたりすることのできる掲示物や保健室のレイアウトを工夫したい。

メディアとの向き合い方を含めた規則正しい生活習慣
～　南小メディアルールをつくろう！　～

鹿沼市立南押原小学校　養護教諭　和賀井　幸　子

１　学校紹介

鹿沼市立南押原小学校は、明治６年開校の２つの学舎が昭和 28 年に統合して「南押原小学校」と改称され、令和７年度に創立 73 年目を迎えた。学校周辺には、あじさいで有名な磯山神社があり、田畑も広がっている。

現在は、児童数 37 名、５学級の小規模校である。

平成 29 年度より、「知・徳・体の調和のとれた、人間性豊かでたくましい子どもを育成する」を教育目標とし、「よく考える子ども・思いやりのある子ども・たくましい子ども」を目指す児童像（具体目標）としている。

２　学校経営方針と健康づくり

学校経営方針の一つとして、「生活習慣の定着と体力向上を図る活動を充実させるとともに、危機回避能力を育成する」ことが位置付けられている。そこで、児童の実態と目指す児童の姿を明確にしながら、学校・保護者・地域が協働し、児童が主体的に安全や心身の健康についての学びが深められるよう、具体策を設定し、実践を進めている。

３　健康づくりの推進体制

(1)　教職員の推進体制

学習指導、児童指導、健康安全指導の３つに分かれ、それぞれ学習指導主任、児童指導主任、保健主事がチーフとなり、小規模校の利点を生かしながら全職員で連携して日々の健康づくりに取り組んでいる。また、７つの専門委員会を設けて健康づくりを推進し、中でも、即時性が求められるアレルギー対応委員会や児童指導委員会（いじめ、不登校対策委員会を兼ねる）は、役割分担を明確にして、個に応じた直接的な対応を組織で行っている。

さらに、子供たちの抱える健康問題・課題の解決や健康づくりを推進していくために重要な組織である学校保健委員会は、保健主事を中心にＰＤＣＡサイクルで取り組み、内容の充実に努めている。

(2)　家庭・地域との連携

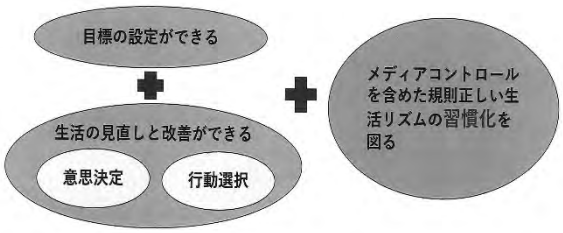
・健康教育に関する内容の指導後に、学年だより、ほけんだより、ホームページ等を活用して指導内容を啓発している。
・家庭教育学級の活動の１つに、健康教育に関する内容を取り入れている。
・学校医、学校歯科医、学校薬剤師の他、市の健康課や栄養士等、その時々に応じて外部指導者を活用して、より専門的かつ地域に即した指導をいただいている。
・学校運営協議会に全職員が参加し、取組や課題について共有している。
・中学校区（小学校２校、中学校１校）で小中連携会議をもち、活動内容を決めて共通実施事項として取り組んでいる。

4　特徴的な活動　　学級活動「南小メディアルールをつくろう！」

(1)　課題の把握と設定状況

新型コロナウイルス感染症の影響による、子供たちの心身の健康状態や生活リズムが気になり、生活習慣チェック（年２回実施）をはじめたが、結果は毎回、学習以外でのメディアに費やす時間が長い、就寝時刻が遅いという点が共通していた。詳しく分析してみると、メディアの使用時間が長い児童ほど、就寝時刻が遅いことがわかった。さらに、ゲームによる児童間のトラブルの増加や、生活習慣の乱れに困っているという保護者の悲痛な声を耳にする機会が増え、改善に向けた取組が必要だと強く感じ、「メディアとの向き合い方を含めた規則正しい生活習慣」というテーマのもと、全職員で改善に向けた取組をスタートさせた。

(2)　活動のねらい



適切なメディア機器の使用や、望ましい生活習慣について、児童自らが目標を設定し、改善していくための意思決定や行動がとれるようにすること、そして、よりよい生活の習慣化を図ることをねらいとし、２年間を見据えて取り組むことにした。

(3)　計画と実践

＜令和４年度：指導を軸にした取組＞

時期	対象	内容
6月	3,4年生	学級活動「いろいろな情報とわたしたち」
	全学年親子	「情報モラル」学習会
10月	全学年	第1回生活習慣チェック
	全学年	保健指導「生活習慣チェックの結果から～早寝・早起き・朝ご飯・メディアコントロール～」
12月	全学年	第2回生活習慣チェック
1月		学校保健委員会
	全学年	健康づくりウォークラリー
毎月、随時	全学年	保健だよりやそれぞれの立場からの啓発

＜令和５年度：習慣化を意識した取組＞

時期	対象	内容
6月	5,6年生	学校保健委員会 学級活動「南小メディアルールをつくろう!」
7月	1～4年生	メディアルールの啓発、各学級に掲示、学校だより、ホームページに掲載
9月	全学年	第1回生活習慣チェック
1月	全学年	第2回生活習慣チェック
1月	全学年	健康づくりウォークラリー
毎月、随時	全学年	保健だよりやそれぞれの立場からの啓発 南小メディアルールの確認

令和４年度の成果と課題を踏まえ、児童が“何かをやらされている”ではなく、主体的に考え、行動できるようなものに取り組ませたいと強く思い、『自分たちによる自分たちのためのメディアルールづくり』を考案し、令和５年度の取組へつなげた。

(4)　南小メディアルールづくり

ア　メディアルールづくりに向けて

５，６年生に向けて、「実は今日、みんなに相談したいことがあるの。」と切り出し、生活習慣チェックの結果や保護者の悲痛な声を伝え、何か自分たちでできることはないだろうかと投げかけた。その結果、児童から“メディアルールをつくってはどうか”という意見が出された。

イ　事前指導

ルールづくりをするにあたり、４点を確認し、児童が、長時間に渡るメディア使用がもたらす影響等を自由に調べた。

【ルールづくりの際に確認した事項】
- 新聞、テレビのニュースや天気予報、時刻を知る、学習等は除き、娯楽の時間（特に保護者が問題視しているゲーム、YouTube、テレビの視聴時間等）に限定する
- ゲームやYouTubeを禁止しているわけではない
- 親も子も納得できるルールづくりを目指す
- 金銭がからむ交換条件はつけない

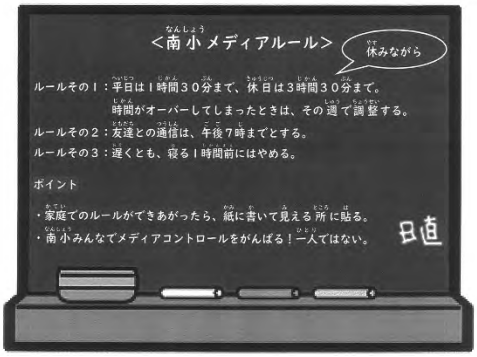
ウ　学級活動「南小メディアルールをつくろう！」（５，６年）

【主な流れ】
（１）事前指導のふり返りと本時のねらい、目標の確認
（２）メディアに関して調べたことを発表する
（３）発表からどのようなルールが必要かを考える
（４）具体的なルールづくりをする（親と子で意見交換あり）
（５）できあがったルールを確認する

授業では、児童全員がメディアに関して調べたことを発表し、一人一人が自分事として考え、ルールづくりに参加することができた。参加した保護者との意見交換も交えながら、親と子がお互いに歩み寄り、お互いが納得のできるルールづくりができ、充実した１時間となった。

エ　メディアルールが完成して

メディアルール完成後は、５，６年生がグループに分かれて１～４年生にメディアルールを説明した。また、学校だより、ほけんだより、ホームページにも掲載し広く周知した。



＜自分たちがつくったという誇らしさも感じられた＞

５　成果と今後の課題

(1)　成果

メディアコントロールができる児童が増え、全体的に就寝時刻も早まり、家庭や個々の意識も変容して、以前よりも望ましい生活の習慣化が図られるようになった。さらに、友達との通信時間をルール化したことで、どの家庭も決められた時間に通信が終わるようになり、友人間のトラブルや家庭間のトラブルが全くなくなった。

(2)　今後の課題と対策

メディアルールを形骸化させないためにも、学校保健年間計画に「メディアルールの確認」を位置づけるとともに、生活習慣のリズムは、一緒に生活をする家族や子供たちを取り巻く環境に大きく左右されやすいことから、あらゆる機会を利用して、よりよい環境づくりの重要性や子供の励みになるような声掛け等の必要性を家庭に繰り返し伝え、協力を求めていきたい。そして、これまで以上に教職員のチームワークを大切にし、学校、家庭、地域、関係機関との連携体制を整えて課題を共有し、学校保健委員会を活用した、課題解決に向けた取組を充実させていきたい。

「心身を鍛え逞しく生きる生徒」の育成を目指して

小山市立小山第三中学校　養護教諭　古　川　幸　子
養護助教諭　飯　島　紗也子

１　学校紹介

小山市立小山第三中学校は、昭和 55 年に開校し、令和６年度に創立 44 年を迎えた。生徒数 741 名、27 学級で、周囲を工業団地や豊かな自然に囲まれた大規模校である。廊下には、創立当時からの全国・関東・県大会の記録が記された木札が掲示されており、教職員、生徒、来校した保護者や地域の方、外部の方が栄光の歴史として目にすることができる。本校の特色ある教育活動は、「今年も魅せます三中魂」を合い言葉に「文武両道」「質実剛健」の校風のもと、学習、部活動、学校行事に全力投球しているところである。

２　学校経営方針と健康づくり

本校の学校教育目標では、「自ら進んで学習する生徒」「正しく判断し行動する生徒」「心身を鍛え逞しく生きる生徒」の育成を目指している。また、目指す学校像として「三中プライド」を掲げ、よき伝統と校風を発展させ、自学・誠実・克己の調和のとれた教育を推進することにより保護者や地域社会の信頼と期待に応えるとともに、生徒が本校の生徒であることを誇りに感じることができるような学校を目指している。その中で「健康」は全ての活動の基盤であると捉え、心身の健康を管理改善し行動化ができる生徒の育成をめざし、活動に取り組んでいる。

３　健康づくりの推進体制

（１）教職員の推進組織と校内研修

本校では、運営委員会、学習指導部、生徒指導部、保健安全指導部等が連携を図り、生徒の健康課題解決のため共通理解を図り教職員研修を行っている。内容としては「生徒理解についての研修」「食物アレルギー対応生徒」「心肺蘇生法・エピペン研修」等実施している。

また、小中一貫教育を推進する活動として、中学校区での健康課題を把握し、学習指導と連携した学力向上につなぐ、健康課題解決指導「健康ウィーク」に連携して取り組んだ。

（２）家庭・地域社会との連携について

地域活動では、校内駅伝大会での緊急対応として、医師や看師等の資格を持つ保護者が救護の協力をしてくださり安心して行事が実施できた。また、小中一貫教育として、保健だよりにおいて、三中ブロックコラム「トライアングル」やフォームズで作成した「健康ウィーク」の結果を載せ、家庭における健康推進や情報提供に役立てた。

４　特徴的な活動

（１）活動のねらい

本校の生徒の中には保健室来室時に健康状態を調査すると基本的生活習慣が身に付いていないために体調不良を訴える生徒が多く見られた。そこで、自己健康管理ができるように、自分の身体と心に関心をもち、生活習慣を見直すとともに、健康なときには頑張れる生徒、そして、体調が悪いときには自分で対処の方法を考えられる生徒の育成を目指し、全職員、生徒の学校全体で課題解決に向けた活動を多角的に行うこととした。

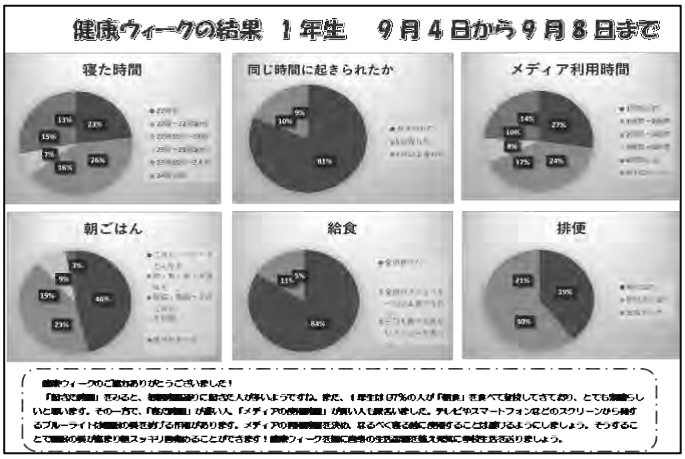
学校保健目標の「心身を鍛え逞しく生きる生徒」の育成のために、健康で安全な生活を送るための指導を行うことにより、心身の健康を管理し改善し行動できる生徒の育成をめざす。

（２）活動の実践状況

ア　小中一貫教育

①「健康ウィーク」の実施

小中共通のアンケートで夏季休業明けの一週間、睡眠や食事、メディアなどの６項目についてのアンケート調査を実施している。アンケート結果については、中学校区共通の保健だより臨時号として小学生と中学生を比較したものを載せ、生徒・家庭への基本的生活習慣の確立に向けて啓発を行った。また、保健委員会活動の中で学校保健委員会の資料として、全校生徒のアンケート結果についてのまとめと考察、発表原稿作成、協議内容の検討等に取り組んだ。



②保健だよりの作成

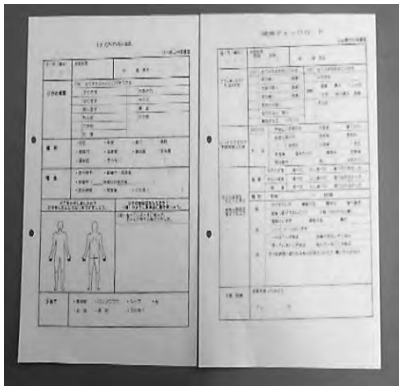
「健康ウィーク」のアンケート結果の掲載の他にも、三中ブロック共通コラム「トライアングル」として健康に関する情報を掲載し、家庭における健康推進に役立てた。

イ　自己管理能力の育成

①　保健室来室カードの活用

保健室を利用する場合は、教室に置いてある保健室来室カードに記入し体温測定等のバイタルサインチェックを行う。各教室に保健室来室カードと非接触性体温計を設置し、教室で体温や症状を記入して担任または教科担任からサインをもらってから来室する。このことにより来室者は自分の体の状態を知るとともに、担当教師も誰が保健室に来ているかを知ることができ、学校全体で丁寧な生徒への関わりにつなげている。

② 保健チェックカード（内科、外科）の活用



生徒が保健室に来室した際、自分自身で健康チェックカードに記入している。自分の健康状態について、内科では「具体的な症状、いつから、原因」について、外科では「けがの種類・部位・原因、場所、場合」について確認し、自分の健康生活や安全行動について振り返ることができるようにしている。また、養護教諭の「処置・指導」「手当て」についても記入し、詳しい記録を残すことで、正確な情報共有にも役立っている。

③ 保健室利用生徒の保健連絡票の活用と教職員、保護者へのつながり

保健室来室後は、保健連絡票で担任・教科担任に保健室に行ったことを知らせるとともに、保護者へ連絡し帰宅後の様子を記入していただくことで、学校と保護者相互の連携を強化し、保健指導の継続を図っている。また、校務支援システムの保健室利用者欄に入力し、頻回来室生徒など気になる生徒については全教職員で共有できるようにしている。保健日誌にも連動しているため、管理職報告、事前・事後対応など危機管理にも活用している。

５　成果と課題

（１） 成果の状況

「健康」をキーワードとして、学校、生徒、家庭、地域との「つながり」を作った。

・生徒保健委員会において、生徒が提案した内容を活動に反映させることで、自主的に委員会活動に取り組む姿勢を身に付けさせることができた。
・歯と口の健康状態について、歯科検診結果をもとに、個別健康相談を実施したり、学校歯科医と相談し、歯の染め出しと磨き方等の指導を実施したりした。
・健康に関する意識の向上から、生徒が自主的に行動する姿を見られるようになった。

（２）今後の課題

健康の増進のために現在の学校において重要なのは、正しい知識と習慣化した適切な行動に基づく健康な生活を生徒自身が気付き継続させることが基本と考えている。そのためには、生徒に寄り添ったフォローアップを教職員、保護者など関係する全員が意識することである。

今後は、基本的生活習慣が一層身に付くように取り組んでいきたいと考えるが、多くの生徒を抱え、様々な環境のもとで私生活を過ごすことを考えれば、一朝一夕に定着できることとも考えにくい。今後も「生徒に寄り添う」をテーマに適切な生活習慣を身に付けさせることを目的に一つ一つの施策に取り組んでいきたい。

上三川町学校保健会

１　はじめに

上三川町学校保健会は、町内の小学校７校、中学校３校、高等学校１校の会員で構成され、年に３回の研修会を開催している。研修会では、町内の関係機関（特に子ども家庭課・教育総務課）との情報交換の機会を設け、地域保健と学校保健の連携を図りながら、研修の充実に努めている。

２　保健会長

上三川町立坂上小学校長　渡辺　友見子

３　活動内容（令和７年度）

(1)総会、研修会（５月 23 日）

ア　研修

「緊急時対応の体制づくり」

上三川町立坂上小学校

養護教諭　竹村　ひかり 氏

イ　子ども家庭課・教育総務課からの連絡

ウ　協議・情報交換

(2)研修会（10 月 21 日）

ア　講話

「児童生徒理解」

河内教育事務所　学校支援課

副主幹　野口　幹 氏

イ　子ども家庭課・教育総務課からの連絡

ウ　協議・情報交換

(3)研修会（２月 12 日）

ア　子ども家庭課・教育総務課からの連絡

イ　協議・情報交換

「今年度の共同訪問での指導事項について」

「来年度に向けての取組について」

宇都宮市学校保健会

１　はじめに

宇都宮市学校保健会は、本市内小学校 71 校（内国立１校・私立１校）、中学校 31 校（内県・国立２校・私立４校）、高等学校 15 校（内私立５校）、特別支援学校８校（内国立１校）の学校関係者（校長、保健主事、養護教諭）及び学校医、学校歯科医、学校薬剤師の代表をもって構成されている。なお、本会には学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校長、保健主事、養護教諭の各部会が置かれている。

２　保健会長

宇都宮市教育委員会教育長　小堀　茂雄

３　活動内容

(1)理事会（４月）

(2)評議員会及び研修会（５月）

ア　評議委員会

イ　研修会

講話「脳脊髄液減少症を忘れないで」

講師　NHO 栃木医療ｾﾝﾀｰ　倉前　卓実 氏

(3)宇都宮市学校保健研究大会（１月）

ア　研究発表

・保健主事部会

「新田小学校における保健指導の実際・研修大会視察で学んだこと（第 68 回全国保健主事研究大会）」

・養護教諭部会

「健康教育の推進

～養護教諭の資質の向上を目指して～」

イ　講演

「包括的性教育とは

～まるっとまなぶっくで子どもたちの知りたいに応える～」

講師　埼玉医科大学　高橋　幸子 氏

鹿沼市学校保健会

１　はじめに

鹿沼市学校保健会は、小学校 24 校、中学校 10 校、高等学校４校の会員で構成され、児童生徒の心身共に健全な育成を目指し、講演会の開催、保健関係資料の発行、保健関係者の相互研究及び情報交換などを中心に活動している。小・中・高等学校の校長、保健主事、養護教諭が理事、委員となって会を運営し、学校三師や行政機関と連携し、会員相互の資質の向上に努めている。

２　保健会長

鹿沼市立板荷小学校長　小髙　勝則

３　活動内容（令和７年度）

(1)　理事・評議員研修会並びに総会

令和７年６月 30 日（月）

・令和６年度事業・決算報告

・令和７年度事業計画並びに予算審議

(2)　研修会

令和７年 11 月 17 日（月）

演題「幸せな社会人になるために一子どもたちに今、届けたい“自己肯定感”の土台づくりー」

講師　ヤマゼンコミュニケイションズ株式会社　山本　果奈 氏

(3)　鹿沼市学校保健会だより編集委員会

データによる検討・校正

(4)　鹿沼市学校保健会研修会だより配付

令和７年 12 月

ア　研修会講話内容

イ　研修会参加者の感想

ウ　編集後記

日光市学校保健会

１　はじめに

日光市学校保健会は、令和２年度に旧日光市学校保健会と市教育会養護部会が統合されて現在の組織となり、小学校 18 校・中学校 12 校、県立学校４校の会員と学校三師会の代表者で形成されています。

学校保健の振興を図ることを目的として、専門的な知識や技能を向上させる研修会等を行っています。

２　保健会長

日光市立日光中学校　旭山　久

３　活動内容（令和７年度）

(1) 総会・研修会（４月）

書面開催

(2) 学校保健会研修会（８月）

講話「笑いヨガー笑いで学校を元気にー」

講師　上都賀総合病院

精神科医　衛藤　進吉 氏

(3) 小中養護部会研修会（年３回）

４月　学校教育課からの指示伝達

協議・情報共有

８月　学校教育課からの指示伝達

各学校の肥満指導実施状況報告

情報共有

11 月　講話「こどもの肥満とその予防について」

講師　宮城教育大学

常勤監事　小宮　秀明 氏

(4) グループ別研修

・研修企画班

・健康診断関係班

・健康教育・ＩＣＴ班

・フォルダ管理班

下野市学校保健会

１　はじめに

下野市学校保健会は小学校８校、中学校３校、義務教育学校１校の合計１２校の校長、養護教諭１３名、学校保健関係職員、教育委員会事務局職員で組織され、学校保健の研究並びに普及発展を図り、その施策に寄与することを目的として活動している。

２　保健会長

下野市立祇園小学校長　　髙山　靖子

３　活動内容（令和７年度）

(1)　下野市学校保健会総会

(2)　歯と口の健康週間作品審査会（６月）
（下野市、小山地区）

(3)　健康優良児童生徒表彰（３月）

(4)　下都賀地区学校保健会の事業へ参加

ア　下都賀地区学校保健会総会

イ　下都賀地区健康推進学校審査会

(5)　養護教諭部会研修会（年９回開催）

ア　校務支援システムによる健康診断データの管理・活用について

・健康診断結果の入力

・市学校保健統計の分析・活用

イ　健康課題への取組

・歯科指導（う歯、口腔内の健康）に関する資料作成及び実践

・小中一貫した健康教育の実践

ウ　養護教諭の ICT 活用について

・ICT を活用したアンケート集計・文書作成等

芳賀郡市学校保健会

１　はじめに

芳賀郡市学校保健会は、小学校 28 校、中学校 15 校、高等学校７校、特別支援学校１校で組織されている。保健主事部会と養護教諭部会を統合した健康部会では「視力（42 年）」「歯・口腔（48 年）」、「肥満・痩身傾向（31 年）」の調査を継続している。

２　保健会長

茂木町立茂木中学校長　生井　克成

３　活動内容（令和７年度）

（１）定期総会・研修会（６月 12 日）

講話　学校保健の動向について

講師　芳賀教育事務所　杉本　丘人 氏

（２）研修会

８月（８月４日）

講話①養護教諭の執務と課題
～知りたい、深めたいこんな事～

講師　栃木県総合教育ｾﾝﾀｰ
研修部指導主事　永井　千尋 氏

講話②教職員のメンタルヘルス

講師　関東中央病院ﾒﾝﾀﾙﾍﾙｽｾﾝﾀｰ
主任臨床心理士　卜部　裕介 氏

11 月　（11 月 14 日）

講話　色覚の多様性に配慮した支援
～保健室からできること～

講師　スワップ日光　髙野　桃子 氏

地区別研究発表（市貝・益子・県立学校）

（３）健康部会調査委員会（６月・10 月）

「視力」、「歯・口腔」、「肥満・痩身傾向査」について調査し、報告書作成

（４）学校保健研究大会（１月 29 日）

芳賀地区学校保健功労者表彰式

講話　「未定」

講師　みどりのレディースクリニック
土谷　美和 氏

下都賀郡学校保健会

１　はじめに

下都賀郡学校保健会は、壬生町と野木町の２町からなり、小学校 13 校、中学校４校、高等学校１校の合計 18 校で組織されている。本会の目的は「学校教育における保健安全の研究並びに普及発展を図り、これが施策に寄与すること」であり、その達成のため、各種事業を行っている。

２　保健会長

野木町立野木第二中学校長　大輪　匡

３　活動内容（令和７年度）

(1) 総会・研修会（書面決議）

ア　総会

イ　下都賀地区学校保健会総会・研修会についての報告

(2) 健康優良児童生徒表彰（３月）

・対象：小学校６年生、中学校３年生

・候補：各学校１学級につき２名以上（男女は問わない）

・表彰：事務局が表彰状を作成し、各学校で表彰を行う。

(3) 下都賀地区学校保健会の事業へ参加

ア　下都賀地区学校保健会総会（書面決議）

イ　歯と口の健康週間表彰式

栃木市学校保健会

１　はじめに

栃木市学校保健会は、小学校 29 校、中学校 14 校（内、私立１校）の保健委員会をもって組織され、学校保健育成の研究並びに普及発達を図り、これが施策に寄与することを目的として、各事業を行っている。この会には、学校保健委員会長部会（学校長）、保健主事部会、養護部会の３つの部会が置かれている。

２　保健会長

栃木市立大宮南小学校長　　落合　るみ

３　活動内容（令和７年度）

(1) 総会・研修会

(2) 健康推進学校審査会

(3) 栃木市学校保健会理事会・評議員会

(4) 歯と口の健康週間表彰式

(5) 健康推進優良児童・生徒表彰

(6) 養護部会活動（3 回の研修会を予定）

ア　グループ協議

・「執務上の問題点」

イ　講話

・「学校保健に関する課題」
栃木市保健給食課

・「食物アレルギー対応について」
栃木市保健給食課

・「近視抑制治療とその重要性について」
講師　青木眼科医院
青木　真祐 氏

・「現在の感染症の動向と対策」
講師　白鷗大学教育学部教授
岡田　晴恵 氏

・「性に関する指導について」
講師　栃木市こども家庭ｾﾝﾀｰ
こどものすだち応援係
保健師

小山市学校保健会

１　はじめに

小山市学校保健会は、小学校 23 校、中学校 10 校、義務教育学校１校、高等学校５校、高等専門学校１校の会員で構成され、学校保健の研究や普及啓発を図ることを目的として各種活動を行っている。また、令和２年度から養護教諭の専門教養を高めることを目的とし、小・中学校、義務教育学校に所属する養護教諭で小山市学校保健会養護教諭部会が組織された。

２　保健会長

小山市立若木小学校長　長嶋　裕子

３　活動内容（令和７年度）

(1) 総会・役員会

ア　総会

・令和６年度事業報告並びに歳入歳出決算報告

・令和７年度事業計画並びに予算審議

イ　役員会

(2) 保健主事・養護教諭合同研修会

講話　「不登校～医療の視点からの見立てと対応～」

講師　自治医大とちぎ子ども医療ｾﾝﾀｰ
心の診療科教授 柳橋　達彦 氏

(3) 養護教諭部会研修会

ア　今年度の研修内容の確認と事業検討

イ　ＩＣＴと養護教諭について
（ＩＣＴを活用した保健管理等）

ウ　執務課題についての研修・研究発表のまとめ

(4) 役員研修会

ア　令和７年度の反省

イ　令和８年度の活動計画等

塩谷地区学校保健会

１　はじめに

塩谷地区学校保健会は、小学校 21 校、中学校９校、高等学校７校の会員で組織され、学校三師と連携を図りながら、学校保健についての関心と研究を深め、児童生徒の保健教育の充実を図ることを目的として活動している。

２　保健会長

塩谷町立塩谷中学校長　根本　一明

３　活動内容（令和７年度）

(1) 総会・役員会

ア　総会・役員会（４月）

イ　役員会（７月・10 月・２月）

(2) 研修会

ア　第１回研修会（６月 30 日）

①講演「こども家庭相談と児童家庭支援ｾﾝﾀｰができること」

講師　児童家庭支援ｾﾝﾀｰ
ちゅうりっぷ副ｾﾝﾀｰ長
認定社会福祉士　片桐 洋史 氏

②研修～保健室経営を助ける便利グッズについて～

講師（株)三和製作所

参加者　養護教諭・養護助教諭

イ　第２回研修会（12 月２日）

①講話「心の健康を育む自己肯定感」

講師(一財)自己肯定感学会
代表理事　中島　輝 氏

参加者　全会員

②養護教諭のグループワーク

「現況把握・情報交換」

参加者　養護教諭・養護助教諭

(3) 口腔衛生優良児童生徒の表彰

（11 月８日を中心に各学校で表彰）

那須地区学校保健会

１　はじめに

那須地区学校保健会は、学校保健の研究並びに、普及発展を図ることを目的として活動している。

組織に関しては、２市１町の那須地区全体で構成され、役員・学校長・保健主事・養護教諭・学校医・学校歯科医・学校薬剤師の代表と事務局が連携し運営にあたっている。

２　保健会長

車田医院院長　車田　宏之

３　活動内容（令和７年度）

(1)理事・評議委員会　令和７年５月 15 日

(2)保健調査研究会　　8 月 20 日

(3)理事会
（学校保健大会要項検討）　　10 月 9 日

(4)那須地区学校保健大会　　11 月 20 日
※那須地区養護教育研究会と共催

(5)学校保健功労者の表彰　　11 月 20 日
健康推進学校の表彰
「体格・疾病」調査書発行

(5)健康優良児童生徒の表彰
令和８年１月 22 日

(7)　監事会　　2 月 26 日

南那須学校保健会

１　はじめに

南那須学校保健会は、那須烏山市と那珂川町の小学校８校､中学校４校､高等学校２校、特別支援学校１校の会員で構成されている。

学校保健の研究並びに普及推進を図ることを目的としており、小規模な会の特性を生かして学校三師をはじめとする地域の関係機関と緊密に連携しながら活動を行っている。毎年開催している研修会・講演会を通して会員の専門知識・理解を深め、資質の向上に努めている。

２　保健会長

那珂川町立馬頭中学校長　関　一浩

３　活動内容（令和７年度）

(1) 総会・研修会

ア　総会

・令和６年度事業報告・決算報告
・令和７年度事業計画・予算案審議

イ　研修会

講話「学校保健の現況について」
講師　塩谷南那須教育事務所
副主幹　角田　光俊 氏

(2) 講演会

講話「歯科医師から見た現代の子どもに起きている発育不全～最新のＲＡＭＰＡ療法について～」
講師　おかむら小児歯科クリニック
院長　岡村　航也 氏

佐野市学校保健会

１　はじめに

佐野市学校保健会は､医師会､歯科医師会、薬剤師会、小学校 16 校、中学校８校（内県立１校、私立１校)、義務教育学校２校、高等学校６校（県立３校、私立３校）で構成されている。関係機関と連携を図りながら、校種別研究や各校の情報交換、各種調査の実施、講演会等を通して専門的知識を深め、自らの資質向上に努めている。

２　保健会長

佐野市立吉水小学校長　増田　哲也

３　活動内容（令和７年度）

(1) 学校保健会評議員会

(2) 養護教諭研修会

ア　班別研究テーマ

・小学校の性に関する指導について
・保健領域の ICT 活用について
・中学校の性に関する指導について
・高校生の心の健康について
～組織における
養護教諭の連携と関わり～

イ　講話（11 月）

「特性のある児童生徒への
保健室の役割」
講師　栃木県立佐野東高等学校
品川　毅　氏

ウ　体位、疾病統計

エ　「保健のあゆみ」編集発行

(3) よい歯の審査会

(4) 薬剤師会

飲料水水質検査、プール水質検査
大腸菌群検査、資質向上研修会

(5) 学校保健担当者会議

足利市学校保健会

１　はじめに

足利市学校保健会は、小学校 22 校、中学校 12 校（内私立１校)、高等学校７校（私立３校)、特別支援学校２校の会員で構成され、学校三師と連携を図りながら、児童生徒の現代的健康課題に対応するため、班別研究や各種調査、各校の情報交換を行い、会員の資質向上に努めている。

２　保健会長

足利市立名草小学校長　保々　悦子

３　活動内容（令和７年度）

(1) 学校保健会理事・評議員会

書面決議による審議
・令和６年度事業報告・決算報告
・令和７年度事業計画（案）予算（案）
承認

(2) 歯と口の健康週間行事の実施

ア　ポスター・標語審査会及び展示

イ　よい歯の優良学校審査

ウ　入賞者賞状及びよい歯の保持者
認定書配付

(3) 小中教研養護教育部会並びに小教研保健安全教育部会合同研修会

講話　「睡眠について」
講師　足利市役所健康福祉部健康増進課

(4) 学校保健講演会

令和８年１月 23 日（金）

(5) その他

ア　養護教諭部会
・研修会（年３回）
・班別研究
・各種調査集計
（健康診断の集計・ヒヤリハット事例等）

イ　保健主事部会
・研修会（年２回）

豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進に向けて

～　学校医の立場から　～

栃木県医師会　学校保健部　理事　　中　村　暢　男

一開業医である私がこのようなこのような壮大な話題に意見するのもおこがましいと思いますが、66 年の人生と長年にわたる小児科医としての経験からお話させて頂きます。

現在、私は近隣の小学校 2 校の学校医を担当させていただいておりますが足利という土地柄、二校とも大変広い自然豊かな校庭を有しています。就学時検診や定期健診で伺うと生徒たちは校庭で汗びっしょりで休み時間を遊んで過ごしています。昔は TV ゲームやパソコンなど存在していませんでしたので色々と工夫して遊び、授業で先生の教えを頂き学校時代を過ごしました。現在この IT が発達した時代ではとても便利な時代となりましたがかなりそちらに傾倒してしまうお子様もいらっしゃると思われます。前回の投稿で北川先生が意見されたような現象が発生していること事実です。

しかしお子様のその本質というものは長年、観察させて頂いておりますが大きな変化はないように思われます。無邪気で奔放で未来への期待を持ったそのまなざしは変わりません。

日常、毎日対応させていただいている私はいつも喜びと癒しをいただいております。

今回の話題であります豊かな心と健やかな体とは、ともに大切な関連があることは周知の事です。しかしお子様はそれぞれの個性があり、勉強が得意、運動が得意、その他色々な個性が備わっているお子様がいます。様々な個性に対応した親御さん、学校の先生、我々のような医師などの適切な援助がお子様の健康づくりには不可欠かと思われます。親御さんや学校の先生方の普段からの観察や我々のような職業による健康診断や予防接種などの予防医学の勧めなどの推進などとてもが大切だと思います。

成長過程のお子さんはもちろん一人では生きづらいです。世の中には戦争や貧困などでとても苦労されている方がいっぱい存在します。我が国の小児医療は国の手厚い援助の下、一般診察、予防接種、一般検診、心臓や腎臓の検診など専門の先生方のご協力もあり充実しています。

このような健康教育はいろいろな専門家の協力なくしては成り立ちません。また親御さんの協力もとても大切です。

我々、個人医も国や医師会の協力を得て、微力ながらも協力させていただいております。

医師という職業としては終盤を迎えていますが、可愛いお子さんの笑顔を糧にこの仕事を健康な限り続けるつもりです。全てのお子さんが元気に幸せに過ごせますよう祈り、このとりとめもない投稿を終了させていただきます。

『CO、GO は学校保健の“糧”となる』

栃木県歯科医師会　学校歯科担当理事　　野　沢　浩　道

学校歯科の歴史を紐解くと明治 4 年の文部省設置に始まり、多くの法令の制定や改正、関連する団体の設立などを重ね現在に至ります。平成 7 年に要観察歯 CO が判定基準に加わるなど、活動全般に影響する転換点がありますが、近年だと平成 28 年の学校保健安全法の改正が学校歯科保健活動を大きく変えるターニングポイントとなり健康診断そのものに対する考えが大きく変わりました。各所で学校歯科保健の話をしていると依然として改正前の考えに基づき活動されている学校・先生方も多く、普及に努めていますが中々理解が進んでいないと感じることもあります。健康診断では、0、1、2 の 3 つの段階に健康状態をスクリーニングしています。現在の健康診断の礎となった『今後の健康診断の在り方等に関する意見』の中で健康診断は、スクリーニング結果から《児童生徒の健康状態を把握する》こと、分析して得られる《健康課題を明確にし、健康教育の充実に役立てる》ことが役割として明記されています。CO の判定が始まった 30 年前には"早期発見早期治療"の疾病異常の治療勧告に主眼を置いた"検診"から、心と体の健康づくりを指向する"健診"へと転換が図られています。現在でも”検診”を用語として用いる学校も多いのですが、歯科の場合は”健診“、すなわち健康状態の把握を行っていると言うことになります。

県下小学校のよい歯の優良学校表彰の審査に携わる関係で、応募のあった集計表は全て隈なく拝読いたしますが、どのような理念に基づき活動されているのか、明確な目標がない学校も散見し、活動のボリュームも学校によって様々です。本県の審査は、日本学校歯科医会（以下日学歯）主催の全日本学校歯科保健優良校表彰の選考基準に基づいています。（日学歯の HP にも記載があります。）「健康観の育成に関する理念が明確であること」に始まり「学校保健計画が明確であり、年間の歯科保健活動の実施」等、9 つの項目がありますが、集計数値としては DMF 指数が 2.0 以下である事だけが明記されています。（県下ほとんどの学校では 2.0 以下でしょう。）数字的な結果よりも包括的な活動の内容が重視されますが、特に注意頂きたいのが、CO、GO の検出が適正に行われているのか…と言うことです。CO、GO に関しては学校によって判定に大きな開きがあり、日学歯としても判定の誤差を無くすことを重要な課題と捉えているところです。（PHR へのリンクが遅れている理由でもあります。）CO、GO の判定が重要である理由は、児童生徒への学校における事後措置の対応に大きな開きが生じてしまうからです。CO には、【歯科保健教育で歯の価値観や必要な知識を教え、食生活指導やブラッシング指導により、リスクを下げることによってＣへの進行を防止することにある】と言う大きな意義があり、歯科保健の学習材として活用することが大切です。地域差もありますが、適切に判定すると概ね 10～30％位の割合になるのとのことです。

CO、GO と判定された場合は、学校での事後措置が基本的な対応となります。学校とし

て数値的に高いことは決して失望する必要はありません。むしろ、児童生徒の健康観を育成するための大きなチャンスと捉えるべきでしょう。学校歯科保健は WHO の言う"臨床う蝕"の観点からも見ており、初期のう蝕病変はブラッシングをがんばり、食生活習慣を見直すことで、活動を停止させることが可能な状態です。また、GO であれば同様に健康的な生活習慣に行動の変容ができれば比較的短期間に改善を図ることができるでしょう。CO、GO と判定されたことを”入り口”にライフスタイル全般の見直しに繋げることができれば、健康観の獲得に結びつけることができると考えます。健康課題は健康教育を充実させる大きな糧となることを念頭に、より活発な学校歯科保健活動に携わって頂けると幸甚です。

「豊かな心と健やかな体をはぐくむ教育の推進」

― オーバードーズへの対策：自分や大切な人を守るために ―

栃木県学校薬剤師会　会長　高　梨　晃　一

近年、市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）が、特に若者の間で深刻な社会問題となっています。オーバードーズとは、定められた用量や用法を守らずに薬を摂取することであり、心や体にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。場合によっては、命に関わる深刻な結果を招くこともあります。

オーバードーズの背景には、学校や職場、家庭でのいじめや虐待、孤立感、ストレスなど、つらい現実から逃れたいという切実な思いが隠れていることが多いとされています。精神的な苦痛から一時的に解放されたいという気持ちが動機となる一方で、気分の高揚や多幸感を求めるといった、一時的な快楽を目的に薬に手を伸ばすケースもあります。さらに、市販薬の入手のしやすさという環境も相まって、こうした乱用を引き起こすことも問題です。

薬を過剰に摂取することで、身体的には嘔吐、下痢、頭痛、意識障害、呼吸困難、場合によっては心停止を引き起こすこともあります。

また、精神的には、一時的な気分の高揚や多幸感とは裏腹に、気分の落ち込みや不安感、さらには幻覚や妄想が現れることもあります。

オーバードーズを繰り返すと、体内の解毒機能を担う肝臓や腎臓などに深刻なダメージを与える可能性があります。特に１０代の成長期においては、臓器だけでなく、体や脳の発達にも重大な影響を及ぼすおそれがあります。オーバードーズを続けることで薬物依存症に陥ることもあり、一度依存症になると、自分の意思だけでやめることが難しくなります。

オーバードーズの最大の問題は、薬の流通に違法性がないことです。街中の薬局やドラッグストア、さらにはインターネット上でも、対面せずに簡単に入手することができます。また、違法薬物と異なり、市販薬は適正な用量や用法で使用すれば病気の治療に有効であるため、法律で禁止することはできません。

薬を提供する側では、1回あたりの販売個数の制限や、未成年への販売を控えるといった対策を取っておりますが、これらの対応では不十分です。オーバードーズの危険性について、使用する側に教育を行うこと、そして、本人が抱える苦しみの表れであることを理解し、寄り添う姿勢を持つことが重要です。

オーバードーズの問題は、本人の意思の弱さや性格の問題ではありません。社会的な孤立や生きづらさが背景にあることが多く、回復には医療や福祉のサポートに加え、周囲の理解と支えが不可欠です。

もし、自分自身や大切な人がオーバードーズで悩んでいる場合は、決して一人で抱え込まず、ためらわずに専門機関に相談してください。

児童が睡眠やメディアの時間制限の必要性を理解し、主体的に早起きできるための取組　～養護教諭による保健指導の実践～

鹿沼市立南摩小学校　養護教諭　天　海　弓　子

１　はじめに

本校は鹿沼市南西部に位置し、校舎の背景には山があり、様々な昆虫や自然に恵まれた学校である。児童数は 61 名の小規模校で、元気で素直な児童が多い。鹿沼市インクルーシブ推進事業モデル校に指定されている。

２　主題設定の理由

Ｒ７．７月に全学年で実施した生活についてのアンケート結果によると、「平日朝７時に起きる」と回答した児童は全体で 13%おり、その中で約 30%が 10～11 時、11 時過ぎに寝ており、「平日夜 11 時過ぎに寝る」児童は全体で約 10%いた。さらに、「平日メディアで２時間以上遊ぶ」「寝転んでメディアを使う」「睡眠時間が短くなると、体調が悪くなる」と考える児童は全体で多い傾向であった。

本校児童の実態として、夜スマートフォンやタブレット型パソコン等を使用し、就寝時間が遅く、朝起きることに課題がある児童がいることがわかった。また、日常的に他の児童との会話の中で､メディアに関する話題が多くを占める傾向があると感じている。

以上のことから、児童に睡眠の大切さやメディア時間減少の利点について、正しい知識を指導する機会が必要であると考えた。

そこで本校では、児童が今後の生き方において、より健康に過ごせるよう、家庭と連携し、生活リズムを整える手法を養うため、様々な方法で働きかけ、児童が生活の中で実践できる態度を身に付けさせ、自己の生活リズムを整えさせる行動へとつなげてほしいと考えた｡さらに､長時間のメディア使用による学力低下や健康被害を伝えることで、児童がメディアの時間を減らすよう工夫し、充分な睡眠をとり、早く起床できる日が増えてくることを期待し、本研究実践を推進した。

３　研究内容

(1) 生活についてのアンケート（筆記、アンケートアプリによる児童の実態の把握・分析をする。）

(2) 学校保健委員会「自分で整える生活リズム」開催
（養護教諭による保健指導と家庭との連携の仕方を工夫する。）

(3) 長期休業中のチェック表
（睡眠やメディアの時間の記録をさせ、健康によい生活を振り返ることのできる取組を工夫する。）

(4) ２、３年の学級活動
（睡眠やメディアの時間減少を伝える保健指導）

４　研究の実際

(1) 生活についてのアンケート

本校の全児童の実態を把握するため、7 月に web アンケート（児童の実態により個別に筆記）で実施した。結果は、保健体育委員会の児童が学校保健委員会において発表し、保健だよりにて全保護者に知らせた。

○ アンケートの結果と分析（全児童対象実施者 60 名）【朝 7 時起床の人は 13%、その中で夜 11 時過ぎに就寝する人は 10%、さらにその中でメディア使用時間が 2 時間以上の人は 100%だった。→メディアの長時間使用による睡眠時間の減少が見られた。】

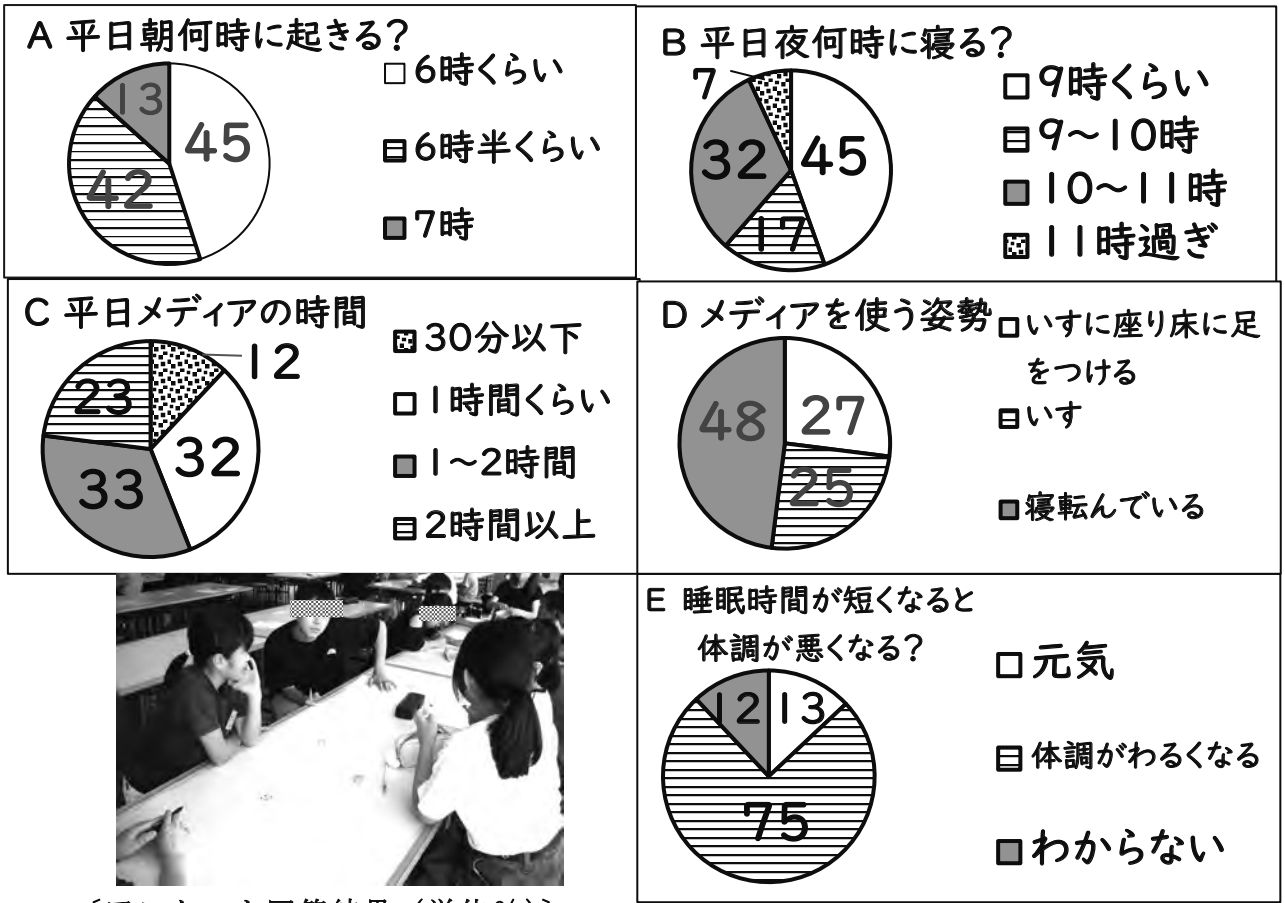
・設問 A：全体で 13%の人が 7 時に起床。習い事等で帰宅、就寝時間が遅くなる児童がいる。

・設問 B：全体で 7 %の人が 11 時過ぎに就寝。脳から成長ホルモンを出させるためにも、10 時台に寝ることが理想であり、10 時前後に寝るよう指導した。

・設問 C：長時間使用の傾向が見られた。定期的に担任や養護教諭等から、メディアの時間を減少できるようなや振り返りや確認が必要だと感じた。保護者に生活状況を聞いたり知らせたり、継続的に伝えていきたい。

・設問 D：寝転んでメディアを見る人は全体の 48%。正しい姿勢の目的やサンプルは家庭学習強調週間において、教室に掲示した。また、姿勢について指導した学校保健委員会後、姿勢を気にするようになった児童が増えたことが、声かけで確認できた。

・設問 E：睡眠時間が短かかったり、夜遅くまでメディアを長時間使用していると、体調が悪くなると思うが、どのような状態になるか、指導の中で児童、保護者が知ることができた。



〔アンケート回答結果（単位%）〕

(2) 学校保健委員会「自分で整える生活リズム」開催

ア　養護教諭による保健指導「自分で整える生活リズム」

【指導内容】

・睡眠をとることで、心、体の疲れを取り除き、脳からの成長ホルモンで体を新しく大きくしている。

・睡眠時間は定められた時間があり、朝太陽の光を浴びることで、脳からメラトニンが出て、夜決まった時間に眠ることができる。

・寝ている時、脳は一日の学習や運動を記憶している（レム睡眠）。学んだことを身に付けさせるためにも夜は寝た方がよい。

・睡眠時間を削り、ゲームを長時間毎日行うと、脳細胞が十分に発達しないことがある。
（睡眠時間減少や脳細胞のダメージにより、学習の記憶や集中力の維持が難しいことがある→学力の低下を招くかもしれない）
【参照：川島隆太「スマホが学力を破壊する」】

・勉強の効果を上げるためには、スマホやゲーム機を自分から離れさせる。
（保護者に渡す、箱に入れ、遠い部屋へ持っていく等）

イ　班別協議と発表（4～6名、異学年と保護者で構成）

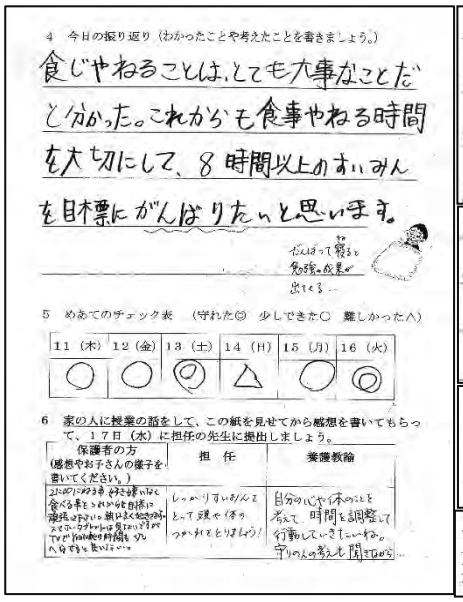
「6時～6時30分に起きるためにどうしたらいい？」について話し合い、児童は自分の考えと友達、保護者の意見を併せ、めあてを決めた。何時に起きる、寝る、メディアの時間にフォーカスしたことで、改めて「睡眠」を考えることができた。

〈保護者の感想〉

・本日は子供達と一緒に学べる時間を作っていただき有難うございました。
「早く寝なさい。」という言葉の意味を親子で学ぶ事が出来て娘も私も自ら考えて日々過ごせていけそうな気持ちです。特に成長だけでなく、美容や肥満に繋がらない様にとの意識は大きいと思います。女子は…。

・天海先生当日までの準備有難うございました。
とても分かりやすく、他の生徒さんとのディスカッションも楽しかったです。残りあと半年となりますが、ご指導よろしくお願い致します。

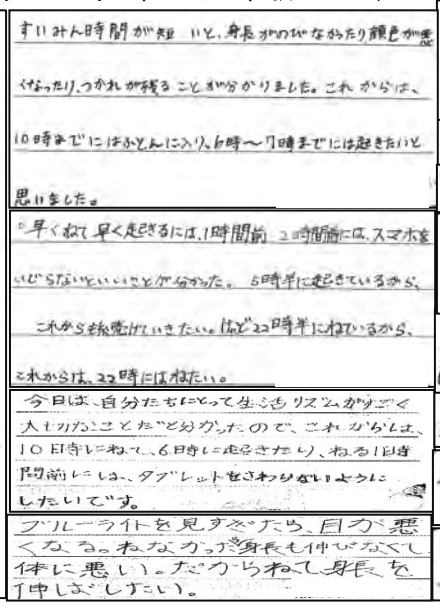
〈学校保健委員会ワークシート・児童の考え、めあて、振り返り〉


4　今日の振り返り（わかったことや考えたことを書きましょう。）
食じやねることは、とても大事なことだと分かった。これからも食事やねる時間を大切にして、8時間以上のすいみんを目標にがんばりたいと思います。
がんばって寝ると勉強の成果が出てくる…
5　めあてのチェック表　（守れた◎　少しできた○　難しかった△）

11（木）	12（金）	13（土）	14（日）	15（月）	16（火）
○	○	◎	△	○	◎

6　家の人に授業の話をして、この紙を見せてから感想を書いてもらって、17日（水）に担任の先生に提出しましょう。

保護者の方（感想やお子さんの様子を書いてください。）	担任	養護教諭
2日のにめあてを決て頑張ってくる事をいかせる目標にできていました。娘はよく勉強のあとTVがYouTubeの時間もうれへ分でも長く見ていたい…	しっかりすいみんをとって頭や体がつかれをとりましょう！	自分の心や体のことを考えて、時間を調整して行動していきたいですね。守りの人の考えも聞けるから…


すいみん時間が短いと、身長がのびなかったり顔色が悪くなったり、つかれが残ることが分かりました。これからは、10時までにはふとんに入り、6時～7時までには起きたいと思いました。

早くねて早く起きるには、1時間前、2時間前には、スマホをいじらないといいことが分かった。5時半に起きているから、これからも続けていきたい。ほど22時半にねているから、これからは、22時にはねたい。

今日は、自分たちにとって生活リズムがすごく大切なことだと分かったので、これからは、10日時にねて、6日時に起きたり、ねる1日時間前には、タブレットをさわらないようにしたいです。

ブルーライトを見すぎたら、目が悪くなる。ねなかったら身長も伸びなくて体に悪い。だから早ね、身長を伸ばしたい。

自分から寝る部屋へ行ったり、目覚しをセットしたりして早寝早起きをしようと心がけをしていました。

あなたのめあて　いつもよりゲームの時間をへらす。

あなたのめあて　早ね早起きをする。ゲームをしすぎない。6時に起きて9時にねる。

あなたのめあて　ゲームの時間を30分減らして、9:30～10:00にねる。6:00～6:30におきる。

あなたのめあて　ねる前にゲームをしない。

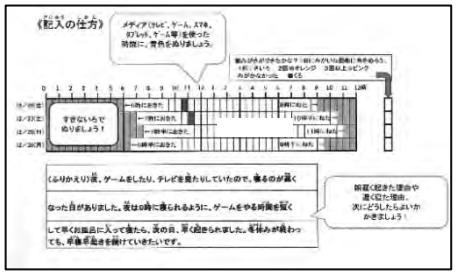
あなたのめあて　ねる1時間前にはメディアをやめて、9時から10時半までにはねよう。

あなたのめあて　早朝は太陽の光をたくさんあびる。6時半までにはおきる。

ウ　学校保健委員会後の個人の実践（9月11～16日）

各自のめあてを実践し、保護者に様子を見守ってもらった。

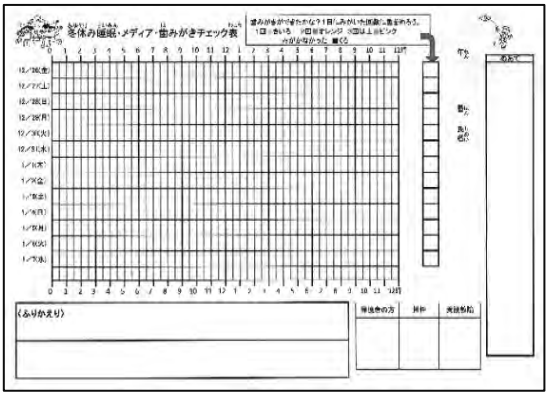
(3)　長期休業中のチェック表



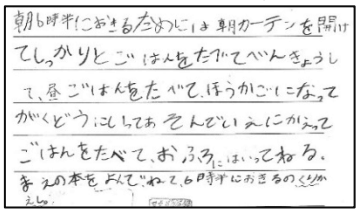
生活時間の定着を図ることが目的。睡眠時間の長さやメディアの時間を可視化し、自分の生活を振り返った。

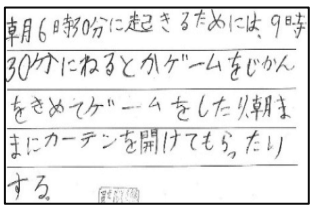
(4)　２、３年生学級活動

４～６年生以外にも、生活リズムについて考えさせるため、学級活動の時間に行った。



児童の振り返りでは「朝６～６時 30 分に起きるために何をする？」に対し「早く寝る」と答えた人は約 90％いた。他に「ゲームの時間を減らす」「生活リズムを保つ」「カーテンを開けて太陽の光を浴びる」「姿勢をよくする」等の理解が見られた。





５　成果と課題

(1)　成果

ア　学校保健委員会では、班での話合いの際、高学年や保護者の方が中心となり、考えを深めることができた。「６時～６時 30 分に起きるにはどうしたらいい？」「何ができる？」等、具体的で児童が答えやすいような説明をしたり、実体験を伝えたりと、南摩小児童の親和的な雰囲気と保護者の児童に対する優しさや温かさが伝わるよい機会となった。保護者の振り返りには、今回の指導内容を生活に生かしていきたい旨が書かれており、研究の目標に近付いたと考える。

イ　夏休みのチェック表や学校保健委員会、保健指導のめあて、振り返りから「ゲームの時間を減らす」と提示した児童が複数見られた。起床時間については、どうしたら６時 30 分に起きられるかを養護教諭と共に考えられた児童がいた。また、体調が悪くて 20 時に寝たら回復した、ゲームの時間を短くできた等、他の児童の声を聞き、自己の生活を改善しようと行動する姿が見られ、取組の効果を感じた。

(2)　課題

ア　児童、保護者が早寝早起き、少ないメディアの時間により、脳や体の成長にプラスになる理由を知ることができたが、直ちに生活を変えていくことは困難なことが多いと思う。今後も期間やめあてを決めて実践したり、担任等が健康的な生活の送り方に関する指導をしたりするなど、継続的に考えさせていくことが必要だと考える。

イ　様々な家庭があり、健康に関する正しい知識や行動が伝わりにくいことがある。実態や個人に合わせ、家庭の様子を考慮し、職員間で話題にし、児童が良好な方向に進めるよう、連携し、対応していきたい。

Ⅶ 事務局だより

◆第20回「栃木県健康教育研究大会」の開催

第20回健康教育研究大会を令和7(2025)年11月12日(水)に第１部表彰式、12月12日(金)に第２部研修会の２日間に分けて県庁東館講堂等にて開催しました。

第１部表彰式では、栃木県健康推進学校表彰、栃木県連合学校保健会学校保健功労者表彰及び感謝状贈呈が行われました。

また、第２部研修会では、講演１で、報徳会宇都宮病院総合支援課精神保健福祉士　稲見　聡　氏に「心の健康に係る外部講師を活用した現代的健康課題理解増進事業の推進」について、講演２では、愛知教育大学教育学部准教授　山田　浩平　氏に「学校における保健活動の推進」について御講演をいただきました。

○令和７(2025)年度栃木県健康推進学校表彰「栃木県教育委員会教育長表彰」

〔最優秀校〕
- 栃木市立静和小学校
- 那須町立那須中央中学校
- 栃木県立鹽学校

〔優秀校〕
- 下野市立古山小学校
- 下野市立祇園小学校
- 小山市立小山第三中学校

〔優良校〕
- 小山市立東城南小学校
- 栃木市立栃木第三小学校
- 栃木市立栃木第五小学校
- 那須塩原市立鍋掛小学校
- 那須町立高久小学校

○令和７(2025)年度栃木県連合学校保健会学校保健功労者表彰「栃木県連合学校保健会会長表彰」

上三川町立坂上小学校　他	学校歯科医	二階堂　哲生
宇都宮市立東小学校	校長	口川　和伸
宇都宮市立海道小学校	副校長	佐藤　洋美
宇都宮市立一条中学校	学校薬剤師	髙野澤　昇
鹿沼市立北押原小学校	学校医	奥山　明彦
日光市立落合中学校　他	学校医	西川　和明
栃木県立真岡女子高等学校	学校薬剤師	北川　順子
野木町立野木第二中学校　他	学校薬剤師	大山　広美
栃木市立大平南中学校　他	学校薬剤師	櫻本　哲雄
小山市立小山第三中学校	元校長	高野　健一
矢板市立東小学校	学校歯科医	印南　等
那須塩原市立厚崎中学校　他	学校医	中川　良英
那須塩原市立塩原小中学校　他	学校歯科医	印南　秀之
佐野市立植野小学校	学校医	増田　正徳
足利市立協和中学校	学校歯科医	長竹　美恵子

○令和７(2025)年度栃木県連合学校保健会感謝状贈呈

前会長	手束　公一	前副会長	鈴木　佳之	前副会長	前橋　均
前理事長	堀場　幸伸	前監事	後藤　知行		

◆健康教育研究奨励事業

児童生徒の健康・安全・給食・体力つくりなどの学校健康教育にかかわる先生方の研究を支援します。令和７(2025)年度は、１件の申込みがありましたので、本誌に研究報告を掲載しました。

◆令和７(2025)年春の叙勲

次の方が瑞宝双光章を受章されました。

「学校保健功労」

- 足利市立三重小学校　学校医　落合　泰彦
- 矢板市立矢板東小学校　学校歯科医　印南　等

◆令和７(2025)年秋の叙勲

次の方が瑞宝双光章を受章されました。

「学校保健功労」

・佐野市立南中学校　元学校歯科医　湯本　誠

◆令和７(2025)年度文部科学大臣表彰

次の方及び学校が文部科学大臣表彰を受賞されました。

「学校保健」

（個人）

・宇都宮市立瑞穂台小学校　元学校医　　山崎　トヨ

・栃木県立学悠館校等学校　学校歯科医　臼井　正人

・宇都宮市立平石北小学校　学校薬剤師　佐久間　豊子

◆令和７(2025)年度教育功労者、優良学校及び優良団体表彰（栃木県教育委員会）

次の方が教育功労者表彰を受賞されました。

「学校保健部門」

・栃木県立黒羽校等学校　他　　学校医　　原　　裕

・足利市立桜小学校　他　　学校歯科医　若林　竹彦

・那須塩原市立埼玉小学校　他　　学校薬剤師　澤田　麻希

あとがき

令和７年度は、大阪・関西万博や、東京世界陸上などの国際的なイベントが行われ、８月には訪日外国人の数が過去最高となるなど盛り上がりを見せていました。しかし一方では、記録的な豪雨や、地震、また山林火災などで各地に様々な被害がもたらされました。加えて、全国各地で記録的な暑さが続き、猛暑日の連続記録が更新されました。

猛暑日の続く中、体育館のエアコンが設置されていない本校では熱中症対策のため、体育館での行事をオンラインに切り替えて実施することが多くなりました。各教室にはエアコンは設置されていますが、特別教室などはエアコンの設置がされていないところがあり、生徒たちの教育活動のためには、早急なエアコンの設置が必要になっています。

自然災害や異常気象については、今後も起こりうることであり、自然環境の変化に伴って想定を超えるような現象や災害等が、いつ発生するかも分かりません。そのため、危機管理意識を持ち安全安心な学校生活のために万全な備えをし、いかなる時も対応できるようにしておきたいです。

最後になりますが、この「学校保健」171 号の編集に携わらせていただいたこと、とても嬉しく思います。また、御多忙にもかかわらず原稿をお寄せくださった皆様方に、心から感謝申し上げます。本機関誌が各学校で広く活用され、学校保健活動がより一層推進されることを願っております。

（令和７年度　副編集部長　磯　佳代子）

令和７(2025)年度　栃木県連合学校保健会役員

役職名	氏　　名	役職名	氏　　名
会　　長	小　沼　　一　郎	理　　事	関　　一　浩
副会長	浅　井　　秀　実		保　々　　悦　子
	植　原　　雅　章	評議員	吉　田　　恵美子
	高　梨　　晃　一		小　髙　　勝　則
	小　倉　　克　則		髙　山　　靖　子
	吉　田　　眞　樹		大　輪　　匡
	熊　木　　則　裕		長　嶋　　裕　子
理事長	口　川　　和　伸		車　田　　宏　之
理　　事	遠　藤　　秀　樹		神　戸　　清　和
	旭　山　　久	監　　事	野　沢　　浩　道
	生　井　　克　成		金　子　　典　生
	落　合　　る　み		橋　本　　真　己
	根　本　　一　明		

令和７(2025)年度　栃木県連合学校保健会機関誌編集部員

	氏　　名	郡市学校保健会	備　　考
1	須田　千加子	上三川町学校保健会	
2	國府田　倫子	宇都宮市学校保健会	
3	牛込　雅美	鹿沼市学校保健会	
4	小松　麻里	日光市学校保健会	
5	髙山　愛子	下野市学校保健会	
6	磯　佳代子	芳賀郡市学校保健会	副編集部長
7	大澤　香理	下都賀郡学校保健会	
8	吉野　実紀	栃木市学校保健会	
9	須藤　公子	小山市学校保健会	
10	佐藤　幸枝	塩谷地区学校保健会	
11	鈴木　恭美子	那須地区学校保健会	
12	碓井　麻矢	南那須学校保健会	編集部長
13	大塚　　瞳	佐野市学校保健会	
14	長谷川　友加	足利市学校保健会	

令和７(2025)年度栃木県連合学校保健会事務局
宇都宮市塙田1-1-20　栃木県教育委員会事務局　健康体育課内
事務局長　金　子　百　子
事務局員　渡　邉　哲　郎　　川　出　典　子　　酒　主　毅　紀　　小　山　隆　司
　　金　野　智　絵　　加　藤　貴　久　　加　藤　朱　理

学校保健171号

発　行　　令和８(2026)年３月
発行者　　栃木県連合学校保健会
　　住　所　〒320-8501　宇都宮市塙田1-1-20
　　ＴＥＬ　028-623-3418　　ＦＡＸ028-623-2956
会　長　　小　沼　一　郎
印　刷　　(有) 正栄社印刷所