

学校名：日立市立台原中学校

学校の特色ある活動（A 4判 1枚）

(特色のある活動テーマ)

生徒一人一人の自己管理能力の向上を目指した保健教育の推進

1 これまでの課題と活動のねらい

(1) 課題の把握と設定状況

本校生徒の中には、集団生活に適応することが難しく登校渋りとなったり、登校しても不安を訴えて保健室へ頻繁に来室したりする生徒が少なくない。また、来室はなくても自己管理ができていない状況の生徒も多くみられる。

そのため、自らの心身の健康状態を正しくとらえ、正しい知識・技能を獲得し、自己管理ができる生徒の育成を図るために本テーマを設定した。

(2) 活動のねらい

○自分の健康状態を正しくとらえる機会を通して、課題解決に向かう体制を整える。

○外部講師と連携した計画的・系統的な性に関する指導の充実を図る。

○生徒自身の健康課題に当事者意識をもって取り組むため、生徒保健委員会活動の充実を図る。

2 計画と実践の状況

(1) 計画

①長期休み明けに実施する保健アンケートの充実

②健康診断の事後指導（10月、11月）

③「いのちの教育」（性に関する指導）の拡充（6月、11月、2月予定）

④生徒保健委員会活動の充実

(2) 実践の状況

①保健アンケートの設問を生活リズムと心身の健康に分けて項立てし、生徒の実態を把握し結果を集約している。【資料1-1】【資料1-2】さらに、生徒が希望する職員と個別面談を行い、状況を詳細に把握できるようにしている。

②健康手帳を配付する際に、併せて保健だより特別号を配付している。【資料2】

視力検査B以下の未受診者と歯の治療勧告の未受診者を対象に、再検査や個別の保健指導を行っている。【資料3】

③日立市では第3学年の生徒を対象とした外部講師による「いのちの教育」（性に関する指導）を行っているが、本校は同講師による思春期講座を第1・2学年の発達段階に合わせて実施している。各講座の際には事前・事後アンケートを行い、集計結果を外部講師と共有している。事後指導で保健だよりを配付した。【資料4】

④毎月、保健委員会の生徒が異学年のグループごとに各自のタブレットで内容を分担し、保健委員会だよりを発行している。【資料5】

3 成果と今後の課題

(1) 成果

①上記により、自分自身の生活習慣や心身の健康状態を客観的に振り返らせることができた。また、担任等と共有・連携し、組織的な支援体制を整えることができた。

②定期健康診断結果の正しい見方を知らせることで、自分の健康保持・健康課題の解決に向けて意識づけすることができ、自己管理能力の向上につながることができた

③「いのちの教育」の事前・事後アンケート結果から、性感染症に関する質問項目の平均正答率が27.8%から76.4%に向上した。また、分からないと答えた生徒も平均56.3%から13.9%まで減少した。

【資料6】また、3年間同じ外部講師による講座を受けさせることで、生徒の性に関する正しい知識を身に付けさせるとともに、外部講師と養護教諭の連携を強化することができた。

④生徒保健委員会だよりを発行する過程で、生徒の視点で捉えた本校に必要な課題を見つけ、保健啓発活動を行うことができた。

(2) 今後の課題

○健康診断事後指導での受診率の向上（視力：30.2% 歯科：12.5% 令和5年9月30日現在）

○心身の健康に対する改善に向けた支援方法の確立

○性に関する指導における家庭との連携

保健アンケート

今年度の生活（4月～5月7日）についてのアンケートを行います。自分の様子を思い浮かべて教えてください。他の誰かに知られることはありません。

年 組 番 氏名

1. 生活リズムについて

Q1. 朝何時頃に起床していますか？

6時前 ・ 6時頃 ・ 7時頃 ・ 8時頃 ・ 9時頃 ・ 10時頃 ・ 11時頃

Q2. 朝食は食べていますか？

毎朝食べる ・ ほとんど食べる ・ 食べないことが多い ・ いつも食べない

Q3. 何時頃に就寝していますか？

9時前 ・ 9時台 ・ 10時台 ・ 11時台 ・ 0時台 ・ 1時台 ・ 2時台

Q4. 睡眠は十分にとれていますか？

とれている ・ とれていない

(原因:)

Q5. スマートフォン、ゲーム、インターネットをしますか？

はい → 頻度: 毎日 ・ 週3～5回 ・ 週1～2回 ・ 月1～2回

ほとんどしない ・ 全くしない

〈「はい」と答えた人だけ教えてください（全て複数回答可）〉

① 1日何時間程度利用しますか 平日 () 時間程度 / 休日 () 時間程度

② 何を利用しますか

ゲーム (具体的に:)

LINE ・ Twitter ・ Instagram ・ YouTube ・ TikTok ・ 調べもの

漫画 ・ 音楽を聴く ・ その他 ()

③ 何の機器を使っていますか

スマホ ・ タブレット ・ パソコン ・ テレビ ・ ゲーム機

その他 ()

④ 誰とネットやゲームを通じて遊びますか

家族 ・ 学校の友達 ・ 学校外の実生活での友達 ・ ネット上の友達

ネット上の知らない人 ・ 自分1人 ・ その他 ()

Q6. 最近けがや病気をしましたか

はい いいえ

〈「はい」と答えた人だけ教えてください〉

① いつ頃ですか ()月()日頃 けがの場合: 時間()・場所()

② 病院に行きましたか はい ・ いいえ

病名・具合 ()

骨折 ・ 捻挫 ・ すり傷 ・ その他 ()

③ 今の状態はどうか 治った ・ 現在も通院中 ・ 治療中

Q7. 最近困ったことや不安に思っていることはありますか？○で囲んでください。(複数回答可)

①特になし ②人間関係 ③SNS上のトラブル ④生活に関すること

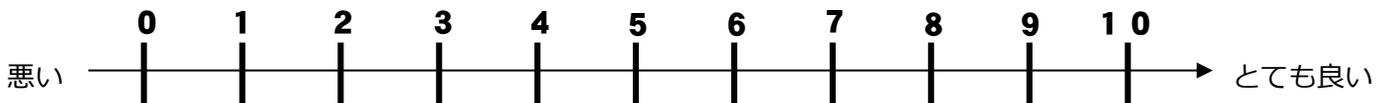
⑤その他 ()

(②～⑤と回答した人は、理由や状況を可能な限り答えてください。)

2. 心身の健康について

| | | 全くない | あまりない | たまにある | よくある |
|----|----------------------------|------|-------|-------|------|
| 1 | からだがだるい | | | | |
| 2 | 食欲がない | | | | |
| 3 | よく眠れない | | | | |
| 4 | 毎日しんどい | | | | |
| 5 | 心配で落ち着かないことがある | | | | |
| 6 | 何をするのもおっくう、やる気が出ない | | | | |
| 7 | 悲しい気持ちになり、気持ちが落ち込む | | | | |
| 8 | イライラする | | | | |
| 9 | すぐ泣きたくなる | | | | |
| 10 | ひとりになりたいと思う | | | | |
| 11 | 学校がとても不安 | | | | |
| 12 | 人間関係で不安に思うことや、困ったことがある | | | | |
| 13 | 家庭で不安に思うことや、困ったことがある | | | | |
| 14 | からだのことで気になることや、心配なことがある | | | | |
| 15 | 誰かに話をきいてほしいと思うことがある | | | | |
| 16 | 自分の気持ちをまわりの人にわかってもらえない気がする | | | | |

あなたの心や身体の状態を表す数字を○で囲んでください。



どんなことでも良いので、今思っていることを書いてみましょう。

※学校の先生に相談したいこと・話したいことはありますか？ → (ある ・ ない)

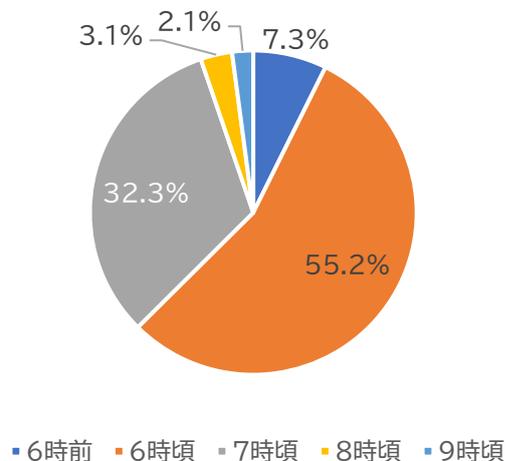
相談や話は、どの先生にしたいですか？○で囲んでください。

- ▷担任の先生 ▷学年の先生(担任以外) ▷学年外の先生 ▷顧問の先生 ▷保健室の先生
 ▷相談員の先生 ▷カウンセラーの先生 ▷その他 ()

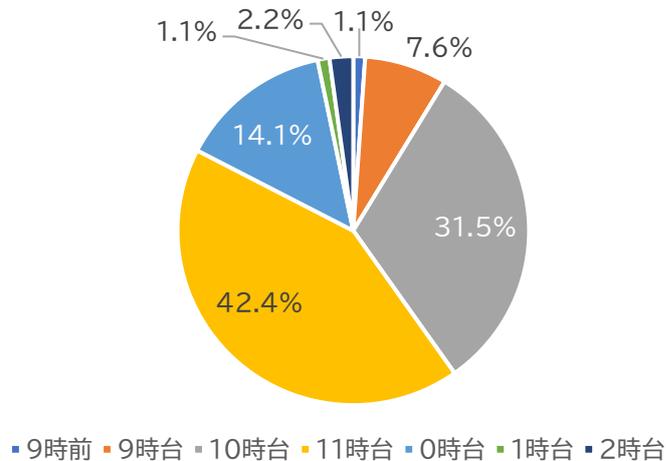
生活アンケート結果

(1) 生活習慣について

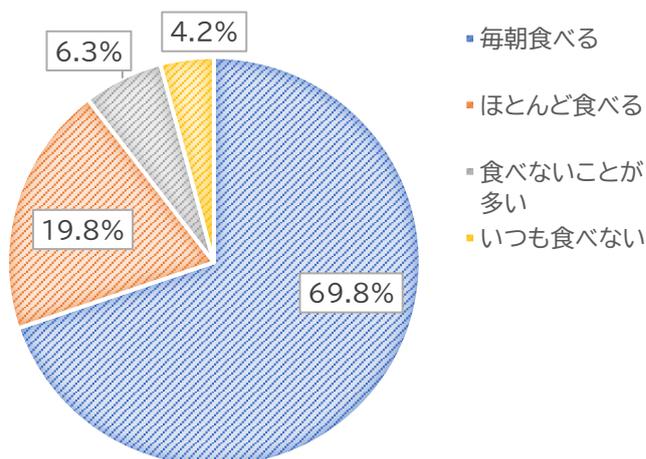
朝何時に起床していますか



何時に就寝していますか



朝食は食べていますか

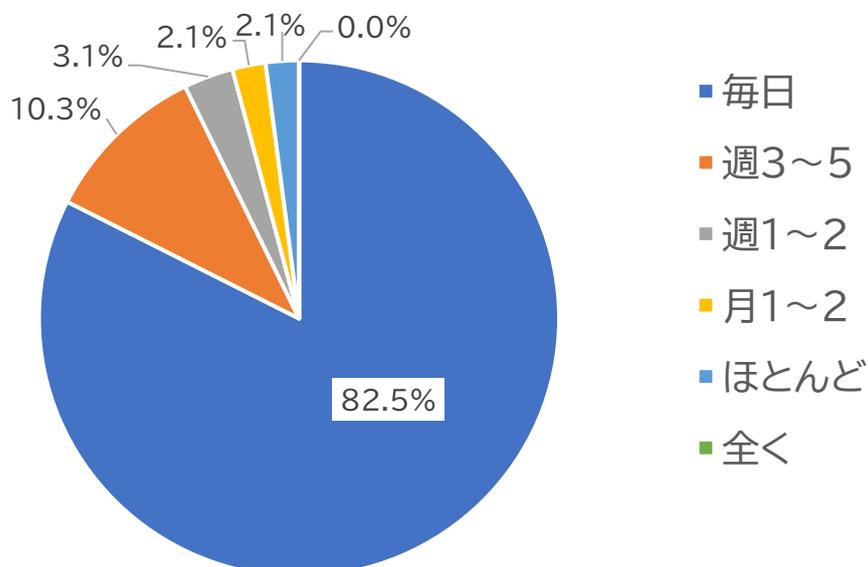


【考察】

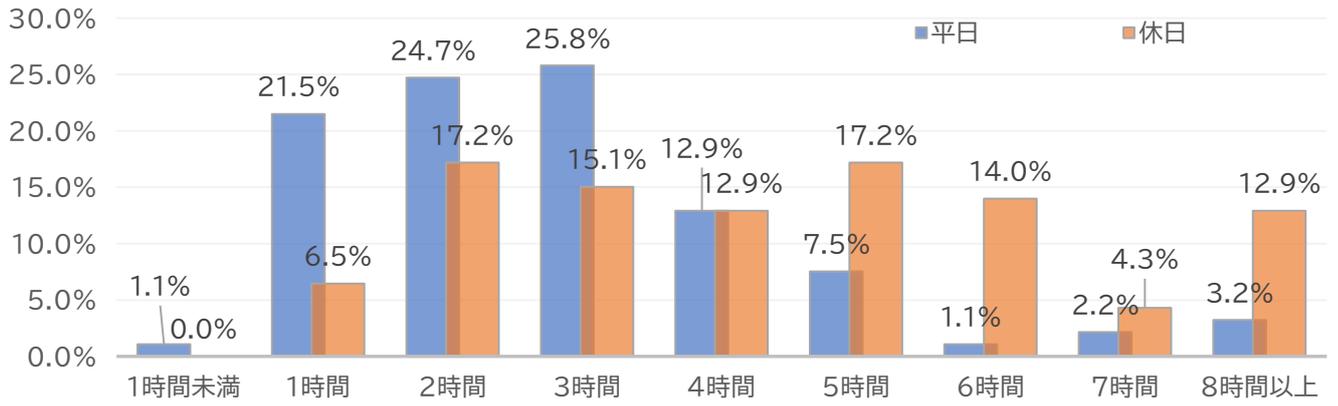
- 起床時刻は6時頃に起きる生徒が50%以上となった。
- 就寝時刻は、日付を越えた後の生徒が15%以上いるため、睡眠時間の確保が心配な点である。
- 朝食は70%程度の生徒が毎日食べて登校することができる。
- 体調不良等の保健室来室は睡眠不足や朝食欠食が多いため、生活習慣を整えることを意識させたい。

(2) メディアについて

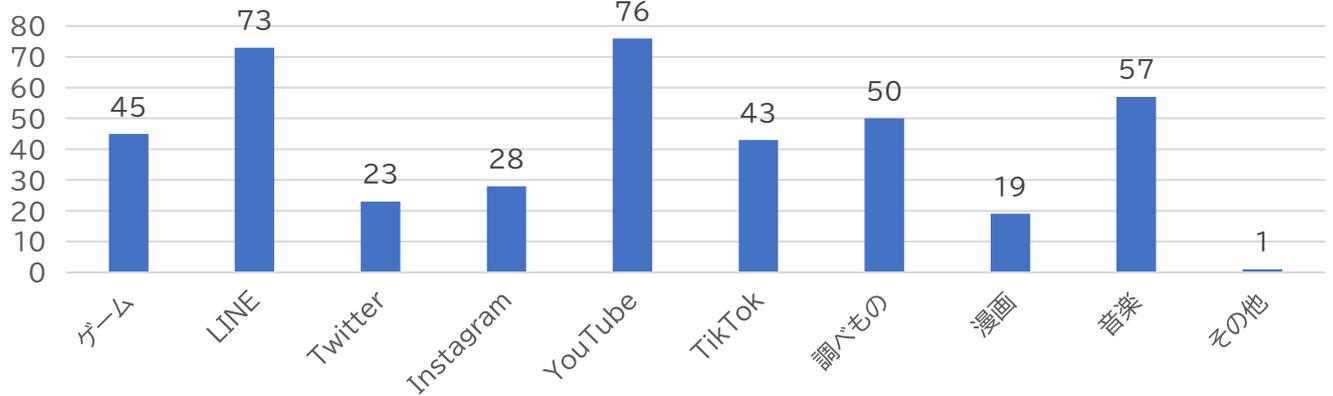
スマートフォン、ゲーム、インターネットをどのくらいしますか



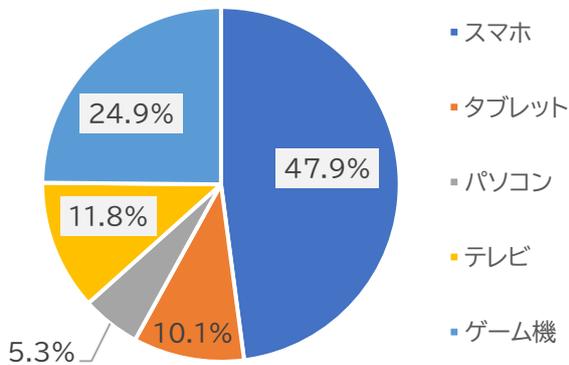
1日何時間利用しますか



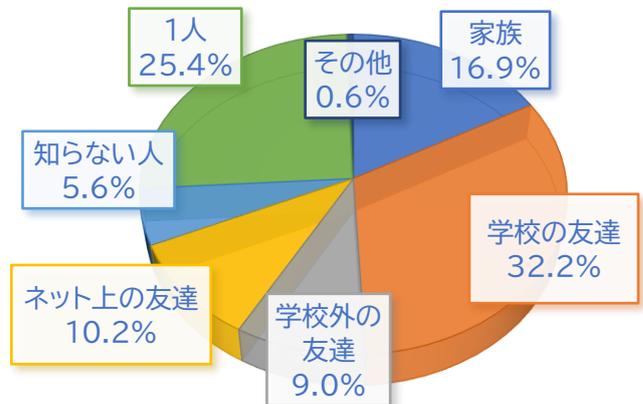
何を目的に利用しますか



どんな機器を利用しますか



誰と利用しますか



【考察】

- スマートフォン、ゲーム、インターネットを毎日利用している生徒は80%以上であった。
- 平日1日3時間利用が一番多かった。また、休日には8時間以上利用している生徒が13%程度おり、中には12時間以上利用していると答えた生徒も見られ、生活習慣の乱れの要因になりうると考えた。
- 目的別の質問では、LINEやYouTubeを利用している生徒が70人以上いた。
- 利用している機器はスマホやゲーム機が多く、持ち歩いて利用できる機器を選択して利用している生徒が多いようだった。
- 誰と利用しますかという質問では、学校の友達が一番多く、次に1人での利用が多いという結果になった。ネット上の友達や知らない人と答える生徒も15%程度おり、メディアを適切に利用できるような取組を家庭と学校とで連携をしながらすすめていきたい。

保健だより 特別号

日立市立台原中学校
保健室
令和5年10月17日

健康手帳を配付しました。今年度の健康診断結果や、発育測定の結果をお家の人と確認してください。3学期にも使用しますので、**10月31日(火)までに**学校に持ってきてください。

健康診断票の暗号を解いてみよう



健康診断票の見方はわかりますか？健康診断票の暗号を解いて、自分の健康状態を把握してみましょう。気になることや不安なことは、いつでも保健室へ聞きに来てください。

斜線

斜線になっているところは、「異常なし」を表しています。



D3

Dは「平常の生活で良い」、3は「病院受診が必要でない」を表しています。

尿検査

(-) (+)

(-) は異常なし
(+) の場合は早めに受診しましょう。



身長・体重のバランスは？

～自分のカラダの状態を知ろう～

★身長別標準体重(kg) = 身長(cm) × a - b

★肥満度(%) = [(体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg)] × 100

| 年齢 | 男子 | | 女子 | |
|-------|-------|--------|-------|--------|
| | a | b | a | b |
| 中学1年生 | 0.783 | 75.642 | 0.796 | 76.934 |
| 中学2年生 | 0.815 | 81.348 | 0.655 | 54.234 |
| 中学3年生 | 0.832 | 83.695 | 0.594 | 43.264 |



結果をもとに下の表を見て自分の状態を確認し、健康維持に役立てましょう。

| やせ | | 普通 |
|----------------|-------------------|-----------------|
| やせすぎ：-30%未満 | やせ気味：-30%以上-20%未満 | 普通：-20%以上 20%未満 |
| 肥満 | | |
| 軽度：20%以上 30%未満 | 中等度 30%以上 50%未満 | 高度：50%以上 |

男子はP.3、女子はP.4のバランス表を確認してみましょう。

保護者の方へのお願い

お子さんと一緒に結果を確認していただき、**健康手帳 P.2・3の保護者印の欄に押印**をお願いします。詳しい歯科検診結果については、検診後にお渡ししたものをご覧ください。

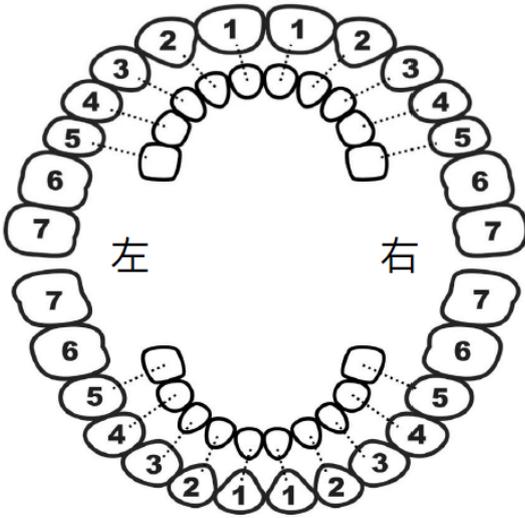
健康診断結果・身体測定結果について不安な点・疑問点等ございましたら、いつでもご連絡ください。

歯みがきワークシート

年 組 氏名 _____

1 良い歯への第一歩目

【自分の歯について知ろう】



CO(むし歯になりそうな歯)→黄色/C(むし歯)→青色
歯垢がついているところ→ピンク

【COとは】

白く濁った色や、やや黒みを帯びた茶色になっている部分が見られ、このままではむし歯に進行すると考えられる歯のこと。

2 元気な歯肉でいよう

【歯肉を見る目を養おう】

| 歯 肉 | 色 | 薄いピンク色 | 赤っぽい赤紫色 |
|--------|----|-----------------|---------------------------------|
| | 感触 | 引き締まり硬い | 腫れてぶよぶよしている |
| | 形 | きれいな三角形 | 丸く厚みを持って膨らんでいる |
| 歯 | 出血 | 出血しない | 歯みがき程度の軽い刺激で出血する |
| | 歯 | 舌が歯を触るとつるつるしている | ・舌で歯を触るとぬるぬるざらざらする ・歯垢がついている |

【GO】

歯ぐきに軽度の歯肉炎がおきているが、適切なケアや生活習慣により、健康な歯ぐきに改善できる状態のこと。

歯肉炎(G)を放置していると歯肉の奥にある顎の骨や歯の根の周囲の歯根膜にまで炎症が及び、歯周炎・歯周病となります。歯周病は生活習慣病の一種で全身の健康へ影響を及ぼします。

【セルフケアとプロフェッショナルケア】

毎日の歯磨きでは歯ブラシだけでなくデンタルフロス等を使い、セルフケアを心掛けましょう。また、毎日セルフケアをしても歯ぐきの内側に溜まった歯垢や、取り残した歯垢が固まった歯石は自分では取り切れないものもあります。定期的に歯科医院に通い、プロフェッショナルケアを受けましょう。



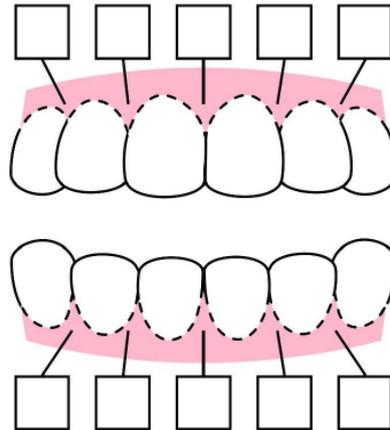
【むし歯を予防するために…】

| | |
|-----|---|
| 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ・歯を強くするカルシウム、ビタミン A、ビタミン C を含む食品を意識して食べよう。 ・飲食の回数が多いほど、むし歯のリスクも高まります。時間を決めて飲食しよう。特に砂糖の摂取回数や量は減らせると良いでしょう |
| 唾液 | <ul style="list-style-type: none"> ・抗菌作用や口の中の汚れを洗い流す作用があります。 ・分泌を増やすために、よく噛んで食べることが大切です。噛み応えのある食品を取り入れたり噛むことを意識して食事をしたりしてください。 |
| 清潔 | <ul style="list-style-type: none"> ・歯垢が付着した状態が長く続くと、歯のカルシウムを溶かして歯に穴が空いてしまいます。 |
| 歯磨き | <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯の原因となる細菌は、歯に付着する粘着性の塊であるプラークに潜んでいます。プラークは歯ブラシで除去できるので、正しくブラッシングを行いましょう。 ・歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、歯奥の溝、歯の内側に歯垢が残りやすいので要注意です。 |

【歯ブラシチェック】



【自分の歯ぐきを確認しよう】



「舌苔」に要注意

舌苔(ぜったい)と呼ばれる舌に白く溜まった細菌のかたまりは、口臭の原因の1つです。

口呼吸や歯磨き、噛まないで食事することも舌苔が増える原因です。きちんと歯で噛む食事、食後の歯磨き等で舌をきれいに保ちましょう。

3 今日の振り返り

| | | |
|---|--------------------|--------------|
| 1 | 歯科健康診断結果を把握できた | はい・いいえ |
| 2 | 健康な歯・口腔の状態が分かった | はい・いいえ |
| 3 | 自分に合う歯磨きの仕方が分かった | はい・いいえ |
| 4 | これからの歯・口腔の健康を守るために | _____に取り組みます |
| 5 | 今日の感想 | |

保健だより 特別号

「いのちの教育」を終えて

令和5年7月14日

台原中学校 保健室

6月30日に茨城キリスト教大学渋谷えみ先生を講師に招き、「いのちの教育」を実施しました。どのようなことを学ぶことができましたか。これからの生活にしっかりと生かしましょう。

1 性感染症についての質問の解答

| | 質問項目 | 解答 |
|----|--|----------|
| 1 | HIV 抗体検査では、感染してから2～3日後に感染しているかどうか分かる | ×: 3ヶ月以上 |
| 2 | 新しい薬ができたので、HIV に感染してから発病までの期間を遅くすることができる | ○ |
| 3 | HIV 感染者が使用したトイレを使うと、HIV に感染する可能性がある | ×: 感染しない |
| 4 | 保健所では、名前を言わずに無料で HIV 抗体検査ができる | ○ |
| 5 | クラミジアに感染しても症状がでない人が多い | ○ |
| 6 | 性感染症を治療しないと不妊症になることもある | ○ |
| 7 | 性感染症にかかっていると、HIV に感染しやすい | ○ |
| 8 | コンドームを使うことは、性感染症や HIV 感染の予防に有効である | ○ |
| 9 | HPV は、性的接触によって男女間に広がる | ○ |
| 10 | 子宮頸がんの予防法には、予防接種(HPV 予防ワクチン)がある | ○ |

※困ったことがあった時には・・・

身近な大人に話をしましょう。また、日立保健センターや日立保健所に相談することもできます。「思春期 FP ホットライン（日本家族計画協会）」「子どもホットライン（茨城県教育委員会）」へ電話相談も可能です。

教えて！渋谷先生！



Q.性的接触をしても良い年齢はいくつからですか？

自分自身を、そして相手を大切に思う気持ちがまずは大切です。大好きで大切な相手を傷つけるようなことはしたくないでしょう。

大切な人と楽しいことだけではなく、悩みや考えを話したりするうちに、その人といると安心したり、自然に手をつないでみたくなったりするかもしれません。それもとても大切なことです。

自分の行為に責任を持てるか自問自答してみましょ。この過程の中で、自分だったらいつなのかという答えが出るのではないのでしょうか。



番外編【デートDVについて復習しよう！】

昨年度は、渋谷先生から「デートDV」について学びました。

特に正答率の低かった3つの項目を挙げます。自分自身を振り返ってみましょう。

(1) 理由も言わずに不機嫌になったり無視をしたりする

(2) LINEなどの返信が遅いと怒る

(3) 行動や服装などをこまかくチェックする

異性との関わりの中だけでなく、どの場面でも相手の立場になって考え、行動できると良いですね。



保健委員会だより

発行日：令和5年10月27日

保健委員会 青木 萌稀 河野 優斗
篠原 稜音 西野 結心

初秋の暑さが落ち着き、昼夜の気温差が大きくなり、秋も深まってきました。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といわれるこの季節。イベントも多くありますが、気を付けてほしいのは、体調管理です。

今流行しているインフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく、今年ニュースで流れている秋の花粉症にも十分気を付けていきましょう。

【 秋の花粉症の特徴・対策 】

- ★ 春の花粉症（スギやヒノキなど樹木の花粉）に比べ、秋の花粉症（ブタクサやヨモギなど草の花粉）は、飛ぶ距離は数メートルと狭い範囲。身近なところに生息。
- ★ 目や鼻の症状。また、花粉の粒子が小さいので、気管支まで入ると喘息のような症状を起こすことも…。
- ★ 草むらには近づかない。マスクや花粉症用メガネの着用。帰宅時に服をはらう。うがい・手洗いをしっかりと行う。

➔ 細かな取り組みを大事によりよい生活を！



【インフルエンザの流行】

例年に比べて今年は10月にインフルエンザになる人が増えています。そこでインフルエンザにならないための予防をしましょう！

- ①流行前のワクチン接種
- ②外出後の手洗いうがい・マスクの着用
- ③適度な温度調節
- ④十分な休養と栄養摂取



このような対策をしてインフルエンザにかからないようにしていきましょう

【10月31日は、ハロウィンの日】

ハロウィンというイベントでは、仮装したり、大人からお菓子をもらい楽しんだりという風習があります。そこで、お菓子の食べすぎには注意しましょう！歯を守るためいくつかのルールを決めて食べるのが大切です。



例1) 時間と量を決め、空腹になったら食べる

例2) 糖分が少ないもの・歯につきにくいもの食べる

例3) 食後にはうがい・歯磨きをする

などです。



性感染症についての質問

正答率比較

| | 項目 | 正解 | 事前 | | 事後 | | | |
|----|---|----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | | 正答率 | 分からない | 正答率 | 増減 | 分からない | 増減 |
| 1 | HIV抗体検査では、感染してから2～3日後に感染しているかどうかがわかる | × | 6.9% | 62.1% | 64.5% | 57.6% | 19.4% | -42.7% |
| 2 | 新しい薬ができたので、HIVに感染してから発病までの期間を遅くすることができる | ○ | 13.8% | 31.0% | 54.8% | 41.0% | 29.0% | -2.0% |
| 3 | HIV感染者が使用したトイレを使うと、HIVに感染する可能性がある | × | 13.8% | 55.2% | 61.3% | 47.5% | 12.9% | -42.3% |
| 4 | 保健所では、名前を言わずに無料でHIV抗体検査ができる | ○ | 17.2% | 65.5% | 64.5% | 47.3% | 19.4% | -46.2% |
| 5 | クラミジアに感染しても症状がでない人が多い | ○ | 27.6% | 62.1% | 74.2% | 46.6% | 12.9% | -49.2% |
| 6 | 性感染症を治療しないと不妊症になることもある | ○ | 41.4% | 51.7% | 87.1% | 45.7% | 9.7% | -42.0% |
| 7 | 性感染症にかかっていると、HIVに感染しやすい | ○ | 28.6% | 71.4% | 80.0% | 51.4% | 16.7% | -54.8% |
| 8 | コンドームを使うことは、性感染症やHIV感染の予防に有効である | ○ | 44.8% | 51.7% | 93.3% | 48.5% | 6.7% | -45.1% |
| 9 | HPVは、性的接触によって男女間に広がる | ○ | 35.7% | 64.3% | 90.3% | 54.6% | 6.5% | -57.8% |
| 10 | 子宮頸がんの予防法には、予防接種(HPV予防ワクチン)がある | ○ | 48.3% | 48.3% | 93.5% | 45.3% | 6.5% | -41.8% |
| 平均 | | | 27.8% | 56.3% | 76.4% | 48.6% | 13.9% | -42.4% |