

令和5年度 健康づくりフォーラム 抄録



令和5年度 健康づくりフォーラム

開催日時：令和5年8月24日（木曜日）

午後1時10分から午後4時25分まで

開催方法：ライブ配信 ※後日、アーカイブ配信も実施

<主催>

【令和5年度健康づくりフォーラム実行委員会】

東京都教育委員会
公益社団法人東京都医師会 東京都医師会学校医会
公益社団法人東京都学校歯科医会
一般社団法人東京都学校薬剤師会
一般財団法人東京都学校保健会
公益財団法人東京都学校給食会
一般社団法人東京都PTA協議会
東京都公立中学校PTA協議会
東京都公立高等学校PTA連合会
東京都特別支援学校PTA連合会
東京都公立小学校長会
東京都中学校長会
東京都公立高等学校長協会
東京都立特別支援学校長会
東京都学校保健研究会
東京都立高等学校学校保健研究会
東京都養護教諭研究会
東京都高等学校給食研究協議会
東京都特別支援学校給食研究協議会
東京都栄養教諭研究会
特別区学務課長会
東京都市学事・保健・給食担当課長会

目 次

1	プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	講演・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2～7
3	発表・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8～15
4	主催団体の健康づくりに関する取組の紹介（誌上発表）・・・・・・	16～26

1 プログラム

- 13:10 開会
- 13:15～13:55 「学校歯科医が診るべき歯列・咬合」
公益社団法人東京都学校歯科医会 理事 鈴木 あい子
- 14:00～14:40 「子どもたちのネット依存・ゲーム障害の現状と予防
～依存にならない上手な使い方を伝えるために～」
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 主任心理療法士 三原 聡子
- 14:45～15:05 「コロナ禍でも発展する学校保健委員会」
豊島区立長崎小学校
- 15:10～15:30 「心身ともに健康で自ら学び考え行動できる生徒の育成を目指して」
北区立堀船中学校
- 15:35～15:55 「食に関心を持ち、将来にわたり食生活を豊かにできる生徒の育成」
練馬区立豊玉第二中学校
- 16:00～16:20 「つなぐ つづける 狛江の給食～市全体で取り組む学校給食の充実～」
狛江市立緑野小学校
- 16:25 閉会

【主催団体の健康づくりに関する取組の紹介（誌上発表）】

- (1) 「東京都医師会・東京都医師会学校医会の活動紹介」
公益社団法人東京都医師会・東京都医師会学校医会
- (2) 「活動実績と歯科講話に役立つ教材のご案内」
公益社団法人東京都学校歯科医会
- (3) 「学校薬剤師の職務と活動内容」
一般社団法人東京都学校薬剤師会
- (4) 「東京都特別支援学校の給食」
東京都立特別支援学校給食研究協議会
- (5) 「1年間の教育実践発表」
東京都学校保健研究会
- (6) 「こんにちは！栄養教諭研究会です（栄養教諭の業務内容紹介）」
東京都栄養教諭研究会

2 講演

学校歯科医が診るべき歯列・咬合

公益社団法人東京都学校歯科医会
理事 鈴木あい子

令和4年3月30日付で文部科学省より「学校歯科健康診断における歯列・咬合の検査について」が通知されました。学校歯科健康診断については、児童生徒等の歯を含めた口腔機能の発育・発達の状況を把握し、疾病や異常の有無を確認しながら、必要に応じて専門医への相談や治療につなぐことが求められます。児童生徒やその保護者が、学校歯科健康診断結果をよく理解し、その上で必要な専門医の相談・治療を受けることが重要です。特に検査において歯列・咬合の異常により専門医による診断が必要と評定された場合に、当該児童生徒の保護者が検査結果やその後の治療に関する情報を十分に得られないことにより、保険適用外となる歯科矯正治療の実施の可否について適切に判断できないことも考えられます。このため文部科学省においては、公益社団法人日本学校歯科医会に協力いただき、歯科健康診断の検査及び検査結果の通知の際に各学校に留意いただきたい事項をまとめました。各学校の健康診断の結果の通知に際しては留意事項を念頭に本人・保護者への一層丁寧な情報提供を行っていただくようお願いいたします。以上が概要です。それを踏まえて公益社団法人東京都学校歯科医会（以下「都学歯」とする）では「学校歯科医が診るべき歯列・咬合」のハンドブックを作成いたしました。以下に内容を列挙します。

1 「発達段階における歯列・咬合」総論

スキヤモンの成長曲線が示すように、上顎骨は神経型の成長、すなわち乳幼児期にほとんど成長が終わるタイプであり、下顎骨は一般型の緩いS状カーブで穏やかな成長と思春期の2次成長時に急激に成長するタイプに分かれています。しかし個人差があるので、今日の前にいる児童はダイナミックな成長過程の真ただ中にいること、対象年齢ごとに特徴ある成長の時期にあることを念頭に入れておく必要があります。成長発育が旺盛な子供の時期に咀嚼、嚥下、呼吸や発音ひいては感情に欠かせない顎顔面および口の形態と機能が正しく形成・獲得されることが肝要です。

学校歯科健康診断は行動観察から始まります。例えば姿勢は悪くないか、お口がぽかんとしていないか、服装は乱れていないか、肌は健康かなど、見えているものも観察対象ですが、見えないものまでも考えることが大切です。

2 乳幼児期の歯列・咬合

乳幼児期ではすぐに歯科矯正治療に結びつくことは少なく、まずは反対咬合や、上顎前突、叢生などが起きた原因を探ることから始まります。普段の生活習慣はどうか、頬杖はついていないか、指しゃぶりはしていないか、咬唇癖、うつぶせ寝なのか、偏った咀嚼など子供の行動をチェックすることが大切です。対策としては考えられる口腔習癖（口唇壁・口唇閉鎖不全・口呼吸・うつぶせ寝）の中止支援や指導を行います。生活指導として姿勢や正しい食べ方、口を閉じて鼻呼吸など、歯科健康教育として口腔機能向上のための生活・遊びの中での取り組みなどを行って正しい成長発育へつなげていきます。

小学生以降になると学校歯科健康診断で歯列・咬合の判定を行います。

歯列・咬合2の判定基準

- (1) 下顎前突→2歯以上の逆被蓋が認められるもの
- (2) 上顎前突→オーバージェット（被蓋）が7mm以上のもの
- (3) 叢生→隣在歯が互いの歯冠幅径の4分の1以上重なり合っているもの
- (4) 正中離開→上顎中切歯間の空隙が6mm以上のもの
- (5) 開咬→上下顎前歯切縁間の空隙が6mm以上のもの
- (6) その他 過蓋咬合、交叉咬合、缺状咬合など

3 小学校低学年～中学年における不正咬合

- ・反対咬合：下顎前歯が上顎前歯より前にある状態で、年齢が上がると上下顎の不調和を招き顔のバランスに影響することがあります。遺伝が影響することがあります。
- ・上顎前突：上顎前歯が著しく前方へ突出している状態です。前歯が前突のため外傷を受ける可能性

性があります。口唇の閉鎖が困難なため、口呼吸となりやすいです。

- ・開咬：上下の歯がかみ合わない、嚥下時に舌が上下前歯の間に突出します。発音に影響することがあります。年齢とともに上下顎の不調和に発展することがあります。
- ・臼歯部の交叉咬合：片側のみの臼歯が逆にかんでいます。（両側性の場合もあります。）上下前歯の正中線が偏位している場合が多いです。
- ・臼歯部の鉤状咬合：上下臼歯が頬舌的にすれ違った咬合を呈しています。自然治癒する可能性が低く、下顎の側方偏位に発展する場合があります。
- ・過蓋咬合：前歯のかみ合わせが深く、咬合の際に下顎前歯が見えにくいです。
- ・歯のみの前歯部反対咬合：上下前歯が1歯のみ反対咬合を呈しています。突出した下顎前歯には過剰な負荷がかかり動揺や歯肉退縮が増悪する可能性があります。
- ・大きな空隙を呈する正中離開：上顎中切歯間に大きな空隙があります。
- ・歯数不足（先天欠如）：発現部位や歯数によって様々なタイプの歯列・咬合異常を誘発する可能性があります。
- ・上顎側切歯の萌出遅延：上顎側切歯の萌出が通常の時（7、8歳）より遅れています。
- ・萌出余地不足による永久歯の異所萌出（叢生）：永久歯の萌出余地が不足し、不自然な位置に萌出しています。
- ・第二乳臼歯の早期脱落による第一大臼歯の近心傾斜
- ・舌小帯の問題：舌の裏側に付着しているヒダが短く、動きが制限されます。

4 小学校高学年・中学生・高校生における不正咬合

- ・下顎前突（写真1）
- ・上顎前突
- ・開咬
- ・叢生
- ・下顎の側方偏位
- ・過蓋咬合
- ・乳歯の晩期残存
- ・永久歯の萌出遅延（左右非対称の萌出状態）などがあります。



写真1 小学校高学年・中学生・高校生における不正咬合の1例：下顎前突

14歳9か月

5 さらに知っておきたい歯列・咬合（かかりつけ歯科医との連携）

不正咬合の要因として、歯数の異常、歯の形態異常や、萌出遅延のような歯の萌出異常は、学校歯科健康診断時にも注意深く確認したい事項です。これらの中には、視診ののち、エックス線写真を撮影することではじめて確定できるものもあります。骨の中の状態（過剰歯、先天欠如歯、埋伏歯、歯牙腫、嚢胞の存在等）はエックス線写真で確認する必要があります。片側だけ萌出し、反対側の同名歯が萌出していないときや、また両側性に歯胚の問題があることもあるので要注意です。

不正咬合をそのままにしてしまうと将来どのような障害が起こるのでしょうか。

- ・審美的な問題→精神的・心理的な影響
- ・プラークの停滞→う蝕や歯周病になりやすい
- ・口呼吸になりやすい→ドライマウス・呼吸器系の疾患
- ・咬合接触面積が狭い→咀嚼障害
- ・咬合性外傷→咬合痛、知覚過敏、歯の摩耗や破折、歯周病の悪化
- ・息漏れや舌・顎の機能不全→滑舌が悪くなる（発音障害）
- ・咬合不安定に伴う顎関節に対するストレス→顎関節症

6 矯正前にできることがあります

不正咬合は遺伝的要因と環境的要因の相互作用の結果生じると考えられています。環境的要因にはう蝕、歯周病、口腔習癖、鼻咽頭疾患、歯の萌出異常、顎関節疾患、ブラキシズムなどがあります。これらの要因をまずは改善し生育環境を適正化することが大切です。その後に、学校歯科健康診断の事後措置としての学校歯科保健教育を行うことが求められています。子供たちの健康を推進するためにも学校歯科保健教育を積極的に進めましょう。

講演者紹介

所属 公益社団法人東京都学校歯科医会理事

ふりがな すずき あいこ
氏 名 鈴木 あい子



●学歴・職歴

1982 年 日本大学歯学部卒業
1986 年 日本大学大学院歯学研究科歯科基礎系専攻生理学教室卒業
1994 年 鈴木歯科クリニック開院
2007 年 豊島区立さくら小学校歯科校医
2011 年 豊島区学校歯科医会理事
同年～2012 年 豊島区学校保健会 常任理事
2012 年 豊島区立池袋小学校歯科校医
2017 年 公益社団法人東京都学校歯科医会理事
2019 年 公益社団法人日本学校歯科医会学術委員会委員
同年 東京都学校保健会広報出版委員会委員
2020 年 豊島区歯科医師会学校歯科医会運営委員会委員長
同年～2021 年 豊島区学校保健会副会長
2023 年 公益社団法人日本学校歯科医会理事
同年 日本学校保健会全国健康づくり推進学校表彰審査委員会委員

●研究分野・所属学会・研究テーマ

・学校歯科保健活動について

●社会的活動

- ・公益社団法人東京都学校歯科医会 歯の優良校表彰審査会審査委員
- ・公益社団法人東京都学校歯科医会 歯のポスターコンクール表彰審査会審査委員
- ・公益社団法人東京都学校歯科医会 歯の作文コンクール表彰審査会審査委員

●主な著書

「学校歯科医が診るべき歯列・咬合」令和 5 年 3 月発行 公益社団法人東京都学校歯科医会
「GO を科学する」 令和 3 年 3 月発行 公益社団法人東京都学校歯科医会
「にょいの科学」 平成 31 年 3 月発行 公益社団法人東京都学校歯科医会
「乳幼児から考える学校歯科保健活動」 平成 29 年 3 月発行 公益社団法人東京都学校歯科医会

子どもたちのネット依存・ゲーム障害の現状と予防

～依存にならない上手な使い方を伝えるために～

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
主任心理療法士 三原 聡子

1 ネット依存・ゲーム障害ってどんな状態？

久里浜医療センターインターネット依存専門治療外来を受診された方の平均年齢は、18～19 歳、小学生から大学生がほとんどをしめている。性別は男性が圧倒的に多く、男女 10：1 くらいの割合である。インターネットのサービスの中で最も依存しているサービスはオンラインゲームである。

依存の定義とは、1. 依存行動が認められること、2. その行動によって問題が生じている、ということである。ゲーム障害の定義も、コントロール障害やゲームの優先順位が一番上にくるといった依存行動が認められることと、その行動によって問題が生じていることが定義となっている。

2 依存するとどんな問題が起こるの？

当院でゲーム障害と診断された患者さんたちの中には、運動不足のために、骨密度が低下していたり、エコノミークラス症候群に近い状態になっているなど、身体にも問題が生じている方がみられる。また、最近の脳画像研究では、ゲーム障害に陥ると、脳神経細胞の様々な部位が死滅するという研究や、脳神経細胞間の情報伝達に障害が生じるといった研究もみられる。

3 どうしてネット依存・ゲーム障害になるの？

ゲーム障害のリスクファクターの一つとして、ADHD 傾向があることを挙げている研究論文は多い。ADHD の中核症状である「衝動性」はゲーム障害のリスクをあげるものと思われるし、ADHD の人の自己評価の傷つきが、ネット・ゲームへの逃避に向かわせてしまうことが考えられる。

ADHD などの合併精神障害や、現実生活での躓きなど、ゲーム障害を促進する要因と、ゲーム以外に達成感が得られるもの、居場所だと終える場所、楽しいと思える趣味など、抑制する要因があると思われる。抑制要因を十分増やしておくことが、ゲーム障害を予防するうえで重要であろう。

4 治療ってどうするの？久里浜医療センターでの取り組み

当院では、合併精神障害などの精査をしたうえで治療方針を決めている。すなわち、精神科主治医による診察を継続するケース、診察に加えて心理師によるカウンセリングを導入するケース、デイケアや入院、合宿治療プログラム（キャンプ）を導入するケースなどである。

また、ゲーム障害に特化した認知行動療法のテキストを作成し、実施している。

5 ネット依存・ゲーム障害にさせないためには？

予防のためには、本人を交えて家族で話し合っ使用のルールを設けることが大切である。ルール作りのポイントとしては、依存のメカニズムから、ゲームを使用しない時間を積極的に作っていくことが重要である。具体的には、充電はリビングでして自分の部屋にはスマホは持ち込まない、といったことである。スマホやネットに使われてしまう人ではなく、賢く使える人になるために、頭と心使って使用していくことが重要である。

講演者紹介

御所属 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
主任心理療法士

ふりがな みはら さとこ
氏 名 三原 聡子



●学歴・職歴

法政大学卒業後、埼玉県内精神科病院を経て、2009 年より独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター勤務。臨床心理士、精神保健福祉士、公認心理師。筑波大学大学院博士後期課程修了。生涯発達科学博士。2011 年ネット依存専門治療外来開設時よりネット依存の治療・研究に携わる。

●研究分野・所属学会・研究テーマ

ゲーム障害・インターネット依存・行動嗜癖・アルコール依存症・認知行動療法・家族支援
日本アルコール・アディクション医学会、日本アルコール関連問題学会、日本精神神経学会、日本心理学会、日本心理臨床学会

●社会的活動

文部科学省委託事業「情報化の進展に伴う新たな課題に対応した指導の充実に係る調査研究」調査研究委員。同省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」事業企画運営委員。インターネット使用障害に関する WHO 東京会議（2014 年）事務局委員。WHO ソウル会議（2015 年）および WHO 香港会議（2016 年）、WHO トルコ会議（2017 年）、WHO 中国会議（2018 年）、WHO アブダビ会議（2019 年）参加者。日本公認心理師協会アディクション臨床委員会委員長。日本臨床心理士協会アディクション臨床委員会委員。関東甲信越アルコール関連問題学会理事。

●主な著書

- 「マンガケーススタディゲーム依存」（三原聡子著 2023 年 法研）
- 「臨床心理学増刊第 8 号ーやさしいみんなのアディクション」（松本俊彦編 2016 年 金剛出版 分担執筆）
- 「病院で働く心理職ー現場から伝えたいこと」（野村れいか編著 2017 年 日本評論社 分担執筆）
- 「実践アディクションアプローチ」（信田さよ子編著 2019 年 金剛出版 分担執筆）
- 「アディクションサイエンスー依存・嗜癖の科学ー」（宮田久嗣・高田孝二・池田和隆・廣中直行編著 2019 年 朝倉書店 分担執筆）

3 発表

コロナ禍でも発展する学校保健委員会

豊島区立長崎小学校
主任養護教諭 佐藤 周

1 本校の概要

本校は今年、創立138周年を迎えました。全児童数257名で、特別支援学級「五組」と特別支援教室が併設されています。

児童は、学級や学年の枠を超えて明るく仲良く、素直に育っています。

豊島区の伝統行事である「長崎獅子舞」を学習材料として学び、体験し、地域の伝統文化を大切にする心情と、地域の一員としての自覚と実践力を育てています。

2 本校の保健目標

学校教育目標は、「よく考え表現する子」・「みんなと仲良くわかり合う子」・「すすんで体をきたえる子」です。教育目標を具現化するための保健目標は、「自他を大切にし、心身の健康づくりに努める子」としています。

豊かな心を持ち、社会の変化に主体的に対応して、たくましく生きていくことの出来る心身共に健康な人を育成するために学校保健計画を元に、教職員、保護者と共通理解し、連携をもって学校保健活動を推進しています。

3 本校の学習活動・保健指導・保健活動

- ① 生命（いのち）の安全教育・・・生命（いのち）の尊さや素晴らしさ、自他を尊重し、大事にすること、一人一人が大事な存在であることを全学年で学習しました。
- ② 姿勢タイム・・・自分の体に関心をもち、健康的な行動を実践できる児童を育成するため、始業前に「姿勢タイム」を実施しています。保健委員会の児童が模範となり、よい姿勢になるための体操を動画配信し各クラスで取組んでいます。
- ③ がんに関する教育・・・豊島区では「がんに関する教育」の区独自の教材の開発をすすめ、平成24年度から区内のすべての小中学校で活用しています。毎年6年生児童、保護者、教職員でがんについて学び健康と命の大切さについて考えています。
- ④ 薬物乱用防止教室・・・講師に薬学博士の先生をお招きして、薬物乱用を防止することについて児童に分かりやすく指導していただき、薬物が与える身体の影響について理解を深めました。
- ⑤ 歯みがき教室・・・豊島区では、豊島区学校医師会と協力して東京都歯科衛生士会の歯科衛生士による「歯みがき教室」を歯科校医、担任も連携して全学年で実施しています。
令和2年度は、コロナ禍のため実施できませんでしたが、令和3年度からは、感染予防対策を行い実施しています。
- ⑥ 歯みがきタイム・・・給食後は、全校で「歯みがきタイム」に取り組んでいます。令和2年度からは、コロナ禍のため実施を中断していましたが、令和5年度からは、歯みがきを再開しました。そのため給食後の歯みがきが習慣化し、歯みがきへの意識が高まっています。

⑦ 歯みがきカード・・・期間を決めて、年6回「歯みがきカード」に取り組んでいます。
めあてを決めて取り組み、終了後は、保護者からのコメントをいただいて家庭と連携して実施しています。家庭での歯みがきの励行や仕上げみがきの推進につながっています。年度末には、特に頑張った児童に「年間歯みがき大賞」として歯科校医から表彰していただき、表彰式の後には、歯科講話を実施しています。

⑧ 学校保健委員会・・・「児童が主体となり、自分の健康診断結果から健康課題に気付き、どのように改善していくかを明らかにする」ことを目標として6年生児童全員（特別支援学級の児童も含む）と学校三師、保護者、教職員で児童参加型の学校保健委員会を実施しています。

コロナ禍前は、学校三師と児童が対面し直接会話をすることで、児童の健康実践の意欲につながり学校三師からも、「保護者、児童に直接アドバイスできることは、健康課題解決に有効である。」と意見をいただいていたため、コロナ禍になり、それが途切れてしまうのではないかと、という心配がありました。

令和2年度から令和4年度のコロナ禍の間は、学校三師に来校していただけないため、紙面上でアドバイスをいただきました。

アドバイスは児童のタブレットに配信し、それを読んだ児童の感想を学校三師に送る形で交流を続け、学校三師と児童の交流が途切れないう工夫していました。

児童のタブレットに健康診断結果や学校三師からのアドバイスを配信したことで、その内容についてじっくりと考える時間ができ、学校三師に向けた手紙に、自分がこれからどのようなことに気をつけて生活するかを、具体的に書いていて、深い考えにつながったことがわかりました。

このことから、コロナ禍でも工夫次第で、児童の健康に対する意欲や実践は、発展できることが、わかりました。

昨年の学校保健委員会では、児童から「視力検査結果が良くない」「なぜ、視力が低下するのか」「どうしたら視力低下を防ぐことができるか」という感想、疑問が出たため、その感想、疑問に答える形で「目を大切にしよう」という保健の授業を行いました。

豊島区小学校教育研究会学校保健研究部では、令和3年度に児童の視力に着目して研究をすすめ、さらにICT教育の推進や、デジタル機器の増加など、児童の生活環境の実態を把握するため令和4年度は「メディア機器に関する実態調査」を行い、研究をしました。

自粛生活の長期化による近視作業の増加やメディアへの長期間接触が実態として明らかになり、同時に休校明けに視力が低下した児童の増加が認められました。この結果は、学校保健委員会の資料として児童のGoogle クラブルームに投稿しました。この調査には、児童自身が回答しているため、自身の生活を振り返る機会とすると共に、自分にも関わりのある身近なこととして関心が高まりました。保護者もメディア機器との付き合い方を考えるよい機会となり、家庭と連携して児童の生活習慣の形成に役立ちました。

4 成果と課題

定期健康診断終了直後に学校保健委員会を開き、個人の健康診断の記録と発育の様子、長崎小学校の健康診断の結果を示し指導を行ったこと、学校三師から専門的な指導を受けたことで、児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、自分に必要な情報を収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することができました。

コロナ禍で開催が危ぶまれた学校保健委員会ですが、指導方法の工夫により発展することができ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うことができたと思います。

今後も、指導方法に工夫し学校保健委員会を実施し、健康課題の改善には、家庭と学校全体、学校三師とが協力して、児童が健康行動を継続できるように、指導を続けてまいります。

「心身ともに健康で自ら学び考え行動できる生徒の育成を目指して」

北区立堀船中学校
主幹教諭 杉政 健
主任養護教諭 清水 さおり

1 学校概要

堀船中学校は、明るく素直な生徒が多く、生徒と教職員の関係も良好で、温かい雰囲気のある学校である。教職員は、所属学年に関わらず、学校全体で連携を図りながら、生徒一人一人に丁寧に対応している。生徒は学校行事だけでなく、地域行事やボランティア活動等にも積極的に参加しており、学校・家庭・地域が一体となって健全育成に取り組んでいる。

2 研究内容

体育領域

(1) 授業内容の工夫

①授業【保健体育】 全学年 「ほりふなサーキットトレーニング」

コロナ禍もあり、運動機会が減っていたことから、運動不足解消を目的として実施した。

体力テストの実施方法の確認と練習を兼ね、体力テストの実施種目を中心とする8種目を設定し、学年別に1グループ7～8人に分け、各種目には約四分間取組み、時間でローテーションしていく。

生徒の主体性が必要となるため、運動を苦手とする生徒にはスモールステップで取り組めるよう、目標回数や取組時間を調整しながら、声かけやアドバイスを積極的に行った。

②授業【保健体育】 全学年 「堀中ミニ駅伝」

「体力の向上」「目標に向かって努力する姿勢」をはぐくむことを目標として行った。長距離の授業は全6回行い、まとめとして駅伝を実施した。駅伝以外はペアを作り、走っている人を一人にしないような応援や言葉がけを考えたり、ラップタイムを記録したりするなど、役割分担しながら取り組んだ。

③授業【保健体育】 全学年 運動会種目「大縄8の字跳び」

「体力・協調性の向上」「目標に向かって努力する姿勢」をはぐくむことを目標として、運動会種目の一つとして「大縄8の字跳び」を行った。8の字跳びは、一斉跳びと比較して、大縄が苦手だったり、体力に自信がなかったりする生徒にも負担感が少なく、参加しやすい様子であった。また、クラスごとに様々な作戦を立てるなどの工夫に取り組んでいる様子も見られた。

(2) 総合 全学年 「コーディネーショントレーニング」

小中連携を生かした継続性と、生徒のけがの防止や基礎体力・運動能力の向上を目標に取り組んだ。令和4年度には本校が「コーディネーショントレーニング地域拠点校」の指定を受け、体育の授業や運動部を中心とした部活動の準備運動などの全運動領域を通した補助運動として、コーディネーショントレーニングに取り組んだ。効果検証は、体力テスト項目で結果が低かった「ハンドボール投げ」の令和4年6月と令和5年1月の結果比較で行ったが、他の種目でも伸長が見られた。

保健領域

(1) 規則正しい生活習慣の確立と定着へのアプローチ

①学級活動 【健康教育】 1年 「どうしたら身長が伸びるの？」

長期休業中の生活リズムの乱れを少しでも防ぎたいと考え、生徒の興味・関心が高い題材を取り上げ、夏季休業前に養護教諭が担任とTTで、生徒が楽しく学べるように、プレゼンテーションソフトを活用した〇×クイズを出題しながら展開する授業を行う。また、指導内容を家庭での健康づくりにつなげていくために、内容をまとめた「ほけんだより」を授業後に配布している。さらに、生活習慣の定着を図るため、一回の授業のみでなく、継続的な働きかけが必要であると考え、適宜振り返りができるよう、授業後にクイズ形式の資料を廊下等に掲示している。

②骨密度測定

例年9月に学区域の病院と連携して、全学年を対象に骨密度の測定を行っている。測定を楽しみにしている生徒も多く、関心の高い取組みとなっている。測定時には、参考として比較することができるよう、男女別の平均値などを記載した測定結果の用紙を配布している。また、「ほけんだより」にも平均値等を掲載し、生徒や保護者への啓発の一つとしている。

③保健指導 全学年 「生活リズム調査」

生活リズム調査は、生徒が自らの生活習慣を振り返り、見直すことで、規則正しい生活習慣について関心を高めるとともに、望ましい生活習慣の確立をめざし、夏季・冬季休業明けに、保健給食委員会が主体となって実施している。実施前には、生徒が自らの目標を定め、3日間の生活を記録し、最終日に振り返って気づいたことや感想を書いて提出する。各学級の保健給食委員が、学級ごとに集計、考察を行い、掲示発表している。

(2) ストレスマネジメント

学級活動【健康教育】3年 「ストレスと上手く付き合おう！」

例年11月に、受験や進路等で多くの悩みを訴える3年生を対象に、学級活動の時間に養護教諭と担任で連携し、TTによる授業を行っている。また、ストレスについての理解を深めるため、ストレスチェックを行って状態を把握するとともに、ストレスに対する対処方法を考え、リラクゼーション方法の1つとして、音楽に合わせた腹式呼吸法を体験する。授業の終末には、ワークシートを用いて、自分なりのストレス解消法や感想などを記入する。授業後には、冬休みを利用した生活リズムの改善、睡眠の効果などを紹介した「ほけんだより特別号」を配布する。また、授業の中でストレス対処方法の1つとして取り上げる「リフレーミング」については、短所を長所に変える「リフレーミング辞典」などの資料を廊下等に掲示して、理解を深められるようにしている。

食育領域

学級活動 【健康教育】3年 「栄養バランスのとれた食事を心がけよう」

中学校卒業後は給食がなくなることもあり、昼食等、自ら食事を選択して食べる機会が増える。

そこで、食品と疾病との関係を学び、好きなものだけではなく、健康を考え、必要な食品を選択できる力を身につける必要があると考え、卒業が目前に迫った3月に、養護教諭と家庭科教諭で連携して、TTによる授業を行っている。

導入では、700円以内で、コンビニエンスストアで昼食を買うAくんの例を示し、その問題点について意見を発表する。Aくんのように好きなものだけを食べ続ける食生活であった場合に引き起こされる可能性のある生活習慣病について、養護教諭から指導を行う。

その後、家庭科教諭から、6つの食品群を意識したバランスの良い栄養の摂取方法について、2年次の授業で学んだことを振り返りながら指導を行う。

最後に、コンビニエンスストアのメニュー表を配布し、その中から栄養バランスを考慮した昼食を考えさせ、ワークシートにまとめ工夫点などを発表する。

3 成果と課題

コロナ禍の影響により制限のある環境の中で、生徒が少しでも楽しく、意欲的に授業に参加できるよう、授業内容や掲示資料の工夫、専門性を生かしたTT指導に取り組んできた。各領域の取組を通して、自分自身の体や心の健康を維持するために、運動・栄養・休養などの生活習慣の重要性を認識させることができた。

コロナ禍で運動する機会が減った生徒も多く、学校としては全体的に体力低下の傾向があり、今後もコーディネーショントレーニングを補助運動などに取り入れながら生徒の基礎体力・運動能力の向上を目指していく必要があると考えている。

依然としてコロナ禍による影響から、ストレスや不安を抱える生徒が一定程度おり、学校だけでなく、地域や外部機関との連携をさらに深めながら、取り組んでいきたいと考えている。

これからも、「心身ともに健康で自ら学び考え行動できる生徒」の育成に向けて、継続的に取り組んでいく。

食に関心を持ち、将来にわたり食生活を豊かにできる生徒の育成

練馬区立豊玉第二中学校
校長 神山 信次郎

1 本校の概要

本校は、生徒数224名、教員数24名、学級数7学級で開校62年を迎える学校である。地域は教育力が高く、家庭も学校教育に協力的である。9年前に校舎を建て替え、それに伴い近隣の二つの小学校とともに校舎分離型の小中一貫教育が始まった。新校舎完成とともに、自校方式の給食になり、平成27年度から本格的に小学生の受け入れが始まり、登校時には1日中学校で過ごす練馬区では初めてのスタイルの学校である。給食の提供とともに、食育の授業を推進している。

2 小中一貫教育プログラムの下、9年間を見通した食育活動を推進

本校は、小中一貫教育プログラムの下、9年間を見通した食育活動を推進し、学校・家庭・地域が一体となって食育教育に力点を置いた学校教育活動を実践している。また、米飯給食は週3.8回以上実施が定着しており、新鮮な旬の食材を、食材そのものの味を活かした調理方法を工夫し、豊かで魅力ある学校給食を実践している。また、地場野菜および産直野菜を使用した献立、旬の食材を活かした給食等を実施することにより食育教育を推進している。さらに、給食日より、学校日よりそしてホームページ等を通して家庭、地域の啓発を図るだけでなく、練馬区広報を通じて各種報道機関へ資料提供に協力してもらうとともに、東京あおば農業組合・日本農業新聞からの取材協力を通じて広く区民へ周知した。食に関心を持ち、将来にわたって食生活を豊かにできる生徒を目指し、家庭、地域と共に生きる力の基礎を培う生徒を育む教育を行っている。

3 食に関心を持ち、将来にわたり食生活を豊かにするために

○ 小中一貫教育プログラム5・6年生の乗り入れ授業での食育と中学校での体験給食の実施。

食育を生きる力の基本として位置づけ、9年間を見通した食育計画を作成し、小中一貫教育プログラムのひとつとして食育授業を実践している。栄養バランスのとれた食事や正しいはしの使い方等の指導の実践を行うと共に、小中一貫教育実施校において一斉献立を実施し、適切な食生活を身に付ける事ができるよう食育指導に取り組み、小中一貫プログラムの充実に大きく貢献した。

○ こだわりの給食を実施

練馬だいこんやキャベツ等・令和4年度からはにんじんの地場野菜を活用した一斉学校給食において、生徒が食べやすい献立を工夫して学校給食の充実を図った。また、旬の食材を活用する等、食材の個性を活かした献立作りに励み、生徒の心身の健康づくりに力を注いでいる。

○ 地域・家庭との連携による生徒の育成

学校行事に合わせた献立等を工夫し、手紙を各学級に毎日配布し、食農教育活動に取り組んでいる。また、区内中学校研究会で行っている「朝ご飯コンクール」に全学年で実践し、食事に関して関心を高め、食育の充実発展に寄与している。さらに、給食試食会を実施し、地域・保護者への給食指導の取り組みを紹介するとともに、食育活動の啓発に取り組み、大きな成果を上げている。

○ オリンピック・パラリンピックの取り組み

「世界ともだちプロジェクト」を実施し、給食を通して世界の料理を手作りで提供し、季節の行事や郷土料理など給食を通して伝えるような献立の工夫。

4 おわりに

練馬区では、今後校舎の建て替えとともに、小中一貫教育校、校舎分離型の小中一貫教育校が増えていくと思います。学校の形は変わっても給食の提供は変わらず行われます。それぞれの状況にあった給食の提供を考え、子供たちの成長にかかわる大切な仕事ということを常に心に置き、食育の発展のため努めていきたいと考えます。

つなぐ つづける 狛江の給食 ～ 市全体で取り組む学校給食の充実 ～

狛江市立緑野小学校
学校栄養職員 菅田 望

1 はじめに

本研究は、「社会的課題に対応した学校給食の充実」という研究主題で、市内の栄養教諭等が連携して取り組み、令和4年度全国学校給食研究協議大会で発表したものである。

2 学校給食への地場産物の活用について

(1) 現状

市内面積の5.5%にあたる農地では、少量多品目生産を特徴とした都市農業が行われている。

狛江市では平成15年度頃から、学校給食に市内地場野菜を使用している。これまでも各校の栄養教諭等が主体となり、地場野菜を活用した食育を行っていたが、取組状況には学校間で差があった。

(2) ねらい

各校の取組を共有し、学校や人によらない、計画的・継続的な地場野菜の活用及び食育に、市内全校で取り組む。それにより、地域の農業や生産者を身近に感じる児童生徒の割合を増やす。

また、今後も学校給食での地場野菜の活用を継続するための体制づくりとして、その意義や取組を共有することで、生産者・家庭・教職員等の関係者との連携を強化する。

(3) 実践内容

ア 学校内の取組

(7) 教科等の時間における食に関する指導

小学校第3学年社会科の学習において、食に関する指導を実践した。指導教材を共有することで、市内全校で栄養教諭等が指導に参加し、給食での地産地消の取組や意義を児童に伝えた。

(4) 地場野菜カレンダーの作成・掲示

地場野菜カレンダーを作成し、校内に掲示することで、給食に使用する地場野菜について児童に周知した。



地場野菜カレンダー

(5) 地場野菜を活用した献立の提供

a こま井リレー

旬の地場野菜を使用した各校オリジナルの「こま井」を、順番に市内全校の給食で提供した。

b 枝豆アイス 特産品の枝豆を使用した「枝豆アイス」を市内全校の給食で提供した。

イ 家庭と連携した取組

(7) 給食だよりを活用した情報発信 (4) 地場野菜を活用したレシピの募集

ウ 地域と連携した取組

(7) 生産者をゲストティーチャーとした授業 (4) 栄養教諭等の畑見学

エ 地場野菜を活用した食育の全体計画作成

「地場野菜を活用した食育の全体計画」を作成し、生産者・家庭・教職員等の関係者に配布することで、地場野菜を活用することの意義や取組を共有した。



こま井

(4) 成果

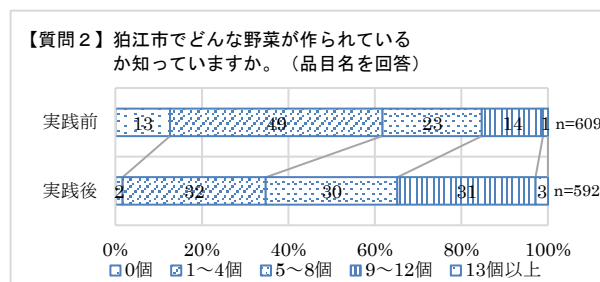
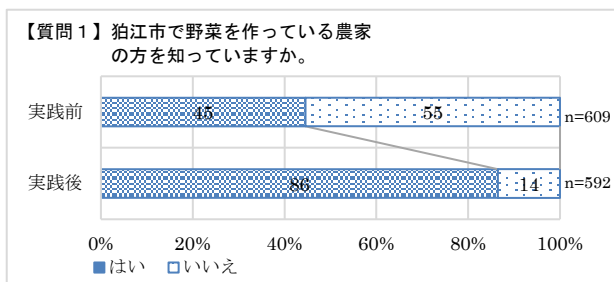
ア 市内全校での地場野菜の活用の充実

教材等を共有しながら、市内全校で同様に、地場野菜を活用した食育を実践できた。

「地場野菜を活用した食育の全体計画」を作成したことで、学校や人によらない、計画的・継続的な地場野菜の活用につながった。

イ 食育による児童の変容

実践前後に小学校第3学年を対象としたアンケートを行った。狛江市の農家の方を知っている児童の割合や、市内で作られている野菜について、より多くの種類を知っている児童の割合が増加しており、地域の農業や生産者を身近に感じる児童が増えたと考えられる。



ウ 関係者との連携強化

地場産物を活用する意義や取組を関係者に共有することで、関心や意識の向上につながった。特に生産者については、地場野菜の納品や食育への参加に対して、より協力を得やすくなった。

(5) 課題と今後の取組

今回の取組では、取組前後の評価指標の設定が十分ではなかった。今後は具体的な評価指標を設定し、継続して評価を行いながら、取組の充実や計画の見直しを進めていく。

また、市内農地は今後も減少が見込まれるため、今回の取組による関係者との連携強化を足がかりとして、今後も継続的に地場野菜を活用していくための体制づくりをさらに進めていく。

3 食品ロスの削減について

(1) **ねらい** 各校の取組を共有しながら、市全体として食品ロス削減の取組を充実させる。

(2) 実践内容

ア 地場野菜の使用による食品ロスの削減

生産者と栄養教諭等が緊密な連絡調整を行うことで、規格外の野菜等を学校給食に使用できている。地場野菜活用の取組を、食品ロス削減の取組としても充実させていくことを確認した。

イ 食品ロス削減についての食育指導教材の共有と実践

ウ 災害用備蓄品の活用

狛江市総務部安心安全課と連携し、入れ替えとなる災害用備蓄品を学校給食で提供した。

(3) 成果と今後の取組

市全体として食品ロス削減のためにできることを考え、取組を充実させることができた。

今後も市内関係各所と連携することで、食品ロス削減のための一歩進んだ取組を進めていく。

4 災害時の学校給食実施体制の構築について

(1) 現状

市の南側が多摩川に面しており、氾濫時浸水が想定されている学校もある。狛江市として、地域防災計画等は作成されているものの、災害時の学校給食実施体制については定められていない。

(2) **ねらい** 狛江市として、早急に災害時の学校給食実施体制の構築を進める。

(3) 実践内容

ア 先行事例に学ぶ勉強会の開催

文部科学省作成の「災害時における学校給食の構築に関する事例集」を活用し、市内栄養教諭等で勉強会を開催した。勉強会には、市教育委員会学校教育課学校給食係長も同席した。

イ 市教育委員会への提案

簡易給食として提供可能な備蓄品として、「救給カレー」の購入を市教育委員会に提案した。また、その他の体制整備についても継続して検討し、提案していくことを確認した。

(4) 成果と今後の取組

災害時の学校給食実施体制構築の必要性を、まず市教育委員会・栄養教諭等の間で共有できた。

また、令和5年度に「救給カレー」の購入予算がつき、備蓄することが決まった。

今後も栄養教諭等が自ら学び、関係者への発信を行うことで、体制構築を進めていく。

5 おわりに

社会的課題に対応した学校給食の充実、各校の栄養教諭等が個々に取り組むだけではなく、課題や目的を共有しながらつながり、取組を続けていくための体制づくりが重要だと考える。

今回の実践で明らかになった課題をもとに、引き続き、学校・家庭・地域・市役所等のつながりを深めながら、市全体で学校給食の充実を図っていく。