福生市の学校保健

（2025年）
令和7年3月1日
No.35

発行　福生市学校保健会
〒197-8501 福生市本町5番地
福生市教育委員会
教育部学務課・
TEL 042-551-1948

福生市の学校保健の発行に寄せて

福生市学校保健会会長
（内山耳鼻咽喉科医院 院長）　宮城　真理

新しい年を迎え、今年の元旦は富士山が美しく見え雲一つない晴天から始まりました。令和6年は各地で地震・事故・火災等が発生し、大変な年明けとなりましたが、令和7年は特に大災害は起こらなかったのでこのまま平穏な1年となりますことを祈っております。

我が国には、太陽暦の年を四等分した春・夏・秋・冬という季節があり、また二十四等分した二十四節気と七十二等分した七十二候という細やかな彩りも取り入れられています。最近では地球規模の気候変動のためか春と秋を感じられる時期が少なくなっているように思います。二十四節気とは、立春から始まり春分・夏至・秋分・冬至の時にその季節の盛りとなり大寒で締めとなります。春は立春・雨水・啓蟄・春分・清明・穀雨と移り変わり、夏は立夏・小満・芒種・夏至・小暑・大暑と変化し、秋は立秋・処暑・白露・秋分・寒露・霜降と季節は進み、冬は立冬・小雪・大雪・冬至・小寒・大寒と進んでいきます。この号が皆様の元に届くのは啓蟄の頃かなと思います。啓蟄とは春になる陽気に誘われた土中の虫が活動し始める頃のことです。また次の清明の時期はすべてのものの生命が輝き、若葉萌え、花が咲き、鳥もさえずる季節です。子どもたちの生活も学年が上がり、卒業・入学などもあり、新たな希望に満ち溢れる時期ではないかと思います。忙しい日々の中でも季節の移り変わりを感じられる心の余裕をもって過ごせると良いかなと思います。

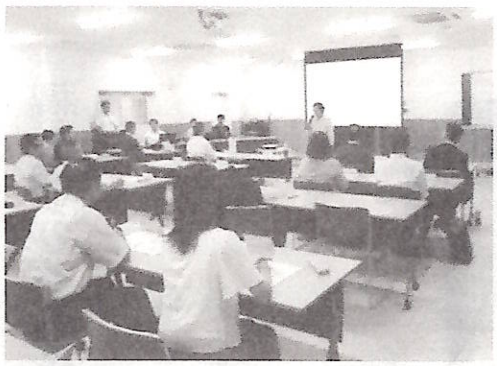
ところで、新型コロナ感染症も2類から5類に分類が変更され2年過ぎようとしていますが、この冬も多くの人が感染しています。またコロナ禍で少なかったインフルエンザ感染症も昨秋より猛威を奮っていますし、他の感染症も種々流行しています。予防が重要と思います。飛沫感染する病原体には、換気（空気の入れ替え）が最も効果的です。また基本的なマスク、手洗い、消毒も感染予防に重要ですので是非忘れず行うことを願っています。

福生市学校保健会では毎年、児童・生徒の心身の発達、健康管理をテーマに講演会を開催しています。

令和6年度　福生市学校保健会講演会

◎令和6年9月7日（土）
◎演題　青少年が被害にあわないために
◎講師　福生警察署
生活安全課長　竹ノ内　忍　氏
生活安全課少年係　田口　泰大　氏
福生市学校薬剤師　大戸　規彰　氏

【要旨】　薬物乱用問題は、大人だけでなく子どもたちの近くにも存在します。具体的な事例を振り返り、子どもの置かれている環境や兆候のほか、薬物の特性を知り、大人の責任として、薬物乱用を許さない社会環境づくりが大切であることをあらためて学びました。また、未成年による市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）について、要因の一端に子どもの情緒不安があることについて触れ、子どもを守るには、家庭での親子のコミュニケーションが何よりも重要であることを学びました。



「福生市学校保健会」とは

本会は福生市立小・中学校の学校長及び養護教諭並びに学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校栄養士及び福生市教育委員会をもって組織しています。

児童・生徒・教職員等の健康増進と学校保健活動の充実発展及び会員の資質向上を図ることを目的として、平成3年に発足しました。

主な事業は次のとおりです。

①学校保健行政に対する協力
②保健教育の実践普及
③学校保健に関する調査研究
④学校保健に関する研修

本会の運営に必要な会費を市が負担しております。

今後も児童・生徒・教職員の健やかな心身の育成に貢献できるよう、学校保健に係る活動を継続していきます。

福生市学校保健会役員理事

令和6年度

部会名	理事名	学校名	役職
学校医部会	宮城真理	福生市立小中学校	会長
	瀬在秀一	福生第三小学校	
学校歯科医部会	梅田善久	福生第二小学校	
	平出亮吉	福生第一中学校	副会長
学校薬剤師部会	堀田晴理	福生第四小学校	会計
	大戸規彰	福生第三中学校	
学校長部会	浅倉宏之	福生第三小学校	
	金子敏治	福生第一中学校	
養護教諭部会	沖田由佳	福生第一小学校	
	小池真波	福生第一中学校	
学校栄養士部会	青山純子	福生第三小学校	
監事	内倉義宣	福生第五小学校	
	荻野奈摘	福生第五小学校	

表彰を受賞しました

◆令和6年度 東京都功労者表彰（福祉・医療・衛生功労）

前　福生市学校歯科医　松永　良治　氏

【主な功績】

昭和63年4月から令和6年3月まで36年にわたり、福生第一小学校の学校歯科医を務められました。児童の口腔保健の向上及び保持を図るとともに、定期健康診断（歯科検診）を踏まえた歯科衛生士によるブラッシング指導の主体的な実践を継続して実施するなど予防処置に御尽力され、学校教育の円滑な実施に大きく貢献されました。

◆令和6年度 東京都教育委員会職員表彰

福生第三小学校
主任栄養教諭　青山　純子　氏

【主な功績】

主任栄養教諭として、各学校で食育の授業を担当し、栄養や食事の重要性等についての教育を推進されました。また、福生市学校給食センターで献立作成、食材の選定や調理方法の指導等を行い、給食の質を高めることについて尽力されました。さらに、東京都内の栄養教諭の連携の中心となり、東京都全体の栄養教育・健康教育を推進しました。

子宮頸がんワクチンは安全で有効です

福生第四小学校
学校医　島井　新一郎

今、子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種（積極的推奨の差し替えにより定期接種を受けられなかった１９９７年４月２日から２００８年４月１日に生まれた女性を対象に行われている接種）には数多くの対象者が訪れていますが、小学校６年生から高校１年生の定期接種の対象者のワクチン接種率はなかなか上がってきません。

子宮頸がんはその95％以上がヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）によって引き起こされ、年間約１万人が発症し約２千９００人が死亡しています。発症年齢は20～40歳が多く、マザーキラーとも呼ばれています。本ワクチンは17歳前に接種すれば子宮頸がんの発症率が88％減じたことが報告されています。

２０１８年に副作用とされた24の症状について疫学的に検討した結果、接種、非接種群間に差がなかったことが報告されています。ただ、月経血異常は接種群に多かったようです。

本ワクチンと同じ２０１３年に定期接種化されたヒブ（Ｈｉｂ）ワクチンは５歳未満小児人口10万人あたり7.5～8.2と報告されていたヒブ髄膜炎の発症頻度をほぼ０にしています。

一生のうち73人に１人が罹患するといわれている子宮頸がんを88％抑制できるとすれば、このワクチンの恩恵を受ける人の数はヒブワクチンをはるかに超えることが想像できます。

第88回全国学校歯科保健研究大会に参加して

福生第三中学校
学校歯科医　好士　連太郎

令和６年10月17日に第88回全国学校歯科保健研究大会が開催された。今大会はハイブリッド開催であり、会場は長崎ということでＷＥＢ配信を視聴した。

メインテーマは「口腔から全身の健康づくりを目指して」とあり、『健口』から『健康』へつなげる学校歯科保健の未来図という副題がついている。ドリカムの楽曲ではないが、すごい未来予想図になっている、という感想だ。

まず長崎といえばジャパネットたかた、というわけで創業者の髙田明氏が「夢持ち続け日々精進」と題して特別講演を行った。今を精一杯生きれば道はひらける、と力強いメッセージを受け取った。

休憩をはさみ『学校歯科健康診断の未来図』～学校歯科健康診断におけるＤＸの可能性～について基調講演、シンポジウムが行われた。

あまりよろしくない環境（椅子、照明、雑音、時間の制約など）の中、学校医が「右上７番から反対側６番まで斜線、７番はカリエス」などと記録者に伝え、それをチャートに記入する方式から、口腔内スキャナーを活用、視覚化された口腔内情報を各自のタブレット端末につなぎ、説明する、という流れである。

ヒト、モノ、環境、あらゆる条件を整えるにはまだまだ時間を要するだろう。

しかし、今の子どもたちはコロナ禍の追い風もあり、全員支給されたタブレット端末を利用している。この子どもたちが大人になる20年後、30年後には、このスタイルがスタンダードになっているのではないか、と想像した。

『今を精一杯生きれば道はひらける。』のだから。

追伸　次回第89回大会は広島で10月16、17日に開催します。

薬物乱用防止について
薬剤師の観点から

福生第三中学校
学校薬剤師　大戸　規彰

こんにちは。福生市薬剤師会の大戸規彰と申します。思い返してみれば、学校薬剤師になってから10年以上が経過している事に気が付きました。近年インターネットやＳＮＳの普及に伴い問題となっている未成年における薬物乱用の現状について書いていきたいと思います。

私自身、学校薬剤師として従事している際に、学校より薬物乱用の講座についてご依頼をいただく事があります。

話の中心としてよく上がるのは、薬物乱用のゲートウェイドラッグとしての大麻です。警察庁が平成30年４月12日に発表した「平成29年における組織犯罪の情勢」によると、薬物事犯検挙人員は１万３千５４２人で、このうち大麻事犯検挙人員は３千８人と過去最多だったことが報じられています。調査によると大麻の使用は若年層を中心に増加しており、中学生で２人、高校生で53人、大学生で55人が大麻事犯で検挙されました。

大麻を初めて使用した経緯は、「誘われて」３４１人（63・７％）が、「自分から求めて」１２１人（22・６％）を上回り、初めて使用した年齢が若いほど、誘われて使用する比率が高く、動機については、「好奇心・興味本位」が54・９％を占めています。年齢層別では、20歳未満及び20歳代は「その場の雰囲気」と回答した者が10％台いたことから、警察庁は若い人ほど「周囲に影響される傾向にある」と分析しています。

私が中学生の頃、スマホは世の中に無く、人間関係は学校内に限定されていました。現在は人類総メディア時代ともいわれ、簡単に他人の情報に触れることができます。それにより、他人との比較が容易になり、自己の承認欲求が満たされない、不安が付きまとう時代になってきたと感じています。子どもたちの将来を守るのは私達大人の責任です。そして子どもひとりひとりの価値や考えを受けとめ、真摯に耳を傾けていく事。これに尽きると思います。人はとかく、関係性の薄い人からの評価を気にして身近にいる人の存在に感謝をしづらいものです。週末、みんなで出かけたり一緒に過ごす時間について考えてみるのも良いかも知れませんね。

健康は習慣から生まれる

福生第三小学校
校長　浅倉　宏之

健康を意識し始めるのは、多くの場合、不調や不安を感じたときでしょう。「健康というのはイデオロギーみたいなもので、そんな状態は存在しない。」と何かで読んだ記憶がありますが、それでも日々の生活を充実させるには、体力と気力の充実が欠かせません。忙しさにかまけて自分のケアを怠らないためには、予防につながる生活習慣を身に付けることが最も有効です。そしてそのような生活習慣を身に付けるには幼少期から継続していくことが肝要だと思います。

子どもたちの健康に関するトピックでよく上がるのは、目（視力）と歯です。なぜならこの２つは生活習慣の改善で予防することができるからでしょう。

１つ目の視力低下は全国的な問題であり、小・中・高校生の裸眼視力1.0未満の割合は年々増加し、現在はそれぞれ約30％、60％、70％に達しています。この背景には、スマホやゲームの長時間使用、外遊びの減少といった生活習慣が影響しています。さらに、スマホの影響は視力だけにとどまらず、脳の発達や精神面にも及びます。

調査によれば、幼少期から画面に触れる機会が多い子どもほど、発達面で課題を抱えるケースが増えているとのことです。

２つ目の歯の健康についても、生活習慣が鍵を握ります。福生市の小学生のむし歯被患率が高く、治療完了率も低いという課題に対して、今年度から福生市内小学校で「歯みがき指導」に取り組み、習慣化を目指しています。開始当初は慣れない１年生は苦労しましたが、今では子どもたちも給食後に歯を磨くのが日常となりつつあります。このような取り組みは、学校だけでなく家庭や地域との連携があってこそ成功します。

目や歯は代えの効かない大切な体の一部です。ただ、どちらも望ましい生活習慣を身に付けることで、自分自身で改善することができるものです。学校、家庭、地域が協力し、子どもたちに健康的な生活習慣を定着させることができれば、それは彼らの将来にとって何よりの財産となるでしょう。この活動を支え、続けていくことが、子どもたちへの最大の贈り物となるはずです。

歯みがきで健康づくり！

福生第一中学校
主任養護教諭　小池　真波

みなさん、歯みがきを毎日していますか？むし歯はないですか？

福生市は、小学校のむし歯被患率が45．87％であり、東京都全体の被患率の32．47％を大きく上回っています。（令和３年度　東京都の学校保健統計より）

そこで、今年度、福生市学校教育研究会・健康教育部会では、歯科保健教育について研究を行いました。

７月には清瀬市立清瀬第七小学校主幹養護教諭の須山望先生をお招きし、「主体的に歯みがきを取り組める児童生徒の育成について」御講演いただきました。学校での保健指導や日常の保健活動についてお話をしていただきました。児童・生徒と教員の目指す姿をゴールとして捉え、学校保健計画に組み込み計画的に繰り返し指導することで定着させることを学びました。

夏休みには、いのした歯科医院の井下万也先生・江藤歯科医院の好士連太郎先生・せきぐち歯科の関口賢真先生による研修会を行いました。井下先生からは、習慣を変えるアクションを起こすために学校でできることは、疾病を早期に見つけ、歯科医へ行くことをサポートすることであり、かかりつけ歯科医を見つけることが大切であること。小学校高学年のうちに歯みがきの習慣をつけることで、その先の習慣化につながることを学びました。

好士先生・関口先生からは、学校歯科保健は、体全体の健康づくりの入り口として、歯の健康づくりが大切であることについてお話しいただきました。

今年度、小学校では全校で給食後の歯みがきを実施し、歯みがき大会に参加しました。中学校では期間限定の歯みがき週間や歯みがきの呼びかけを行っています。生徒総会で議題にあがった学校もありました。また、小中全校で、歯科衛生士等の歯科保健指導を実施しました。系統的な指導を実施し、６年間程度の統計を集めて評価しながら、学校歯科医と連携して歯科保健指導を進めていきたいと思っています。

学校での指導、御家庭での実践、かかりつけ歯科医での経過観察でむし歯の予防と早期発見をし、福生市の児童・生徒の健康づくりにつながるよう、連携していきましょう。

学校給食と食品ロスを考える

福生第三小学校
主任栄養教諭　青山　純子

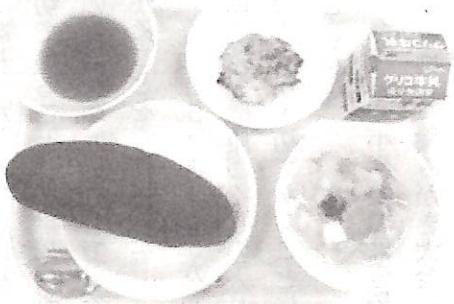
毎日1千kgもの食材が納入され、市内全校の児童・生徒約4千人に学校給食を提供している当市の学校給食センターでは、「SDGs」「食品ロス」の観点で食を見直すきっかけになればと、学校での食育支援の場や家庭へのおたより等で情報発信にも努めています。

学校給食と食品ロス、と言ってもその内容はさまざまです。例えば「調理残さ」は野菜の廃棄部分など調理上必ず出てしまうものですが、廃棄部分を減らすよう品質の良いものを購入する、皮付きの野菜を調理するなどの工夫が考えられます。当市の給食では、令和6年10月16日に「世界食料デー」にちなみ、野菜の葉や皮を利用したポトフを作りました。（図1）

また「食べ残し」は「給食で提供した料理の残菜」です。学校給食は栄養価に沿った献立をあらかじめ立案し、当日調理をするため無駄な廃棄は出ませんが、日によって学校ごとに50kgもの「食べ残し」が発生し、今後も真剣に取り組むべき課題の一つです。この「食べ残し」も理由は様々で、学校現場では「提供量が多かった」「給食時間が確保できなかった」「苦手な食べ物があった」などの意見が挙げられています。ひとまとめに「なるべく残さずに食べよう」と声掛けをするのは不適切な場合もあるため、教職員等と連携を密にして対策を講じる必要があります。先ほどの「世界食料デー」給食では、ナッジの考え方から、自ら進んで牛乳を飲んでみようとする児童・生徒を増やすため、牛乳を混ぜるととろみがつく「いちごソース」を提供しました。「とろみがつくのが不思議で、楽しく食べられた」との声が寄せられました。

食育支援で児童・生徒の意識向上を図ることも重要です。令和6年7月には、小学校家庭科「持続可能な社会を生きる」の単元で、食品廃棄物を題材にした授業を行いました。学校給食の食品廃棄の現状を映像で伝えることで、「捨てられてしまう食品を減らすために私たちに何ができるだろう」と児童が考えるきっかけになりました。（図2）

環境負荷の軽減や、児童・生徒の栄養状況の改善・維持のために、給食を生きた教材として「食品ロス」低減の取組を今後も進めます。



（図1）
令和6年10月16日「世界食料デー」にちなんだ献立
皮付き野菜と野菜の葉を使ったポトフ
飲み残し牛乳が減るように工夫したいちごソース（牛乳を混ぜて食べる）

（図2）
家庭科「持続可能な社会を生きる」食品廃棄の現状を伝える映像