# 保健室

## 新居町立新居小学校

養護教諭　鈴木智香子

本校は、静岡県の西南部、浜名湖西岸に位置し、江戸時代に東海道五十三次の宿場として繁栄した歴史的由緒ある町にあります。町内には国の特別史跡である新居関所跡があります。1町1校である本校は、全校児童1，002人の大規模校で、養護教諭が複数配置されています。

大規模校でありながら、欠席したり保健室に来室したりする子は非常に少なく、子ども達は毎日とても元気よく過ごしています。特に、今年度は欠席する子が少なく、新型インフルエンザが流行するまでは1日の欠席人数が10人以下という日が続きました。

元気よく過ごしている子ども達ですが、友だちとの関係がうまくできなかったり、トラブルになったりして、保健室によく来る子もいます。また、保健委員会の活動のために保健室に頻繁に来る子ども達の様子を見ていて気になることもあります。

保健委員会の活動は、5、6年生混合の4～5人グループに分かれて行うことがあります。しかし、グループで協力することなく個別にする子もいました。そこで、お互いのことをよく知り、楽しい雰囲気の中で活動できるよう、昨年度から委員会活動時にエンカウンターを取り入れることにしました。

委員会活動初日は「ごちゃまぜビンゴ」を行いました。最初は緊張した様子の子ども達でしたが、ゲームを通じて名前や人柄を知ることができ、すぐに笑顔いっぱいの賑やかな雰囲気に変わりました。また、「同じグループの子と必ず行う」というルールを設けたため、全員がグループの子の名前をすぐに覚えることができました。

その後も「サイコロトーキング」や「体験したことビンゴ」など、自分のことを語り、お互いを知る活動を行いました。その結果、徐々に学年、男女関係なく協力して活動しようとする姿勢が見られるようになり、悩みや不満を言う子も少なくなってきました。

今後もエンカウンターを継続して行い、保健委員会の子ども達が協力して活動できるよう支援していきたいと思います。そして、校内の保健環境を整え、全校児童の健康で安全な生活を築いていきたいと思います。

## 磐田市立神明中学校

養護教諭　岩田景子

本校は、国道1号線南側の旧磐田市東地区を学区とし、静岡県「ふるさと自然百選」の一つである鎌田神明宮の隣に位置しています。創立62年を経て、現在は、全校生徒数320名12学級の中規模校です。

「神明」の森に囲まれ、周囲は落ち着いた環境が整っている本校では、36年間継続されてきたJRC活動や県指定福祉実践校の実績から、「福祉活動」が特色の一つとなっています。

「総合的な学習の時間」をはじめとする様々な活動に「福祉」をテーマとして関連づけ、「福祉の神明」を目指しているところです。「総合学習アクティブタイム」は、1年生が「過去」、2年生は「現在」、3年生が「未来」をキーワードとし、それに関連した施設や場所にボランティアに出かけます。また、各委員会活動でも「ミニアクティブタイム」として福祉活動に取り組んでいます。

保健委員会は、昨年9月、トイレ・手洗い場・窓ガラスの清掃ボランティアを募りました。この呼びかけに、全校の25％にあたる生徒が集まりました。一生懸命に掃除する姿に感動し、心を磨く大切な活動だと実感しました。また、12月には「心の健康週間」を設定しました。全校生徒へのアンケートを実施し、心の状態や日常生活での悩みを把握するよう努めました。調査を通じて、「自己肯定感が弱い、自分自身や友人関係についての悩みが多い、マナーやルールに対する考え方が甘い、睡眠時間が短く疲労感を持っている」などの傾向が伺えました。そこで、スクールカウンセラーと連携し、昼の放送を利用した「思春期とは」「ストレス解消法」「睡眠チェック」「社会的ルールやマナーについて考える」等のテーマに沿った啓発や指導を行いました。こうした取り組みに対し、生徒からは、「自分に当てはまることが多く参考になった」「悩みの種であったことが解消された」「自分にしっかり向き合いたい」「ストレス解消法を実行したい」など、改善傾向を伺わせる感想が寄せられました。

思春期は、自分の存在について疑問や悩みを持ちながら自分で答えを見つけていく時期です。自分だけでなく、多くの生徒が共通の悩みを持ち、大きく揺れ動く心をどうコントロールしたらいいのかに苦しんでいることを知ったり、身近に様々な解決方法があることを知ったりすることで、安心し、やがて自分なりの答えを見つけていくことに繋がっていくと考えます。集団生活の中で自律の力を身につけ、心身ともに健やかに成長できるよう、保健室から願う毎日です。

# げんきな事業所

## トヨタ自動車株式会社　東富士研究所

（裾野市御宿1200）

**◆会社紹介**

トヨタ自動車株式会社東富士研究所は、裾野市御宿の広大な場所に敷地面積200万㎡（約61万坪）、建物延面積23万㎡（約7万坪）で昭和41年11月に完成しました。

「クリーンで安全な商品提供を使命とし、あらゆる企業活動を通じて住みよい地球と豊かな社会づくりに取り組む」の基本理念のもと、研究開発活動を積極的に展開しています。

**◆健康管理体制**

社員の健康管理は、産業医（常勤・非常勤）2名、衛生管理者1名、保健師2名、及び看護師3名の計8名で担っています。約3，000名の社員の定期健康診断及び特殊健診を毎月実施、健診は1ヵ月に6日、年間で延べ72日実施している。また36歳以上の社員は、4年に1度、節目健診と称して夫婦一緒に健康支援センター『ウェルポ』もしくは指定医療機関にてハイレベルな健康診断（トヨタ指定人間ドック項目）を行い、健康学習会では、生活習慣・働き方・健診結果等から一人ひとりに合ったメニュー提供を実施している。健診後は、通常の結果報告の他に「二次検査」・「精密検査」と判定された場合受診を促し、経過を見た方がよい場合は「経過観察健診」を6ヵ月毎に実施している。検査データに問題がある社員に対しては、産業医面談で個別指導を実施するなど、積極的なフォローを行っている。一方、特定保健指導に対しても取り組んでおり、積極的支援者に対して、中間報告・最終報告の個別面談を国の指針に沿って実施している。

**◆健康づくりの取り組み**

2005年から社内活動として「BMI（肥満度）と禁煙」を柱としたBIP（ビップ）2活動（Behavior Change Innovation Program：行動変容プログラム）を5ヵ年計画で推進しており、特定保健指導や健康づくり活動によりBMI24.2以上が32％から23.4％へ低減した。喫煙率は47％から28.2％まで低減、しかし最終目標の24％は達成しておらず、現在は産業医と保健師が喫煙所に出向いて行きニコチンパッチを処方する積極的な活動をおこなっている。基本的に建物内を分煙としているが、今後2年をかけて喫煙所の屋外化を推進する予定。メンタルヘルス活動は指針に基づき、セルフケア研修、ラインケアの為のリスナー研修、そして事業所内ケアとして保健師、産業医により個別相談を実施している。このほかにも食育講演会の実施や各部健康づくり活動のサポート他等、積極的に取り組んでいる。