保健室

牧之原市立勝間田小学校

養護教諭　岡　佳子

本校は牧之原台地の東側に位置し、三方を山に囲まれ南に田園地帯が広がる自然豊かな環境にある、７学級（特別支援学級を含む）全校児童139名の小規模校です。地域、保護者の方々には、学校行事への積極的な参加だけではなく、農園活動や地域学習のボランティアなど、多くの面から学校を支えていただいています。

本校では、学校教育目標「かしこさ　ありがたさ　しなやかさ」の実現にむけて、重点目標「学ぶよろこび　みがきあうなかま　かがやく子」の下、教育活動に取り組んでいます。子どもたちは明るく素直で、心のかよう元気なあいさつから毎日がスタートしています。また、農園での体験活動やリズム縄跳び、ソーラン等の体力づくり、授業での学び合いなど、様々な活動や関わりを通してお互いをみがき合いながら、自分の目標に向かって一生懸命に取り組んでいます。

学校保健では、「自分の体や健康に関心を持ち、すすんで健康づくりに取り組む子」を目指して取り組んでいます。本校では、児童の「生活習慣の確立」が健康課題としてあげられます。特に、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、十分な睡眠時間がとれていない傾向が気になっています。生活実態調査の結果、その原因はテレビやゲーム、インターネットなど子どもたちのメディア視聴時間の増加にあることが分かりました。そこで学校保健委員会で、この生活実態調査の結果を確認したうえで、家庭と協力しながら生活習慣の確立に向けて実践する機会をつくりました。会に先立って、子どもたちには「メディアが及ぼす身体への影響」「睡眠とメディアの関係」について指導しました。その後１週間、子どもたちと保護者に自らの生活実態を記録していただいています。具体的な提案として今回は、「アウトメディア」への挑戦を話題にしようと考えています。これは先に述べた様々なメディアから一度離れて生活してみようという取り組みです。

生活習慣の改善には家庭との連携が不可欠です。今後も子どもたちがよりよい生活習慣を身につけていけるように保護者、地域、職員と報告・連携・相談しながら、ＰＤＣＡサイクルで継続していきたいと思います。

私は新規採用二年目になります。様々な側面から子どもたちを見ていかなければいけない養護教諭の職務の難しさとやりがいを感じています。これからも子どもたちが心身ともに健康で笑顔で過ごすことができるように、自分自身も笑顔を忘れず一人ひとり丁寧に対応していくことを心がけていきたいと思います。

静岡市立観山中学校

養護教諭　梶葉　貴子

本校は、全校生徒数６８９名、学級数22学級の中学校です。学区は、市の中心部から北東に６キロ、賤機山の南にあり、生徒の９割が自転車通学をしています。近くには野鳥が飛来する麻機遊水池があり、水田が広がるのどかな自然環境にあります。

生徒は明るく素直な子が多く、「明るい挨拶　ひびく歌声　きれいな学校」を生徒の合い言葉にして、登校時の挨拶運動、「コーラスＤＡＹ」での合唱、清掃の強化活動など、生徒と教師が一丸となって諸活動に取り組んでいます。部活動が活発で、運動部、文化部ともに夏の大会やコンクールでは好成績をおさめ、県、東海大会等へ出場する部もあります。先の10月には、合唱コンクールが静岡市民文化会館で開催されましたが、学年の特色が生かされる選曲で、どの学年、学級も心をひとつに美しいハーモニーを響かせました。

このような反面、保健室で生徒と接する中で感じるのは、「塾から帰宅する時間が遅く、十分な睡眠が取れない」「朝食を食べる習慣がない」「親と話す時間がない、会話がない」「家族の関係が複雑で悩んでいる」などの問題をもつ生徒が少なからずいるということです。中には自力で解決の糸口を見つけられない場合があり、その結果、笑顔がなく無気力であったり、いつも疲れを感じていたり、自分の将来に展望をもてなかったり、溌剌とした中学生らしさを失っていることもあります。こうした生徒も含め、生徒が保健室へ来室した際、落ち着いた気持ちになり、自分の良さや頑張りに気づき、少しでも前向きになれるように、一人一人の心に一歩踏み込んでいきたいと思っています。そのため、欠席や遅刻の状況について、日々しっかりと理由を明確に把握し、会話のきっかけを探るようにしています。また、問診表の扱いを工夫して、単なる体調不良の問診に止まらず、生徒が話しやすく、自然と心の内に迫る会話へつなげられるようにしています。養護教諭として当たり前のことが肝心であり、心理学的な知識やスキルを学び、生徒にどんな言葉かけができるか、人として自分の言葉を磨くことも大切であると感じます。中学生は、大人に反感をもったり、矛盾を感じたり、現在の自分に失望したりと多感な時期です。今の気持ちに寄り添い認めながらも、大人の気持ちを代弁したり、時には自分の経験も交えて物事をわかりやすく話したりすることも中学校の養護教諭の大事な役割ではないかと思っています。しかし、時として保健室だけでは抱えきれない問題が生じ、問題があっても保健室へ足が向かない生徒がいることもあります。そうした場合を考え、学校には保健室以外にもＳＯＳを出せる人や場所があることを生徒にあらかじめ知らせておくことが必要です。そのひとつとして、３年に１回、学校保健委員会を通して、スクールカウンセラーを全校生徒に紹介し、ストレス対処等について学ぶ機会を設けています。

毎日が目の前のことに追われて、あっという間に過ぎてしまいますが、今の自分を見つめ直し、目指す養護教諭の姿を自分なりに模索していきたいと思います。

？ＨＰＶと子宮がん検診？

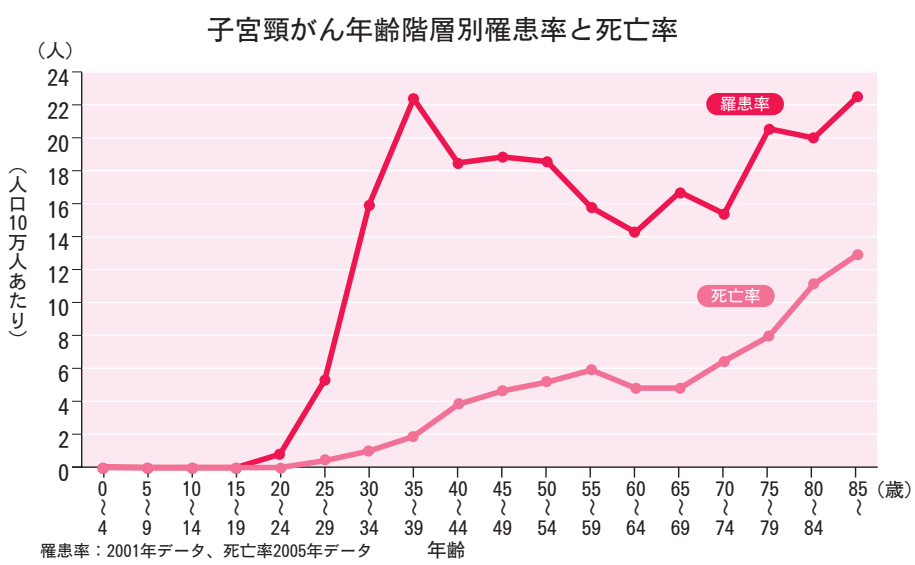
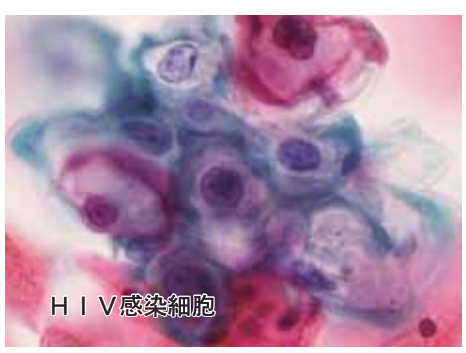
みなさんはＨＰＶを知っていますか？ＨＰＶとは、ヒトパピローマウイルスのことですが、近年、主に中学生に対するＨＰＶワクチン接種が公費助成の対象となり、そこで初めてＨＰＶという言葉を耳にされた方も多いと思います。

ＨＰＶは粘膜や皮膚に存在するごくありふれたウイルスで、100種類以上の型が存在します。これらは主に性交渉によって感染し、ほとんどは自然に消滅する一過性の感染ですが、ごく一部が持続感染することにより子宮頸がんを発症することが解明されています。この子宮頸がんを引き起こす型はハイリスク型とよばれ、現在約15種類ほどが知られています。子宮頸がんには、前がん病変と呼ばれる段階があり、この時点で発見できればがんの発症を防ぐことができます。がんになる手前の、前がん病変の状態を見つけることが子宮頸がん検診の最大の目的であり、当協会では巡回健診や企業健診、人間ドックを行う総合健診センター・ヘルスポートで実施しています。

私は子宮頸がん検診で採取した細胞の中に、前がん病変の細胞やがん細胞があるかどうかを顕微鏡で調べる『細胞診検査』に携わっています。顕微鏡を見ながら、時にはがんの一歩手前である細胞を見つけてドキっとし、またその受診者の年齢の若さにドキっとして、子宮頸がんは近年20～30代が増加傾向にある疾患なのだと改めて実感しています。この時点で検査を受けてもらえて良かったという思いと同時に、検診の重要性も日々感じながらやりがいを持って業務に取り組んでいます。

子宮頸がん検診は、平成21年度より特定の年齢対象者に無料クーポンが配布され、以前より受けやすい環境になりつつありますが、子宮頸がん検診に行くことは、風邪で内科に行くこととは異なり、ためらわれる方も多いと思います。検診を受けなかったために子宮頸がんで命を落とされる人や、現在病気で苦しまれている人がいることはとても残念です。子宮頸がんは、早期に発見すれば治る疾患で妊娠や出産も可能です。これまで一度も、または３年以上検査を受けていない方は、ぜひ検診に足を運んでいただきたく思います。最後にこの記事を読んで、ＨＰＶのこと、子宮頸がんのことを知って頂いたり、検診を受診して頂いたりする方が少しでも増えて頂ければ幸いです。

西部検査所　健診検査課　山下　香織



国立がんセンターがん対策情報センター、＊厚生労働科学研究費補助金
第３次対がん総合戦略研究事業がん羅漢・志望動向の実態把握の研究、
平成18年度　総括・分担研究報告書（主任研究者　祖父江友孝）2007年４月公開