保健室

川根本町立中川根南部小学校

養護教諭　石川　沙紀

中川根南部小学校は、全校児童数34人、複式学級２学級を含む４学級の小規模校です。川根本町の南側に位置し、周りを山や茶畑に囲まれた自然豊かな場所にあります。家庭や地域は学校教育に大変協力的で、子ども達を「町の宝物」として地域全体で育てようとする意識が高いところです。

子ども達は素直で明るく、何事にも一生懸命取り組んでいます。学校教育目標「かしこく　つよく　しなやかに」の実現に向けて、「自ら動く」を重点目標として、様々な活動を展開しています。１学期末に行った学校評価では、すべての児童が「毎日、朝食をしっかり食べている」と答えており、家庭の健康に対する意識の高いことがうかがえます。しかし、一人一人を見ると、習い事やメディア接触により就寝時刻の遅い子がいたり、排便習慣が身についていないことで便秘が原因となって腹痛を起こす子がいたりするなど、半数近くの児童は生活習慣に課題が見られます。また、小集団での関わりや教師の手厚い支援により、十分なコミュニケーション能力がなくても相手に意志が伝わってしまう状態から、語彙力、表現力が不足していることも課題であると感じます。このような実態から、学校保健目標を「心も体も　いきいき　元気な子」とし、今年度は、朝の健康観察の充実と基本的な生活習慣を身につけさせることに重点を置いて取り組んでいます。

朝の健康観察では、子ども達のコミュニケーション能力の向上や自他の健康と心身のつながりについて関心を持てるようにするため、少人数の利点を生かして、時間をかけて一人一人が心と体の健康状態を発表するようにしました。子ども達は自分の心と体を見つめ直すことで、その日の心の状態を考えることができるようになりました。また、担任や養護教諭も、心の変化から子ども達の出すSOSのサインに早い段階で気づくことができ、適切に対応することができるようになりました。

基本的な生活習慣を身につけさせるために、チェックカード等を活用し、家庭と連携を図りました。睡眠をテーマとした学校保健委員会実施後のチェックカードでは、保護者から、「眠ることの大切さを子どもと一緒に考えることで、ただ『早く寝なさい』ではなく、意味のあることとして伝えていきたいと思います。」などの感想をいただき、カードを使って学級と家庭とが連携して取り組むことができたことを実感しました。

今後も子ども達一人一人を観ながら、小規模校だからこそできる丁寧な支援や指導を行っていきます。そして教職員や家庭、地域と積極的に連携しながら「心も体もいきいき元気な子」の育成に努めていきたいと考えています。

静岡市立中島中学校

養護教諭　林本恵津子

本校は静岡市の南の端にある大浜海岸の近くに位置した生徒数300名、学級数９学級の中学校です。側には安倍川河口もあり、校舎からは海と川、遠くに富士山を眺めることが出来ます。ほとんどの生徒が、学区にある１小学校から本校へと進学しているため仲間意識が高く、生徒同士とても仲が良く和気あいあいと過ごしています。ここ数年は、学校全体は比較的落ち着いています。落ち着いて学校生活を送れている反面、基本的生活習慣が身に付いていない生徒も少なく無く、給食後の歯みがきをしない生徒、定期健康診断後の受診率の低さ等、健康に対する意識が高いとは言えません。保健室来室者も多く、怪我や体調不良以外にも悩みを吐き出しに来室する生徒、パニックを起こしクールダウンのため来室する生徒等、特別な支援を要する生徒もみられます。支援を要する生徒が来室した際は、学年職員、スクールカウンセラー、相談員と連絡を密に行い連携して対応しています。

学校教育目標「自らの力で切りひらく生徒」を受けて「自分の心身の健康に興味を持ち、自己の健康管理ができる能力と良い生活習慣を身につける」を保健室経営目標として生徒たちに働きかけています。そのために、保健室は健康教育の拠点と、自身の身体と心の健康を見つめる場でもありたいと考えています。

情報の発信として、月に一度保健室の来室状況や季節ごとの健康情報をまとめた保健だよりを発信しています。保健専門委員会からは、毎週行っている清潔検査、隔週末ごと行っている上靴持ち帰りチェックの結果や保健情報をまとめた保健専門委員会便り「ミニホスピタル」を発行して、生徒と家庭に保健情報をお知らせしています。また、ここ数年の学校保健委員会のテーマを「心の健康」「他者との上手なかかわり方」として、スクールカウンセラーに助言をもらいながら生徒の実態に合った内容で取り組んできました。

健康教育としては、保健室での個別指導、発育測定時のミニ指導以外にも今年度は保健室外での健康教育も重点的に行って生徒達と関わっていきたいと考え、体育科と協力した保健授業や学年集会での保健指導も行っています。授業や集会に「保健の先生」が参加したことで、「授業内容に関心と新鮮さを持てた」と事後の生徒からの感想にありました。

私自身、今年度から育児休暇より復帰したため戸惑う事も多く、保健室へ来室する生徒への生活習慣の改善指導や昼休みの歯みがきの様子で、まだまだ生徒や家庭へ基本的生活習慣の重要性は浸透していないと感じています。これからも生徒や家庭の保健意識の向上を目指して、生徒が健康に生き生き学校生活を送る事が出来るよう、微力ながら保健室から支援していきたいと考えています。

げんきな事業所

NTT東海健康管理センタ

（名古屋市中区栄二－八－二五）

NTT東海健康管理センタは東海４県を管轄し、西日本及びその他グループ会社の従業員約１８０００人の健康管理を担当しています。NTT西日本にはその他にも関西、北陸、中国、四国、九州に健康管理センタがあり、当センタは名古屋市内に事務所を構え、静岡市内にサブ拠点もあります。メンバーは健康管理医３名、嘱託医３名、保健師10名、看護師３名、臨時雇用看護職４名、放射線技師２名、事務職７名の総勢32名です。

健康診断の受診状況は定期健康診断が７割、人間ドックが３割です。定期健康診断は44事業所の従業員約１１００人を対象にNTT東海病院、静岡県予防医学協会、オリエンタル労働衛生協会の３機関に委託し、年間を通して実施しています。定期健康診断（一般健診、成人病検診、多項目健診）の他、特殊健診（深夜勤務者健診、富士登山者健診、VDT健診等）も実施しています。定期健康診断受診率は100％で、健診後の要フォロー者率は39％です。

健康診断結果は健康管理医が全て確認し、見逃してはならない要フォロー者の選別を行います。特に注意が必要な社員に対しては健康管理医自らが電話にて受診勧奨を行います。その後未受診の場合は受診勧告書を発行し、会社ぐるみで疾病の早期発見や対応を行っています。

看護職による保健指導は各ビルに出向いての巡回相談や電話相談を計画的に実施し、遠隔地は岐阜県の高山ビルから三重県の尾鷲ビル、静岡県の伊東ビルまでと東海４県を飛び回っています。また業務の効率化を図るために独自の健康管理システムで、要フォロー者の選定から案内文の依頼、結果管理までを行っています。

平成20年度に国の施策が始まった当初から特定保健指導を開始し、今年で７年目になります。現在は西日本会社の社員を対象（特定保健指導対象者の約50％）に集団支援を中心に実施しています。この７年間で積極的支援は17％から10．２％に減少し、動機づけ支援は７．５％前後で推移しており、指導の成果が出ています。６か月間の支援方法はグループ支援と個別支援、メール支援を盛り込んでいます。これまでに取り入れた内容は事例を通した生活習慣の振り返り、食堂とコラボした健康弁当の試食、３食を写真で確認、歩き方チェック、１日の活動状況の作成など毎年工夫しながら進めています。支援継続率は85％前後を維持しており、参加者が自ら生活習慣の改善に取り組めるような関わりが好評です。

今年度は会社ぐるみで脱メタボを目指して、本格的に取り組みを後押してくれる会社も出てきました。リピーター対策や業務時間内に参加しやすい環境づくり、ポピュレーションアプローチ等も今後は検討していきたいと考えています。

メンタルヘルスケアについては、各会社からの依頼で健康管理医や保健師が管理者や新入社員を対象に健康講話を実施しています。またラインケアは西日本会社と協力して管理者への学習会に健康管理医が参加しアドバイスを行っています。セルフケアとしてはWEBによるメンタルヘルス問診を年に１回実施しています。メンタルヘルス問診実施後は嘱託精神科医や看護職による要フォロー者の面談を実施し、その結果をもとに組織診断を行い各会社にフィードバックします。職場環境の改善やメンタル不全者への継続支援等に力を入れています。

その他にも健康管理医による要管理者面談（疾病を持った社員が職場に適応し勤務出来るよう定期的面談）、過重労働対策（各社規程によって助言や面談でフォロー）、職場巡視、安全衛生委員会への参加等を実施しています。

社内向けのホームページを立ち上げ社員の方々に情報提供もしております。これからも社員の皆さんが健康でいきいきと過ごせるように支援をしていきたいと思います。