保健室

静岡市立川原小学校

養護教諭　西川　純代

本校は、静岡市南部に位置し、安倍川河口にほど近く、校地沿いの土手では桜並木を楽しむことができる全校児童４５０名の中規模校です。学校園では、地域の特産物である桃、梨、みかんを地域の方の協力を得て育てています。

長田南中学校区３校共通の学校教育目標を「心豊かで活力ある子」、本校の重点目標を「思いを伝え高め合う子」として、内にひらき、たてをつなぐ静岡型小中一貫教育を進めています。また、外にひらき、よこをつなぐ地域内外の人たちとの積極的な連携を図るコミュニティ・スクールとして地域に根差した学校教育と静岡型小中一貫教育の２つの連携を図っています。

どの子も生活や学習のルールが分かり、安心して過ごすことができるように、ユニバーサルデザイン（以下ＵＤ）の視点を取り入れた「学びやすい環境づくり」の取り組みが本校の教育活動の最大の特色です。机の横には物をかけない。デスクマットの下にはプリントを挟まない。チャイムと同時に授業の始めと終わりの挨拶をする。終わりの挨拶の時に授業で使用した教科書等をしまい、次の授業の準備をする。給食の準備や清掃用具の片づけ方などの学級のルールを「見える化」しています。

ＵＤ視点の保健指導では、年度初めに「新型コロナウイルス感染症予防のためのあたらしい学校生活」を全学級が同一資料で確認しました。毎週実施の清潔検査では健康生活の基本となる身だしなみと清潔習慣を確認し、保健委員会が昼の放送で検査結果と健康生活一言アドバイスを伝えています。

長田南中学校区静岡型小中一貫教育構想の項目に、【人づくり・健康教育・①メディアコントロールデーで生活習慣の定着】があります。「15歳までに、夜、しっかり寝る子供を育てる」を目標に就寝時刻の達成率向上を目指し、グループ校の養護教諭４名で年４回実施しています。アンケート結果から、校区内の中学生は「メディアコントロールをしながら健康的に生活したい。」と考えている子が多く、小中一貫教育の成果が表れやすい取り組みだと感じています。

１人職の養護教諭が円滑に業務を遂行するためには、校内では他の職員と、養護教諭間では近隣校の養護教諭との支え合いと連携が欠かせないと感じる毎日です。未来ある子供たちの健やかな成長を願い、その時求められている養護教諭の職責に応えられるように今後も自己研鑽を進めていきます。

浜松市立南陽中学校

養護教諭　池田　萌未

本校は、浜松市の南東部に位置し、古くは浜名郡芳川村・河輪村・五島村の三か村を学区とする農村地区でした。その後、国道１５０号線・１号線バイパスが校区を通ることなどから、急速に都市化が進み現在に至っています。地域とのつながりを大切に教育活動を進め、今年で学校創立76周年を迎えました。全校生徒５３０名のうち、外国籍の生徒が多く、様々な家庭環境で育った生徒がお互いの個性を尊重しながら日々生活しています。学校教育目標「夢と希望に向かって、共に自立できる生徒」学校スローガン「未来に向かって、美しく輝け青春、信頼の絆でつなぐ　ワンリング南陽！～自分の得手に帆を張れ！～」に向かって、学校に係わる全ての人が「南陽中でよかった。」と思えるような学校を目指しています。

学校保健目標は「命を大切にし、心身ともに健康的な生活ができる生徒の育成」です。人懐っこく心優しい生徒達ですが、人間関係作りが苦手であったり、自己管理能力が乏しかったりなど、様々な健康課題を抱えています。そのため課題解決の手立ての一つとして、近隣の小中学校区と合同で、毎年「家族ふれあいの日」を設定しています。今年度は「○○家の！いいかんじ♪辞典」というテーマで、家族のお互いの良いところを言葉にして伝え合い、家族オリジナルの辞典を作成する活動をしました。家族とのコミュニケーションを通して、自己肯定感・自己有用感を高めることを目的としているこの活動は、生徒や保護者だけではなく先生方からも人気があります。ワークシートには、あたたかい言葉が溢れていて、読んでいる私自身もほっこり幸せな気持ちになります。それと同時に、保護者にとって大切なお子様をお預かりしている責任ある仕事であると痛感します。

思春期真っただ中の多感な中学生は、大人な日もあれば幼く甘えてくる日もあります。「この声掛けで良かったのかな?」「もっと良い対応ができたのではないかな?」など、反省も多い日々ですが、予想のできない生徒の言動にたくさん笑わせてもらい、毎日たくさん元気をもらっています。「決めつけないこと」「寄り添うこと」「一緒に考えること」を大切に、広い視野と広い心を持った養護教諭になれるよう日々成長していきたいと思います。

げんきな事業所

富士宮市役所

（富士宮市弓沢町一五〇番地）

富士宮市は、富士山の南西麓に位置し、広大な森林や豊富な湧水などの自然に恵まれ、市域の46パーセントが富士箱根伊豆国立公園に指定されています。豊かな自然の中で歴史と文化が育まれ、富士山本宮浅間大社の門前町として、また、富士山の代表的な登山口として栄えてきました。このような中で、平成25年６月には古来より日本の象徴として日本人の山岳信仰や葛飾北斎らの浮世絵の題材にもなるなどの文化的意義が評価され、富士山が世界遺産に登録されました。平成22年に芝川町と合併し、人口は約13万人で推移しています。富士宮市役所には市庁舎をはじめ、保健センター、消防署、保育園、小・中学校、および図書館、富士宮市立病院、公共施設等に約２，３００人の職員が勤務しています。

富士宮市役所

静岡県富士山世界遺産センター

（職員の健康管理）

職員の健康状態の把握や疾病予防の取り組みとして、毎年全職員に対する健康診断、職種や業務に応じて予防接種を実施しています。健康診断の結果で再検査等の必要な職員には報告書の提出を求め、疾病の早期発見・早期治療に繋げるよう再検査の徹底に努めています。健康的な生活を送るために支援が必要な職員には、職員が自らの健康を守るための行動を起こすきっかけづくりとして外部保健師による特定保健指導を行っています。

（メンタルヘルス対策）

メンタルヘルス対策として健康診断と同様に職員に対しストレスチェックを実施しています。自身のストレスの状態に早期に気づかせるとともに、悩みを抱える職員には相談先を紹介しています。また高ストレス者と判定された方には、改善の支援として医師による面接指導を受けるよう働きかけています。ストレスチェックの集団分析結果により各職場の傾向を把握し、状況によっては所属長に聞き取りを実施するなどの対応をしています。メンタルヘルス研修として、「新規採用職員者向け」「管理職向け」「全職員向け」に外部講師に委託し実施しています。さらに、職場や家庭での不安や悩みなどを相談できる場として、臨床心理士、精神保健福祉士または精神科医師などによる無料カウンセリングの機会を提供し、メンタル不調者を未然に防ぐため環境の整備に努めています。

メンタルヘルス研修の様子

（過重労働）

過重労働による健康障害を防ぐため、一定時間以上の長時間労働を行った全職員に対し相談員等による面接相談を実施し、更に疲労の蓄積度等の状況から判断し必要と認められた職員には産業医による面接指導を導入しています。また全庁型ノー残業デー（年６回）を決め、時間外労働の削減に取り組んでいます。

富士宮市は将来都市像「富士山の恵みを生かした元気に輝く国際文化都市」の実現に向け計画的にまちづくりを進めています。市民・企業・行政が一体となり魅力ある富士宮市を作り上げるためには、職員一人ひとりの健康管理は重要な課題です。職員の健康の保持増進のため、組織として安全でより働きやすい環境の整備に取り組んでまいります。