

保健室

本校は、静岡市の市街地北部に位置し、三方を美和の山並みに囲まれ、東は安倍川と境をなしています。元々は豊かな農村地帯でしたが宅地化が進み、一時は児童数が1800名を超える時期もありましたが、現在は少子化や学区の再編成により全校児童200名ほどです。令和6年度には150周年を迎える歴史ある学校です。地域ではお茶づくりが盛んで、お茶について中学までを据えて系統的に地域とともに学んでいます。

本校の教育目標は「心豊かなたくましい子」、重点目標は「共にチャレンジする子」「自分から友だちと」です。保健委員

と共にICTを活用してチャレンジした取組を紹介いたします。本校の保健教育は中学校区の4校で連携しながら行っています。令和4年度から、規則正しい生活で健康的な生活習慣を身につけることを目的に、「健康ウィーク」の取組を中学校区の4校で始めま

そのために、令和5年度学校保健委員会では「排便」について取り上げることにし、保健委員の児童たちとICTを活用して準備をしました。保健委員は、睡眠・朝食・排便のリズムを整えるための生活の工夫を調べ、その中から誰でも取り組めるような内容（「早起き

を回って指導しました。健康的な生活習慣を定着させるのは難しいですが、「健康ウィーク」の度に自分の生活を振り返る時間にしてほしいと思います。令和6年度の学校保健委員会では、中学校区4校の共通課題である「姿勢」について取り上げます。児童が姿勢を意識した生活にチャレンジしたくなるような計画を、保健委員と共に考えるのが今から楽しみです。

袋井市は、豊かに広がる田園地帯と美しい茶畑、さらには太田川や原野谷川、南には遠州灘と、自然環境にも恵まれています。また、温暖多雨の気候や長い日照時間を活かして、水稲・温室メロン・茶などの農産物を中心に栽培が行われ、その中でも、温室メロンは、「クラウンメロン」ブランドを確立して全国から高い評価を受けており、産出額は全国トップシェアを誇っています。

袋井市役所では、「人材確保」、「人材育成」、「職員の適正配置・処遇」、「職場環境の整備」の4つの要素の効果を発揮し、組織力向上の好循環を生み出すことで、職員一人ひとりの能力を最大限に引き出すとともに、職員の心「思いやり」の心」を持ち、絶えず変革を求め、失敗を恐れず「挑戦」し、市民はもとより、自身や周りの職員も笑顔にしていけるための行動「チャレンジ&スマイル」を実践できるように努めています。

【職員の健康管理】職員の健康管理については、健康診断や人間ドックの受診の結果、特定保健指導の対象とならなかつた職員のうち、生活習慣病の予備軍となる職員には、総務課の保健師から保健指導を直接受ける機会を設けています。また、健康診断の検査項目のうち、糖尿病

の数値が県内市町職員の平均と比較して高い状況であったことから、過去には、市内にある企業と東京の大学による市職員を対象とした健康に関する調査に協力し、自己血糖測定検査キットを用いて、食後の血糖値を測定し、血糖値スパイクが起き

【メンタルヘルスの取り組み】メンタルヘルスではセルフケアが大切であるため、ストレスチェックを全職員を対象に年1回実施し、自身のストレスへの早期の気付きを促しています。あわせて、一人で抱え込むことがないよう、総務課職員が相談員となり、常時相談窓口を開き、早期に職員へ寄り添った対応を心掛けることと、外部の産業カウンセラーによるカウンセリングを月1回開設するなど、職員が気軽に相談しやすい体制づくりに取り組んでいます。

今後も、職員全員が「チャレンジ&スマイル」を実践できるような職員へ寄り添った対応を心掛けることと、職員の健康意識を更に向上させる取組を行い、袋井市が目指す「日本一健康文化都市」の実現に向けて、職員一丸となって取り組んでいきます。

本校は、浜松駅から北東に10kmほど離れたところに位置し、学区には浜松を南北に運行する電車の駅があり交通の便もよく、静かな住宅街の中にあります。全校生徒は3学年とも5クラス、発達支援学級が4クラスの合計454名の中学校です。保護者は、本校出身の方も少なくなく、来校の際には「懐かしい」という声も聞かれます。本校の校訓は「自立・敬愛」です。かけがえのない自分の人生を自分で創り上げ、仲間もかけがえのない存在として認め合う生徒を目指し、学校教育目標に「自分に誇りを持って生徒の育成」を掲げて

います。本校の生徒は、素直で明るく、物事を真直に受け止め、何事にも一生懸命取り組みます。また人のためになろうという献身的な気持ちで自然と持っています。先日、保健委員会と生活委員会が企画した「元気を届け

ます。本校の生徒は、素直で明るく、物事を真直に受け止め、何事にも一生懸命取り組みます。また人のためになろうという献身的な気持ちで自然と持っています。先日、保健委員会と生活委員会が企画した「元気を届け

そして、保健室には、日々、様々な困り感を抱えて生徒が来室しています。今どんな気持ちで、どうしているか、生徒の言葉に耳を傾け、一緒に考えて、動いていくことが大切だと考えています。そんな生徒の

が湧き、愛おしさが溢れてきます。そんな日々の繰り返しが、子供たちにとって安心できる環境と学校生活につながっていると信じています。

生徒たちが、幸せな未来を創り上げていけるよう、一人ひとりをよく見て、個を大切に

した養護教諭であるように、これからも関わ

る全ての方たちと共に頑張っていきたいと思

います。

養護教諭 杉浦 歩美

浜松市立中郡中学校



職員いきいき通信 Vol.22

～「血糖値スパイク」ご存知ですか？～

血糖値スパイクとは、下の図のように、食事で糖質を摂取した後すぐに血糖値が急上昇し、食後で急降する「トゲ」のような血糖値の乱下のことです。

血糖値スパイクが起これば、早食いする、朝食を食べない、糖質の多い食べ物から食べるなどです。

血糖値スパイクを防ぐ7つの対策

- ①よく噛む
- ②ゆっくり食べる
- ③朝食をしっかり食べる
- ④甘いものを最初に食べない
- ⑤野菜系のおかずを主食の前に食べる
- ⑥食後の食事を摂る
- ⑦食後1～2時間後に軽めの運動をする

ご自身の生活習慣を改善していきましょう！

職員への情報発信誌



袋井市役所本庁舎

げんきな事業所

袋井市役所

袋井市新屋二丁目1番地の1



相談室