



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

めて学校保健委員会で発表しました。また、講師の先生を招き、食べ物の消化・吸収のための生活習慣、腸内細菌と腸の健康について話をしてもらいました。健康ウィークの直前に学校保健委員会を設定したため、5、6年生は意欲的に健康

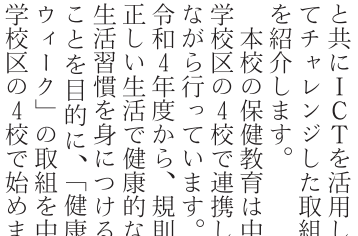
を回って指導しました。健康的な生活習慣を定着させるのは難しいですが、「健康ウィーク」の度に自分の生活を振り返る時間にしてほしいと思います。

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」について取り組んだ児童もいました。後期には、学校保健委員会を通して学んだことを1、4年生に伝えるため、保健委員がスライドを作りクラス

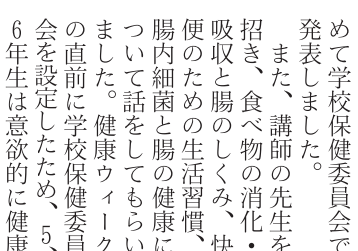
のために、目覚まし時計を遠くに置く、「朝食の時間を決める」「排便のために」休み時間ごとに水を一口飲むなど8項目にしほり、実際に1週間試して効果を検証しました。そして、その結果を集計し、スライドにまと

めました。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



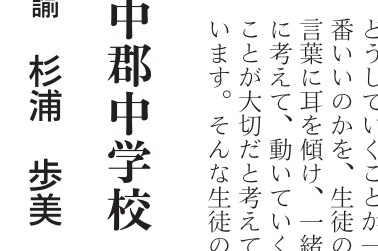
静岡市立安倍口小学校 養護教諭 池野麻友美



静岡市立安倍口小学校



浜松市立中郡中学校 養護教諭 杉浦 歩美



浜松市立中郡中学校

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。かけがえない自分の人生を自分で創り上げ、仲間もかけがえ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

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

めて学校保健委員会で発表しました。また、講師の先生を招き、食べ物の消化・吸収のための生活習慣、腸内細菌と腸の健康について話をもらいました。健康ウィークの直前に学校保健委員会を設定したため、5、6年生は意欲的に健康

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」について取り組んだ児童もいました。後期には、学校保健委員会を通して学んだことを1、4年生に伝えるため、保健委員がスライドを作りクラス

のために、目覚まし時計を遠くに置く、「朝食の時間を決める」「排便のために」休み時間ごとに水を一口飲むなど8項目にしほり、実際に1週間試して効果を検証しました。そして、その結果を集計し、スライドにまと

めました。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

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

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

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。

人口は、約88,000人で、計画的な土地整備等による宅地整備に伴う若い世代や外国人の転入などにより緩やかな増加が続いており、合併により現在の袋井市となった平成17年と比較して約5,000人増えています。高齢化率は、24.3パーセントと県の高齢化率29.8パーセントを5.5ポイント下回り、平均年齢も44.9歳と県の平均年齢48.4歳より3.5歳若く、県下でも指折りの「若い」まちです。

袋井市では、平成22年に「日本一健康文化都市」を宣言し、心と体の健康はもちろんのこと、家族や地域が温かく、都市と自然が調和しているなど、人もまちもすべてが健康で、住みやすく、活力あふれる都市を目指し、市民と一緒に「健康」を柱としたまちづくりを進めています。

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つの要素の効果的な展開により、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、「挑戦」し、市民はもとより、自分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しています。

若く、県下でも指折りの「若い」まちです。袋井市では、平成22年に「日本一健康文化都市」を宣言し、心と体の健康はもちろんのこと、家族や地域が温かく、都市と自然が調和しているなど、人もまちもすべてが健康で、住みやすく、活力あふれる都市を目指し、市民と一緒に「健康」を柱としたまちづくりを進めています。

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つの要素の効果的な展開により、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、「挑戦」し、市民はもとより、自分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しています。

そのほか、令和2年の「袋井市たばこによる健康への影響から市民を守る条例」の制定に合わせ、市内ドラッグストアと連携し「職員禁煙挑戦プロジェクト」として、アロマテラピーや運動療法を含めた薬剤師や管理栄養士による指導など禁煙したい職員の支援を行い、禁煙を達成した職員もいます。

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るやすい人は、朝食の時間が不規則、甘いものを食後の最初に食べるなどです。

対策すると、糖尿病になったり、動脈硬化が起ること、心臓病や脳卒中になるリスクがあります！

血糖値スパイクを防ぐ7つの対策

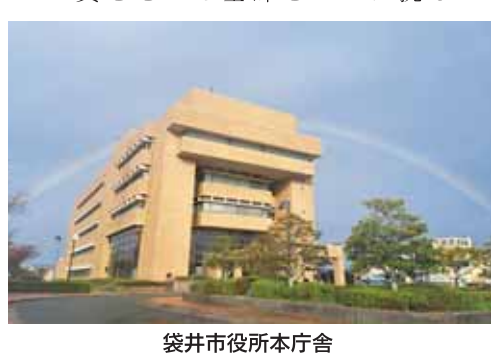
- ①よく噛む
- ②ゆっくり食べる
- ③朝食をしっかり食べる
- ④甘いものを最初に食べない
- ⑤野菜系のおかずを主食の前に食べる
- ⑥食後の食事を摂る
- ⑦食後1～2時間後に軽めの運動をする

ご自身の生活習慣を改善してみましょう！

職員への情報発信誌

職員への健康情報発信誌「いきいき」を毎月発行しています。健康診断の結果や、職場環境の改善策、生活習慣病の予防策など、職員一人ひとりの健康を応援する内容が満載です。

また、健康診断の結果や、職場環境の改善策、生活習慣病の予防策など、職員一人ひとりの健康を応援する内容が満載です。



袋井市役所本庁舎