

健康教育担当者研修会 行政説明①

保健管理



TABLE OF CONTENTS

1. 健康診断
2. 健康観察
3. 感染症
4. 健康相談
 - 女性の健康（月経）
 - HPVワクチン
 - 起立性調節障害
 - ブコラム®・バクスミー®
 - 色覚
5. 健康観察
6. アレルギー対応
7. 目の健康
8. 歯・口の健康
9. 感染症
10. その他（学校環境衛生 献血）



学校保健安全法に基づく児童生徒等の健康診断の実施に当たって留意すべき事項について（事務連絡）（令和6年9月18日付け文部科学省）

1. 健康診断の時期及び学校医の確保について
2. 検査項目以外の項目を追加した健康診断の実施について
3. 児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断の実施について
4. 健康診断を受けることができなかった児童生徒等の健康診断の対応について
5. 健康診断における月経随伴症状等の早期発見及び保健指導の実施について
6. 健康診断と学校保健計画について

事前協議と関係者間の共通理解の重要性



健診にかかる
時間は？



検査時の服装は

検査の正確性は
保てるか？



学校医・学校歯科医・健診機関・児童生徒・保護者・教職員などの関係者と綿密に打ち合わせをし、協議内容を共通理解しておくこと。（計画に無理はないか。あいまいな部分をそのままにしていらないかなど。すりあわせができているか。）



設定した日に受診できない児童生徒への対応

Q 欠席者・長期欠席者への対応はどうしますか。

A 健診の代替日を設定するなどの手段を講じます。
受診できない場合は保護者の確認を取ります。

【設定した検査日に受診できない場合】

- 代替日
- 会場、方法
- ・・・等について検討し、事前に周知しておく

【当該年度内に必要項目について受診できない場合】

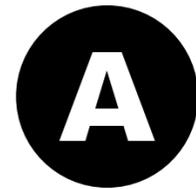
- 本人、保護者との確認
- 確認した内容の記録
- 学校医、管理職、学校の設置者との情報共有



健康診断票の押印について



健康診断票に学校医の押印は必要ですか。



省略することが可能です。

(令和2年(2020年)11月18日 教体第746号)

「学校保健安全法施行規則の一部改正について(通知)」(2文科初大1188号 令和2年11月13日)

IV その他

現在、政府では、(略)、第一号様式から第七号様式までの押印については、改正省令の施行日前においても、**押印を省略することが可能であること。この場合、就学時健康診断票及び職員健康診断票については、担当医師等の氏名を記入すること。**



氏名の電子署名、電子データ表記も可。

健康診断票の電子化の対応は各自治体に御確認を。



月経随伴症状の早期発見及び保健指導の実施

令和3年12月13日 文部科学省 事務連絡

毎年度定期の健康診断を実施する際の保健調査票等に女子の月経随伴症状を含む月経に伴う諸症状について記入する欄を設け、保護者にもその記入について注意を促すことなどにより、所見を有する児童生徒等を的確に把握し、健康相談や保健指導を実施したり、必要に応じて産婦人科医への相談や治療につなげたりするなど適切に対応いただく（一部抜粋）

（保健調査票に記入欄を設けている例）

保健調査票 この調査は、日常の健康管理と健康診断の参考にするためのものです。最近の状態をありのまま答えてください。（該当するところだけ○印や内容を記入）

健康状態	学年	1年	2年	3年
	記入日	/	/	/

(中略)

35	登校時になると、からだの調子が悪くなる			
36	よく肩がこる			
37	よく眠れない			
38	(女子のみ) 月経中、腹痛、腰痛がひどい			
39	(女子のみ) 月経中、ほとんど毎回鎮痛剤を飲む			

保健調査票

令和 年度入学 科

1年組番	氏名
2年組番	性別 男 女
3年組番	生年月日 平成 年 月 日生

(中略)

血液型(わかる場合)	体温(平熱)*	脈拍*	*体温、脈拍は朝起床時3日連続測定して
①初潮: 才 月	②周期: 順調 ・ 不順	③症状: ア なし	
イ あり(腰痛・腹痛・その他)			
医療機関受診の有無: 有(医療機関名) ・ 無			
アレルギー疾患名	治療中	経過観察	なし
1 気管支喘息			



教職員のための
子供の健康相談及び
保健指導の手引

—— 令和3年度改訂 ——



令和4年3月

公益財団法人 日本学校保健会

- 事例1 **I型糖尿病**によるインスリン自己注射をしている生徒：中学1年生 女子
- 事例2 **食物アレルギー**の対応に伴う不安が大きく、欠席が続いた児童：小学1年生 男子
- 事例3 夏休みをきっかけに**睡眠リズム**が乱れ欠席が続いた生徒：中学1年生 男子
- 事例4 授業中にぼーっとしていることが多くなった児童：小学3年生 男子
- 事例5 ①体育の授業を嫌がる要因が思春期早発症だった児童：小学3年生 女子
- 事例5 ②体育の授業を嫌がる要因が後天性甲状腺機能低下症だった児童：小学3年生 女子
- 事例6 級友からのSNSによる**いじめ**により体調不良になった児童：小学6年生 女子
- 事例7 遅刻が目立つようになった要因の一つが**起立性調節障害**であった生徒：中学2年生 男子
- 事例8 過呼吸発作を頻回に起こす生徒：高校2年生 女子
- 事例9 ささいなことから暴力行為を起こしてしまう児童：小学5年生 男子
- 事例10 両親の不仲が原因で体調不良を訴えてきた生徒：中学3年生 女子
- 事例11 **心理的虐待**を受けていたことから深夜徘徊を繰り返す生徒：中学3年生 女子
- 事例12 友達がつくれず**自傷行為**がはじまった生徒：中学1年生 女子
- 事例13 激やせの原因が**摂食障害**だった生徒：高校2年生 女子
- 事例14 学級担任が異変に気付き**自殺予防**につながった生徒：高校2年生 男子
- 事例15 発達特性によって、教室にいづらくなってしまった生徒：高校1年生 男子
- 事例16 事故または災害による**PTSD**と思われる症状が現れた児童：小学4年生 男子
- 事例17 欠席がちとなり**統合失調症**と診断された生徒：高校2年生 男子
- 事例18 交際相手から性的関係を強要された生徒（**デートDV**を含む）：高校2年生 女子
- 事例19 体調不良の原因が、**性的マイノリティ**であることによるストレスであった生徒：中学2年生 女子

令和6年5月16日 文部科学省 事務連絡

月経の 正しい理解と その対応

目次

- 1. はじめに……………1ページ
- 2. 月経とは……………1・2ページ
- 3. 月経に伴う身体や心の症状について……………3ページ
- 4. やせ・激しいスポーツによる無月経について……………4ページ
- 5. 月経痛を和らげる方法について……………4ページ
- 6. 月経に関するQ&A……………5・6ページ

公益財団法人 日本学校保健会

1. はじめに

女性の健康課題のひとつに、「月経痛」などの月経に関連する問題があることを知っていますか。ほとんどの女性は月経を経験しますが、月経に伴って身体や心に不調が出る場合があります。この不調は個人差があり、中には日常生活に支障をきたすほど症状が重い人もいます。しかし、不調があっても我慢して過ごしたり、月経痛への対処方法が分からなかったり、周りの人に理解してもらえなかったりして、辛い思いをしていることもあるようです。

この冊子は、中・高校生の皆さんに月経や月経に伴う身体や心の症状について正しく理解してもらえるように作成しました。（一部抜粋）

https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R060050/page.pdf



健康相談（月経の正しい理解とその対応）

1 はじめに

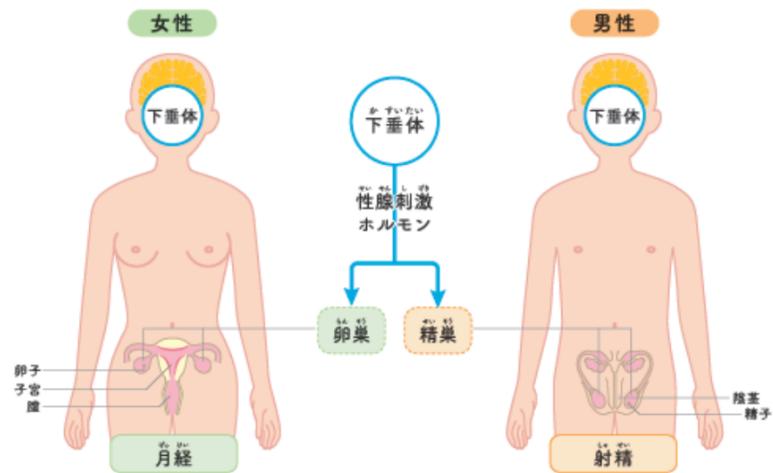
女性の健康課題のひとつに、「月経痛」などの月経[※]に関連する問題があることを知っていますか。ほとんどの女性は月経を経験しますが、月経に伴って身体や心に不調が出ることがあります。この不調は個人差があり、中には日常生活に支障をきたすほど症状が重い人もいます。しかし、不調があっても我慢して過したり、月経痛への対処方法が分からなかったり、周りの人に理解してもらえなかったりして、辛い思いをしていることもあるようです。

この冊子は、中・高校生の皆さんに月経や月経に伴う身体や心の症状について正しく理解してもらえるように作成しました。月経に関する正しい知識を身に付け、症状や対処方法を理解して、行動に繋げることができるよう、様々な場面で冊子を活用してください。

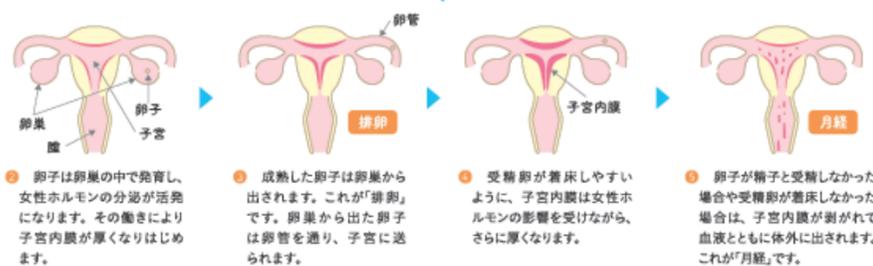
※ 月経のことを「生理」とも言いますが、この冊子では「月経」と記載します。

2 月経とは

(1) 男女の身体の仕組みについて



① 思春期になると、脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌されます。その働きにより、(生殖器の発育とともに)生殖機能が発達し、女性は卵巣で卵子がつくれ、男性は精巣で精子がつくれます。



② 卵子は卵巣の中で発育し、女性ホルモンの分泌が活発になります。その働きにより子宮内膜が厚くなります。

③ 成熟した卵子は卵巣から出されます。これが「排卵」です。卵巣から出た卵子は卵管を通り、子宮に送られます。

④ 受精卵が着床しやすいように、子宮内膜は女性ホルモンの影響を受けながら、さらに厚くなります。

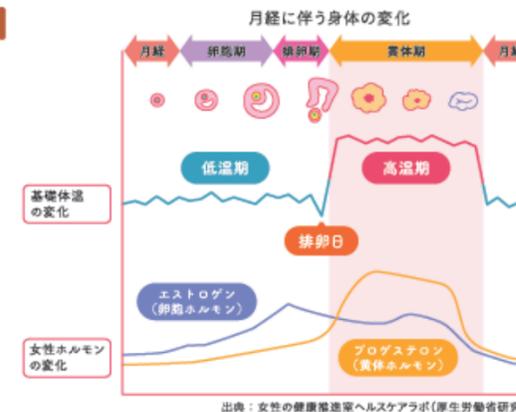
⑤ 卵子が精子と受精しなかった場合や受精卵が着床しなかった場合は、子宮内膜が剥がれて血液とともに体外に出されます。これが「月経」です。

(2) 女性ホルモンと月経について

① 女性ホルモン

女性は、女性ホルモンの変動によって身体や心に様々な変化が起こります。月経周期は、主に女性ホルモンの「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」の影響を受けています。

月経周期の中旬頃に排卵があり、排卵を境に、月経周期は低温期(卵胞期)から高温期(黄体期)になります。



出典：女性の健康推進室ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班)

② 基礎体温

基礎体温とは、生命を維持するのに必要最小限のエネルギーしか消費していない安静時の体温です。つまり、寝ている間の体温を指していますので、朝起きて、すぐに検温することが大切です。測定には、小數第二位まで測定することができる専用の体温計(基礎体温計など)を用います。

女性の身体は、排卵したあとに、プロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌に合わせて、少しだけ体温が上がります。基礎体温を継続して測定していると、この低温期から高温期へ移行することで、排卵が起こったことが分かります。

基礎体温を測ってみよう!



STEP 1 寝る前に、枕元に基礎体温計などを用意し、朝、目が覚めたらすぐに検温します。

STEP 2 起き上がらず、舌の下に基礎体温計などの計測部分を入れ、口にくわえた状態で計測します。

STEP 3 体温を確認して、記録します。
※基礎体温計などの中には、自動的に計測データをスマートフォンやパソコンに送信して記録・グラフにできるものもあります。

コラム

女性ホルモンについて

二つの女性ホルモンは排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の身体や心に大きな影響を与えています。

エストロゲン (卵胞ホルモン)	主に妊娠の準備をするホルモンです。 ・子宮内膜を増進させて妊娠の準備をする ・乳房を発達させて女性らしい身体をつくる ・自律神経を安定させる ・骨量を保持する ・コレステロールのバランスを整える ・肌のつややハリを保つ
プロゲステロン (黄体ホルモン)	主に妊娠を成立・維持させるホルモンです。 ・妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する ・乳房の発達を促す ・体温を上げる ・食欲を増進させる ・体内に水分をキープする ・眠くなる ・イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする



健康相談（月経の正しい理解とその対応）

3 月経に伴う身体や心の症状について

月経前や月経中は女性ホルモンの影響により、様々な症状が身体や心に出ることがあります。



月経中に現れる症状

① 月経痛・月経困難症

- 多くの女性は、月経の直前又は開始とともに月経痛を感じますが、それが日常生活に支障をきたすほど強い症状となって表れるものを「月経困難症」といい、その症状には個人差があります。
- 月経困難症の症状は、月経の終了前又は終了とともに和らぎます。
- 月経痛が強い場合は産婦人科を受診しましょう。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

月経困難症の症状 下腹部痛 腰痛 腹部膨満感 吐き気 頭痛 疲労・脱力感 食欲不振 下痢
イライラ 憂うつ など

② 月経に伴う貧血

- 貧血には様々な種類がありますが、最も多いのは体内の鉄不足で起こる「鉄欠乏性貧血」で、月経のある女性は男性よりも貧血になりやすい傾向にあります。
- 月経中は経血と一緒に鉄分が失われてしまうため、貧血になりやすくなります。特に経血量が多い場合や月経がだらだらと長期間続く場合は注意が必要です。
- 偏った食生活や無理なダイエットも鉄分不足を招くので、日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。

貧血の症状 頭痛、むくみ、めまい、倦怠感、肌荒れ、爪の変形、イライラ、憂うつ など

月経前に現れる症状

① 月経前症候群(PMS) PreMenstrual Syndrome

- 月経開始の3～10日くらい前から、下腹部痛などの身体的症状や、イライラ、怒りっぽくなるなどの心の症状が現れるものを「月経前症候群(PMS)」といい、その症状は個人差があります。
- 月経前症候群の症状は、月経の開始とともに和らいでいきます。

月経前症候群(PMS)の症状 下腹部痛 腹痛 腰痛 頭痛 むくみ おなかの張り 乳房の張り イライラ
情緒不安定 不安 めまい 集中力低下 食欲不振 過食 めまい など

② 月経前不快気分障害(PMDD) PreMenstrual Dysphoric Disorder

- 症状が現れる時期は月経前症候群(PMS)と同じですが、あせり、不安感、涙が出るなどの心の症状が強くなり、日常生活に支障をきたす場合は「月経前不快気分障害(PMDD)」の可能性がります。

月経に伴って身体や心に不調がある場合でも、多くの女性は我慢して過ごしていると言われています。月経困難症や月経前症候群(PMS)が疑われる場合は我慢せずに、家族や養護教諭などに相談しましょう。また、痛みや辛さを軽減したり、病気の早期発見ができたりすることもありますので、産婦人科を受診することも検討しましょう。



4 やせ・激しいスポーツによる無月経について

やせすぎや激しいスポーツにより、無月経[※]になることがあります。 ※無月経：妊娠以外で3か月以上、月経がない状態



体調管理を行うとともに、月経が3か月以上ない場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。



もっと詳しく知りたい人は、自分でも調べてみよう！
参考Webサイト(令和7年1月現在)

女子特有の健康問題
「月経関連疾患と学校生活」
(スポーツ庁委託事業)



スポーツ女子のからだの
気がかり解決BOOK
(スポーツ庁委託事業)



セルフチェックリスト

あなたの月経はどうですか？

- 15歳以上だが、初経がまだない **→(Q1参照)**
- 月経が3か月以上ない **→(Q2参照)**
- 月経で出血が続くのは3日以内、又は8日以上である **→(Q2参照)**
- 月経痛が強く、医薬品(鎮痛剤)を飲んでも効かないことがある
- 経血量が多いので日中に夜用ナプキンを使用し、1～2時間おきに交換する必要がある **→(Q4参照)**
- 月経の1週間前くらいから、腰痛、頭痛、疲労感、むくみ、乳房の張りなどの身体症状がある **→(Q7参照)**
- 月経の1週間前くらいから、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなどの心の症状がある **→(Q7参照)**

ひとつでも該当する場合は、産婦人科医を受診することをおすすめします。



出典：スポーツ女子のからだの気がかり解決BOOK(スポーツ庁委託事業)より一部改変

5 月経痛を和らげる方法について

(1) 適度な運動・保温

月経痛を和らげる方法として、月経の始まる1週間くらい前からジョギング・ウォーキングなどをする、身体を温める、ゆっくお風呂に入るなど、身体や心をリラックスさせることも有効です。



(2) 医薬品(鎮痛剤)の使用

月経痛が強い時は、医薬品(鎮痛剤)の服用も考えられます。医薬品(鎮痛剤)を服用する際は、専門医や薬剤師に相談するとともに、薬の注意書きや説明書をしっかり読んで、用法・用量を守って使用しましょう。医薬品(鎮痛剤)は強い痛みを感じてからではなく、早目に服用した方が少ない量でよく効きます。また、医薬品(鎮痛剤)は自分で管理し、友達にあげたり、もらったりすることのないようにしましょう。



6 月経に関する Q&A

Q1 私はまだ月経が始まりません。友達はほとんど月経があるので不安です。

A1 初経(初めての月経)の時期には個人差があります。

- みんな体格が違いうように、身体の機能もそれぞれです。初経(初めての月経)の時期も個人差があります。
- 一般的には、10～14歳で初経を経験しますが、15歳になっても初経がない場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することをお勧めします。

Q2 月経が始まったけど、月経周期や経血量がバラバラです。一般的な月経の周期や期間、経血量はどのくらいですか。

A2 一般的な月経の目安は下記のとおりです。

＜一般的な月経の目安＞	
月経の周期	25～38日程度
月経の期間	3～7日間
経血量(1回の月経期間中の総量)	20～140mL

- 月経が始まった頃は、子宮や卵巣の機能が未熟なためホルモンバランスが不安定になり、月経のリズムが安定しないこともあります。
- 「一般的な月経の目安」を参考に、様子がおかしいと感じた場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。

Q3 次の月経がいつから始まるのか、自分で確認できる方法がありますか？

A3 月経周期の記録や、アプリなどを活用して自分で確認することができます。

＜月経周期の記録方法・確認方法＞

- ① 手帳やカレンダーに、月経が始まった日に「1」と記入します。
- ② 月経2日目は「2」と記入し、3日目以降も同じように記入します。
- ③ 次の月経が始まった日に「1」と記入します。
- ④ ①の「1」から、③の前の日までを数えます。これが「月経周期」です。

(例)月経周期が28日の場合

←月経期間						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

- 自分の月経周期が分かると、次の月経が始まる日を確認することができます。
- 便利なアプリなどもありますので、使いやすいものを探してみましょう。

Q4 経血量が多い日は昼間も夜用ナプキンを使っています。大きなレバーのようなかたまりが出ることもあり、心配です。

A4 経血量が多いと、経血がかたまり、レバーのようになることがあります。過多月経の可能性がありますので、症状が継続するときは相談してください。また、貧血症状にも気を付けましょう。

- 月経期間中、夜用ナプキンが1時間もたないくらい経血量が多いと「過多月経」の可能性があります。ホルモンバランスが安定してくると改善してきます。
- まれに、女性特有の疾患(子宮筋腫など)が原因の場合もありますので、症状が継続する場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。
- 経血量が多いと貧血になりやすくなりますので、バランスのとれた食事を規則正しくとることも気を付けて過ごしましょう。

Q5 月経中も保健体育の授業に参加しなければいけませんか。

A5 経血量や体調などをふまえて、家族や先生に相談しましょう。

- 個々に状況が異なるので、家族、保健体育科の教科担任や養護教諭に相談しましょう。
- 月経中に適度な運動を行うことは望ましいと言えます。しかし、月経痛などで体調が悪い場合などは、教科担任等に相談して対応を検討しましょう。
- 水泳の授業に参加することが難しい場合や月経痛で体調が悪い等に相談して対応を検討しましょう。

Q7 月経前症候群(PMS)の症状でイライラしてしまったり、落ち込んだりしますが、友達にどう思われているのか心配です。

A7 まずは親しい友達、家族、養護教諭などの話をしやすい人に打ち明けて、理解してもらいましょう。

- 月経前症候群(PMS)の症状は徐々に理解されてきましたが、「いつ」「どのような」といった具体的な症状は、あな

Q5 月経中も保健体育の授業に参加しなければいけませんか。

A5 経血量や体調などをふまえて、家族や先生に相談しましょう。

Q6 大事な行事(試合合宿など)と月経が重なると月経痛がひどいのではないかと不安です。

A6 行事の前に、家族や先生に相談しましょう。

- 月経に伴う症状により行事は、家族や養護教諭などに相談しましょう。
- また、女性ホルモンを調整する薬(経閉薬)などについて、先生と相談しましょう。

もっと詳しく知りたい人は、自分でも調べてみよう！

参考Webサイト(令和7年1月現在)

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ (厚生労働省)		働く女性の心からの 応援サイト (厚生労働省)		スマート保健相談室 (こども家庭庁)	
--------------------------------	--	-------------------------------	--	-----------------------	--

みんなで考えてみよう！

- ・月経中の女子生徒は、学校生活のどのような場面で困ることがあるのでしょうか。
- ・月経に伴う身体や心の症状に対して、まわりの人はどのような支援ができるのでしょうか。
- ・月経に伴う身体や心の症状があることを、周囲に相談しにくいと感じている女性がいるのはなぜでしょうか。
- ・月経に伴う身体や心の症状に対して、現在又は将来にわたって、どのような支援が必要でしょうか。



保健教育における 個別指導の考え方、進め方

公益財団法人 日本学校保健会

第2章	具体的な健康課題に対応した個別指導例	7
1 ▶	性について	7
	指導例① 月経に伴う心身の不調を知り、周囲の人ができる支援や配慮を考える	7
	指導例② 妊娠・出産について考える	15
	指導例③ 「性感染症」の予防について考える	18
2 ▶	がんについて	24
	指導例 がんについて理解を深める	24
3 ▶	薬物乱用(大麻)について	30
	指導例 薬物乱用(大麻)の防止と対処について考える	30
4 ▶	心の健康について	36
	指導例 精神疾患の予防と対処について考える	36
5 ▶	防災について	42
	指導例 豪雨災害に備え、命を守るためのマイ・タイムラインを作る	42

1. 性について



指導例 1：月経に伴う心身の不調を知り、
周囲の人ができる支援や配慮を考える

https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R050050/index_h5.html#1



健康相談（HPVワクチン）

令和5年9月8日 文部科学省 事務連絡

（別添） HPV相談支援体制・医療体制強化事業

ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種に関する
相談支援・医療体制強化のための地域ブロック拠点病院整備事業
公募要綱（令和5年2月） 別添資料

1 事業の目的

本事業は、ヒトパピローマウイルス感染症に係る定期接種に関する相談支援体制及び医療体制等を強化していくため、拠点となる医療機関を地域ブロック毎に選定し、地域の医療機関の診療体制の強化を図るとともに、医療機関、都道府県、医師会等の関係者の連携をより強化し、十分な相談支援体制や医療体制を築くことを目的とする。

2 事業内容

（1）医療機関との連携の構築

ブロック内の協力医療機関と連携を構築し、研修会等の実施を通して、ブロック内での事例の共有や最新の知見の共有等を行うことにより、よりよい診療体制の構築を目指す。

また、厚生労働省や研究班等からの伝達事項が、ブロック内の協力医療機関へ確実に伝わる体制を構築する。

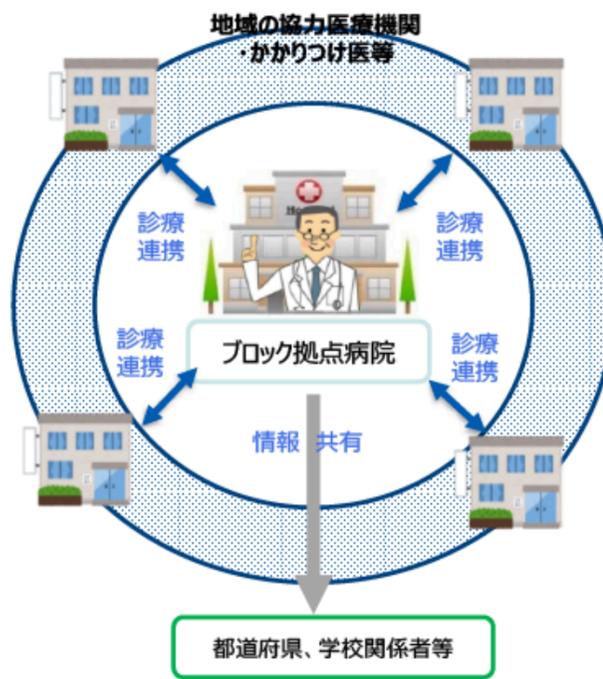
併せて、協力医療機関ではない医療機関に対しても、研修会等を通じて、ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種や接種後に体調の変化等が生じた方に対する診療に関する情報の提供を行うとともに、適宜相談に応じる。

（2）都道府県・市町村・医師会・学校関係者・予防接種センター等との連携

都道府県・市町村・医師会・学校関係者・予防接種センター等との連携を構築し、予防接種に関する情報やブロック内の診療状況等に関する情報の提供を行うとともに、適宜相談に応じる。また、必要に応じて、研修会や意見交換の場を提供する。

（3）調査の実施と調査・研究への協力等

HPVワクチンの接種後に生じた症状に関する臨床像について調査を行う。この他、必要に応じて、相談支援体制や医療体制の強化につながる事業を実施する。



「令和5年度『ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種に関する相談支援・医療体制強化のための地域ブロック拠点病院整備事業』に基づく啓発活動への協力について」



厚生労働省は、令和4年度よりHPVワクチンの積極的勧奨を再開するとともに、HPVワクチンの定期接種に関する相談支援・医療体制等を更に強化する。

教職員がHPVワクチンに関する正しい知識や情報を得ることができるよう、必要に応じて、教職員に対し情報提供資材の配布や講習会の周知など、本事業に基づく啓発活動に協力する。

健康相談（HPVワクチン）

2025年2月改訂版

概要版 詳しく知りたい方向けの詳細版もあります。

小学校6年～高校1年^{相当}の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ



HPVワクチンについて知ってください
～あなたと関係のある“がん”があります～

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

HPVワクチンを受けた お子様と保護者の方へ

ワクチンを受けた後は、体調に変化がないか十分に注意してください。

もしも、気になる体調変化があった場合は、このリーフレットを参考に、医師に相談してください。



当日 ワクチンを受けた後30分ほどは座って様子を見てください。^{*}

※ワクチンを受けることに対する緊張や、強い痛みをきっかけに、立ちくらみがしたり、血の気が引いて、時に気を失うことがあります。血管迷走神経反射という誰にでも起こる可能性がある反応で、通常、横になって休めば自然に回復します。倒れてケガをしないように背もたれのあるイスに座って休みましょう。

ワクチンを受けた日ははげしい運動はやめてください。



数日後から数週間後 気になる症状が出たときはすぐにお医者さんや周りの大人に相談してください。

具体的な症状を裏面に掲載していますので、参考にしてください。

ワクチンを受けても、子宮けいがん^{（子宮がん）}検診は必要です

ワクチンを受けた人も、20歳をすぎたら2年に1回、必ず検診を受けてください。ワクチンで防げないタイプのHPV（ヒトパピローマウイルス）もあります。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

平成9年度～20年度生まれの女性で2024年度末までにHPVワクチンを1回以上受けた方へ

公費によるHPVワクチン接種は2026年3月末までになりました

公費による接種を希望する方は今年度末までに2回目・3回目のワクチンを計画的に接種することをご検討ください。

HPVワクチン接種は合計3回です。

ご注意 2回目の接種と3回目の接種には3か月以上の間隔をあげる必要があります。今年度内に2回目と3回目の両方の接種を希望する場合は、遅くとも今年の12月末までに2回目のワクチンを接種してください。

平成9年度～20年度生まれの女性のHPVワクチン接種について

- 子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの公費による接種を提供しています。
- 2024年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃいます。そのため、2024年度末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるようにしました。
- 平成9年度～19年度生まれの女性は「キャッチアップ接種」、平成20年度生まれ（高校2年生相当）の女性は「定期接種」として提供していますが、期限はどちらも2026年3月末までです。

よくあるご質問

Q.接種券が手元にありません。接種できますか？

A.住民票のある市町村で再発行が可能です。ご不明な点やご相談がある場合も、市町村にご連絡ください。

HPVワクチン接種についてもっと詳しく知りたい方はこちら 

HPVワクチンの「キャッチアップ接種」についてもっと詳しく知りたい方はこちら 

HPVワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら 

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

2025年4月





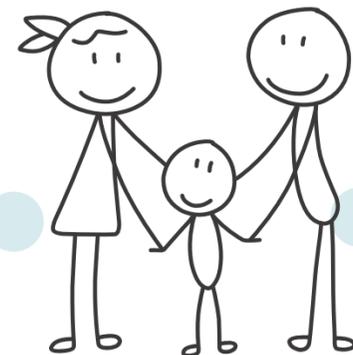
起立性調節障害

立ちくらみ失神、朝起き不良、倦怠感、動悸、頭痛などの症状を伴い
思春期に好発する自律神経機能不全の一つ

重症ODでは自律神経による循環調節が障害され日常生活が著しく損なわれ、長期に及ぶ不登校状態や引きこもりをまねき、学校生活やその後の社会復帰に大きな支障となることがある。

発症の早期から重症度に応じた適切な治療と家庭生活や学校生活における環境調整を行い、適切な対応を行うことが不可欠である。

環境調整



医療等の手立て

起立性調節障害



対応ガイドラインできました



- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる
- 入浴時あるいは嫌な事を見聞きすると気持ちが悪くなる
- 少し動くと動悸あるいは息切れがする
- 朝、なかなか起きられず、午前中は調子が悪い
- 顔色が青白い
- 食欲不振
- 臍疝痛（臍の周りが痛い）を時々訴える
- 倦怠あるいは疲れやすい
- 頭痛が起こりやすい
- 乗り物に酔いやすい



【活用事例】

- 児童・生徒理解研修で配布し教職員の理解促進につないだ
- ほけんだよりの記事にした
- チェックシートを使って本人と症状の整理をした



てんかん発作時の対応について（座薬挿入）

学校現場で児童生徒がてんかんによるひきつけを起こし、生命が危険な状態等である場合に、現場に居合わせた教職員が、坐薬を自ら挿入できない本人に代わって挿入する場合が想定されるが、緊急やむを得ない措置として行われるものであり、次の4つの条件*を満たす場合には医師法違反とはならない（*4つの条件は資料参照）

てんかん発作時の対応について（口腔溶液（ブコラム®）の投与について）

学校、保健所、幼保連携認定こども園、放課後児童健全育成事業、放課後子供教室、認可外保育施設等で在籍する幼児、児童、生徒又は利用する児童がてんかんによるひきつけを起こし、生命が危険な状態等である場合に、現場に居合わせた教職員を含む職員又はスタッフが、口腔溶液（「ブコラム®」）を自ら投与できない本人に代わって投与する場合が想定されるが緊急やむを得ない措置として行われるものであり、次の4つの条件を満たす場合には医師法違反とはならない（*4つの条件は資料参照）





重症の低血糖発作時のグルカゴン点鼻粉末剤（バクスマー®）投与について

GLOBAL
REGULATORY PARTNERS

バクスマー®を使用される
教職員または保育士など教育・保育現場の方へ

低血糖時の 救急処置のために

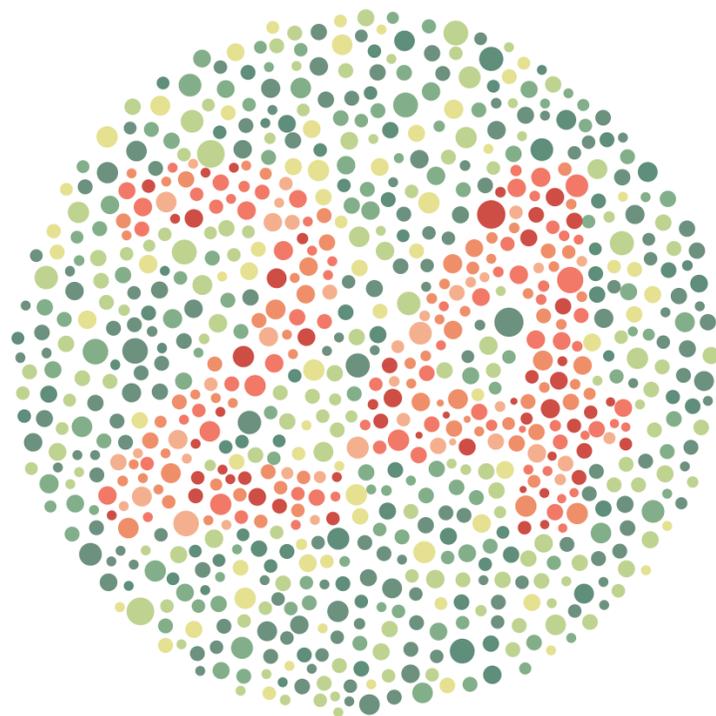
バクスマー®点鼻粉末剤使用の手びき



学校、保育所、幼保連携型認定こども園、放課後児童健全育成事業、放課後子供教室、認可外保育施設、児童発達支援、放課後等デイサービス等に在籍する幼児、児童、生徒、学生又は学校等を利用する児童が重症の低血糖発作を起こし、生命が危険な状態等である場合に、現場に居合わせた教職員を含む職員又はスタッフが、グルカゴン点鼻粉末剤（「バクスマー®」）を自ら投与できない本人に代わって投与する場合は想定されるが、当該行為は緊急やむを得ない措置として行われるものであり、次の4つの条件を満たす場合には、医師法（昭和23年法律第201号）違反とはならない
（*4つの条件は資料参照）



色覚は健康診断の必須項目ではない



学校保健法施行規則改正（平成15年4月1日施行）
健康診断の必須項目から「色覚の検査」削除

- ①学校医による健康相談において、色覚に不安を覚える児童生徒及び保護者に対し、事前の同意を得て個別に検査、指導を行うなど、必要に応じ適切な対応ができる体制を整えること
- ②教職員は、色覚異常について正確な知識を持ち、色覚の特性について配慮を行うとともに適切な指導を行うこと



検査を実施しても、結果は健康診断票には記載しない

字は大きく太く 白と黄色が見やすい

○
△
×
○
×

お願いします

今年度もよろしく

起立性



GL



生産量日本一



cm目を離す

くまモン



周年





法的根拠



教職員のための
子どもの健康観察の方法と
問題への対応

文部科学省

平成21年3月文部科学省

学校保健安全法 第9条（保健指導）

養護教諭その他の職員は、相互に連携して、健康相談又は児童生徒等の健康状態の日常的な観察により、児童生徒等の心身の状況を把握し、健康上の問題があると認めるときは、遅滞なく、当該児童生徒等に対して必要な指導を行うとともに、必要に応じ、その保護者（学校教育法第16条に規定する保護者をいう。第24条及び第30条において同じ。）に対して必要な助言を行うものとする。



健康観察の目的

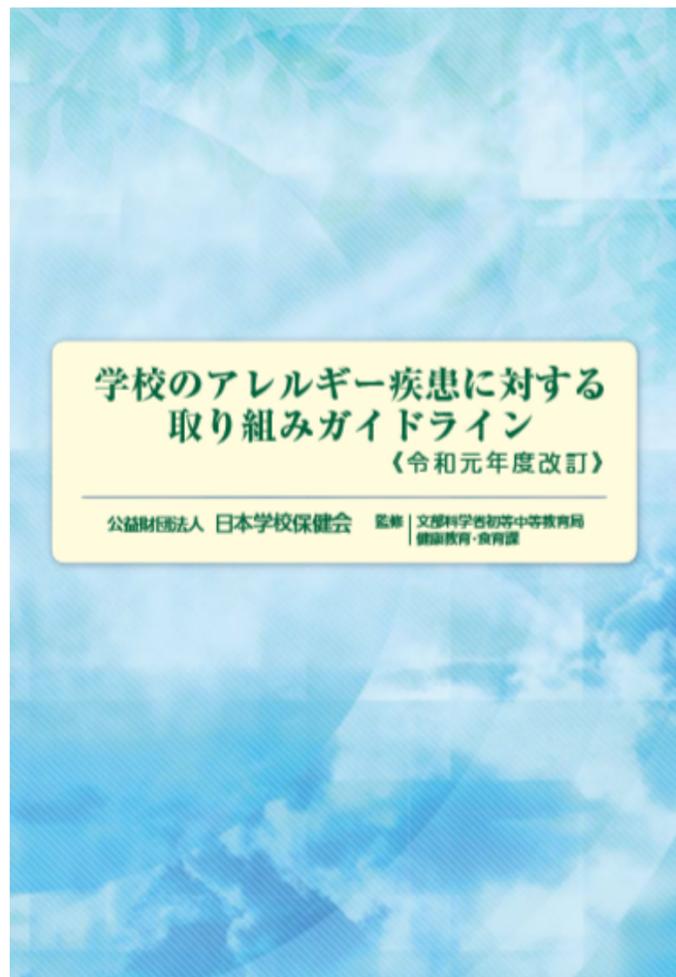
- * 心身の健康問題の早期発見・早期対応を図る
- * 感染症や食中毒などの集団発生状況を把握し、感染拡大防止や予防を図る
- * 子供に自他の健康に興味・関心を持たせ、自己管理能力の育成を図る

健康観察の留意点

- * **複数**の観察者による観察を行う
- * 観察したことを記録・整理し、教員同士、必要に応じて保護者、関係機関等と**情報を共有すること**
- * 身体的健康だけでなく、**メンタルヘルスの視点も含めること**が大切



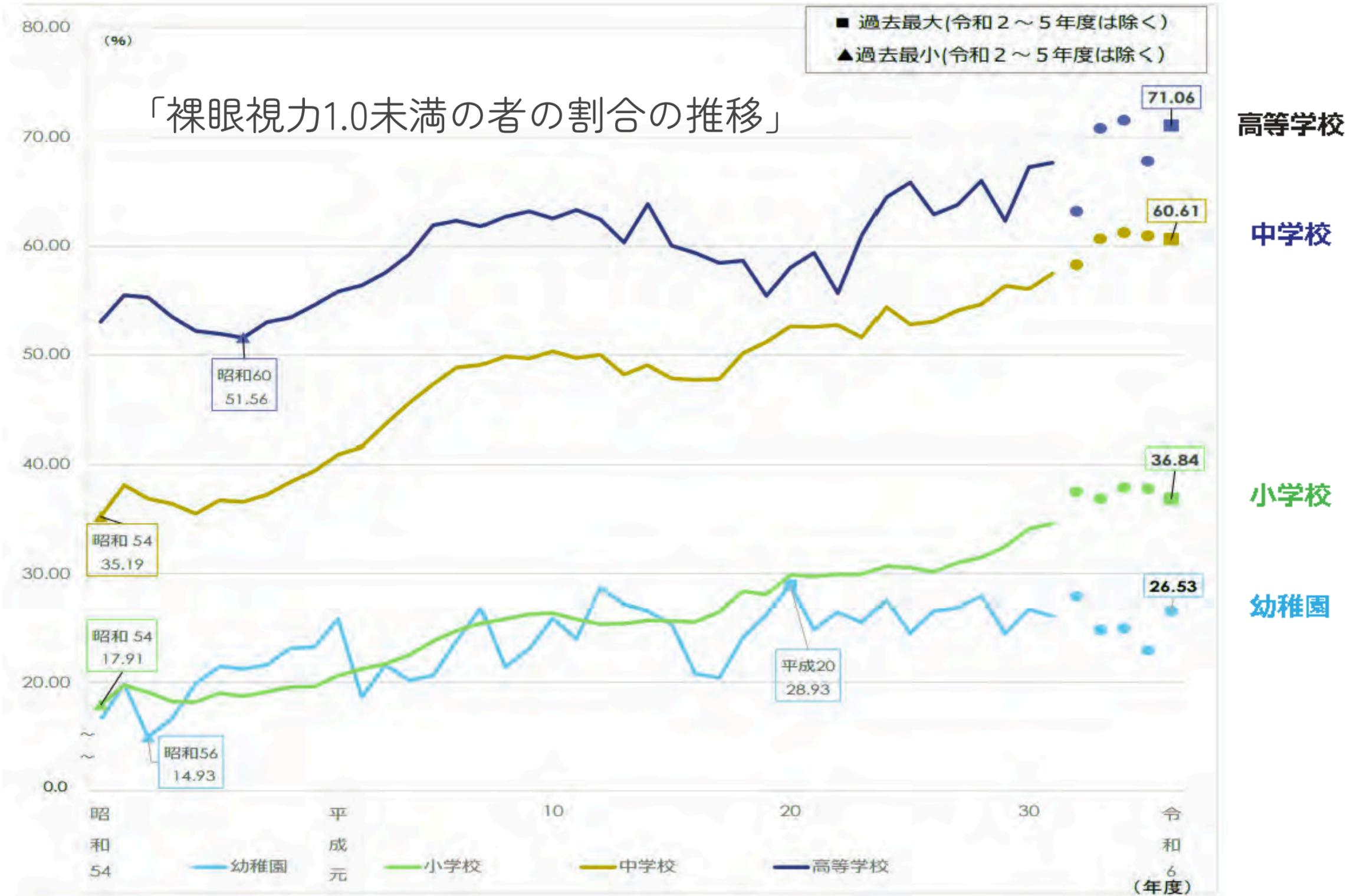
学校におけるアレルギー疾患対応の三つの柱



令和元年度改訂 日本学校保健会

- ✓ アレルギー疾患の理解と正確な情報の把握・共有
年度当初の児童生徒理解職員会議
共有フォルダ等で情報共有
- ✓ 日常の取組と事故防止
学校生活管理指導表の「学校生活上の留意点」を踏
まえた日常の取組
組織対応による事故防止
- ✓ 緊急時の対応
研修会・訓練等の実施
体制の整備

目の健康



※「令和6年度学校保健統計 調査結果のポイント」から抜粋
※令和2年度から令和5年度の数値については、調査時期の異なる数値を含んでいる影響があるため、他の年度の数値と比較はできない。

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い ① できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごす近視になりにくいと言われているよ!
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

お願い ② 長い時間、近くを見続けしないでね!

明るい部屋で 暗いときは明かりをつけてね	近くで見ない 本や画面を自らから30cm以上離してね	時々きゅうけい 30分に1回は体を動かそう!

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



令和3年度から令和5年度にかけて実施した「児童生徒の近視実態調査」の結果から、視力低下や近視の予防として、

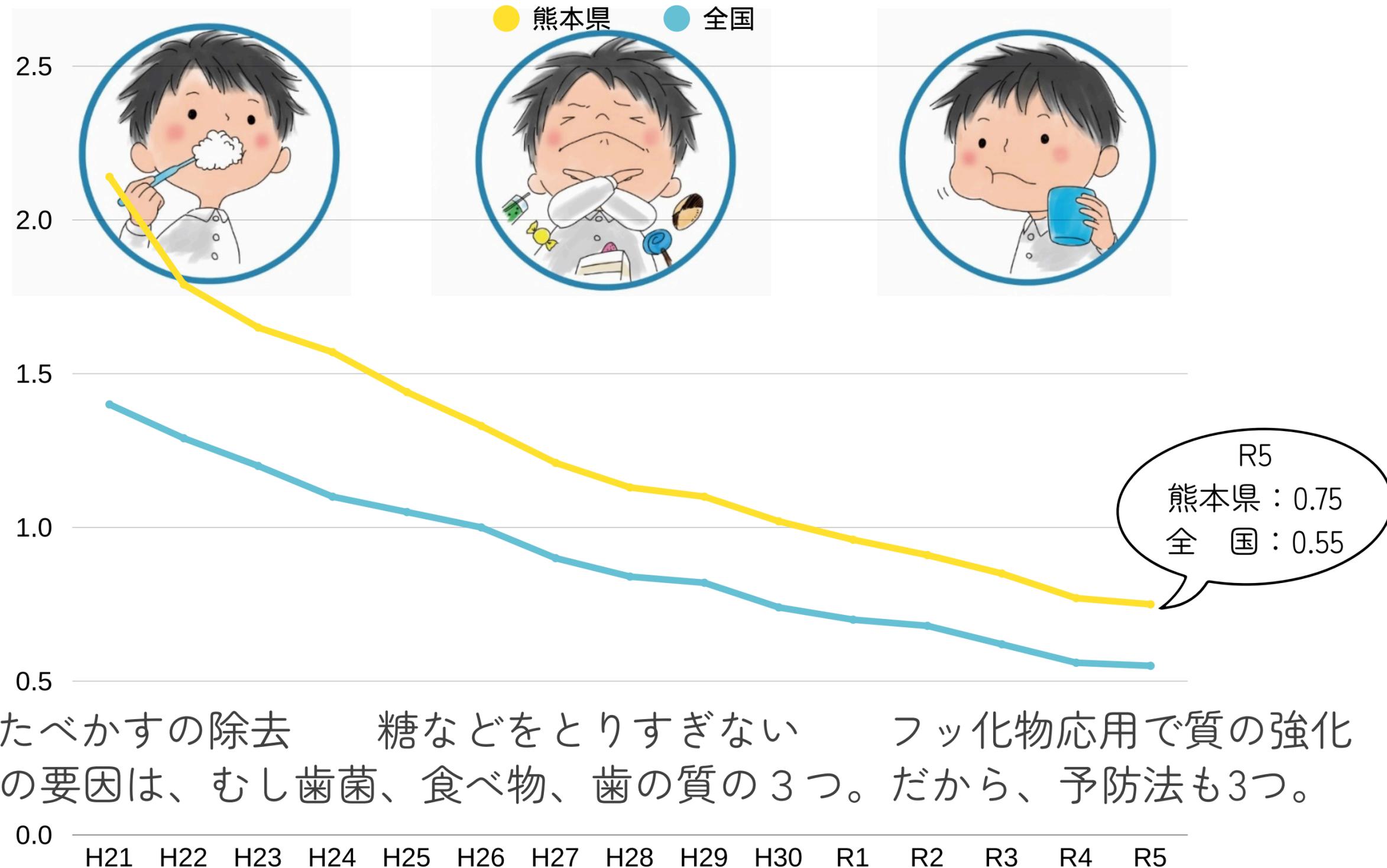
- ✓ 屋外で過ごす時間を増やすこと
- ✓ できる限り、近い所を見る作業は短くすること

が重要であると示唆された。

歯・口の健康

12歳児一人平均むし歯数

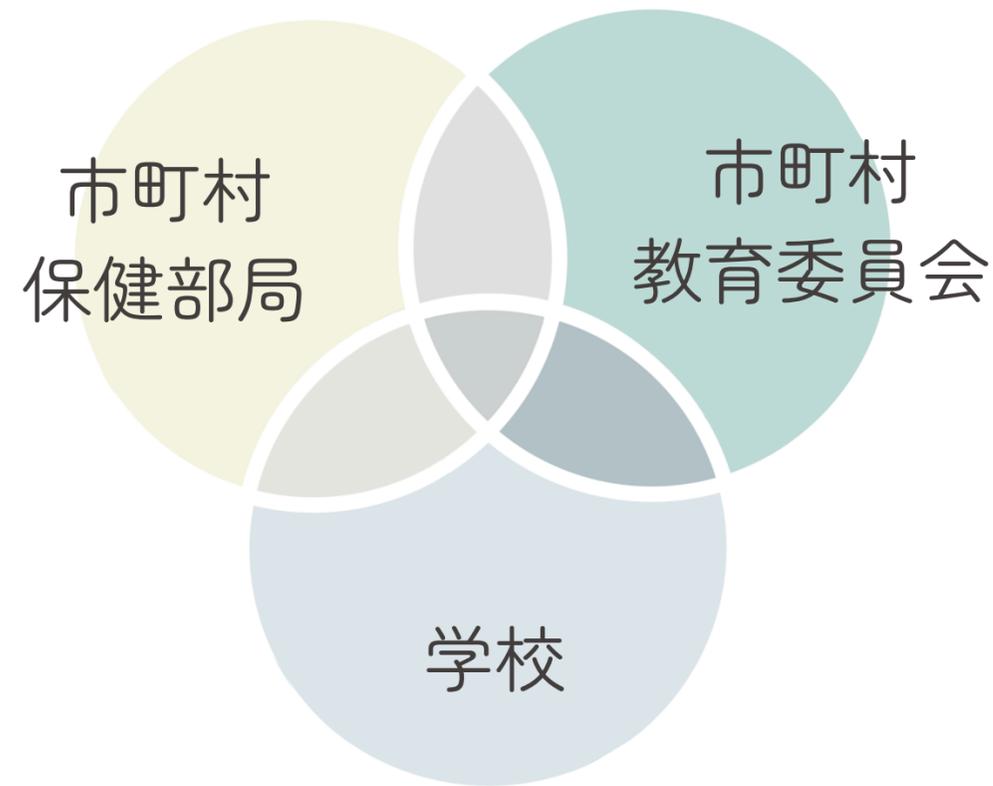
(本)





関係機関が連携したフッ化物洗口の実施

「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づき、各自治体の施策として学校において集団フッ化物洗口を実施する際、学校は協力する。



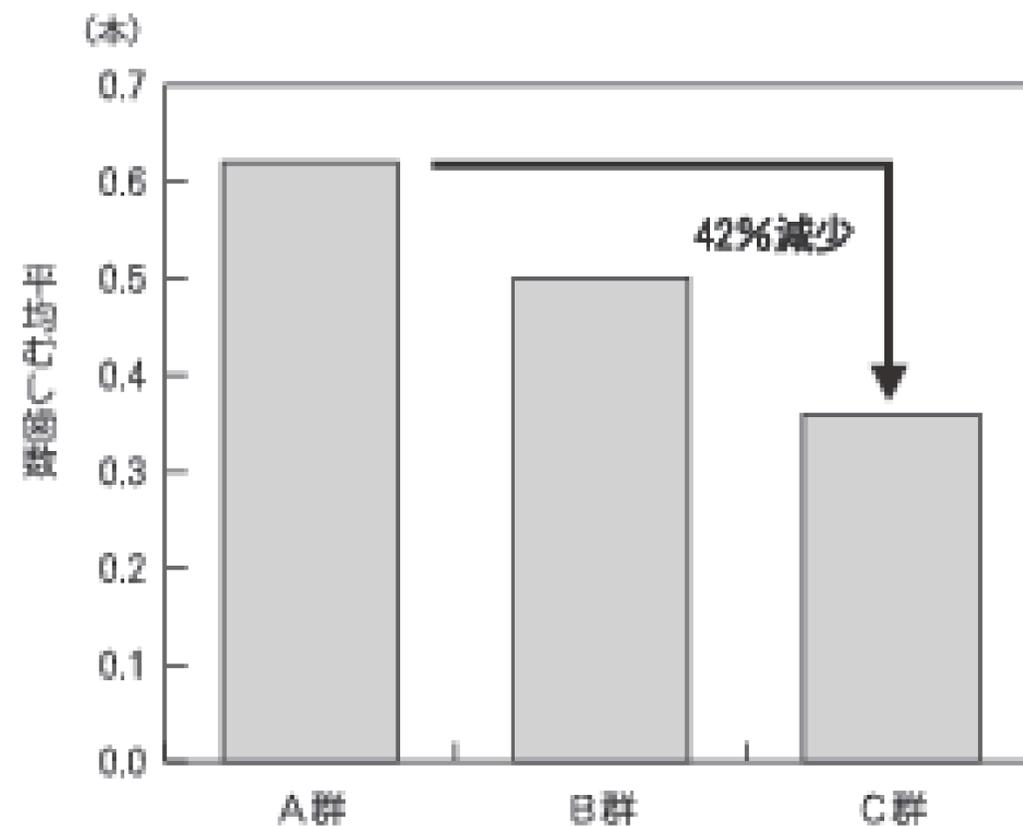
令和7年（2025年）2月27日付け教体第1399号
各市町村歯科保健担当課長
各市町村教育委員会学校保健主管課長

市町村の保健福祉部局等関連機関と協議を行い、学校又は一部の教職員や関係者に役割や負担が集中しないように事前に実施方法等について協議し、共通理解を図る。



フッ化物洗口の予防効果

むし歯が少なくなった今でも、集団フッ化物洗口はむし歯を半減させます。



A 群：フッ化物洗口の実施なし
B 群：短期間実施（または低い児童参加率）
C 群：小学校1年生から継続して実施

図4 新潟県内の小学校におけるフッ化物洗口の予防効果
(八木：日歯医療管理誌, 47: 263-270, 2013)

2007年～2009年度の小学校6年生におけるむし歯経験
歯数と、小学校におけるフッ化物洗口の実施状況との関係

新型コロナウイルス感染症の対応について

平時における学校においては、健康観察や換気の確保、手指衛生といった感染症対策を講じつつ、感染流行時等には、一時的に活動場面に応じた感染対策を検討する。

平時から求められる感染症対策（マスクについては着用を求めないことが基本）

健康観察	発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせず、自宅で休養するよう周知・呼び掛け 児童生徒の健康状態を継続的に把握（ 毎日の体温チェック・提出等は不要 ）
換気の確保	気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに、2方向の窓を同時に開けて換気 十分な換気が確保できない場合には、サーキュレーターや空気清浄機の導入など、換気のための補完的な措置を検討
手洗い等の手指衛生	外から教室に入る時やトイレの後、給食の前後など、流水と石けんでのこまめな手洗いを指導
清掃・消毒	一時的な消毒の効果を期待するよりも、清掃により、清潔な空間を保つことが重要 （ 清掃活動とは別に日常的な消毒作業を行うことは不要 ）



新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）について

新型コロナウイルス感染症に感染された方へ

症状が長引く^{りかん}（罹患後症状） ことがあることを知っていますか？

新型コロナウイルス感染症にかかった後、ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善します。いまだ不明な点が多いですが、一部の方で長引く症状（^{りかん}罹患後症状、いわゆる後遺症）があることがわかってきました。

疲労感・倦怠感	関節痛	筋肉痛	咳
喀痰	息切れ	胸痛	脱毛
記憶障害	集中力低下	頭痛	抑うつ
嗅覚障害	味覚障害	動悸	下痢
腹痛	睡眠障害	筋力低下	

（参考1）新型コロナウイルス感染症診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00402.html#h2_free14

（参考2）WHO（世界保健機関）は、罹患後症状について「新型コロナウイルスに罹患した人にみられ、少なくとも2か月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの、通常は発症から3か月経った時点にもみられる。」と定義しています。

症状が改善せず続く場合には…？ （新たに症状が出現した場合も含まれます。）

**かかりつけ医等や
地域の医療機関に相談しましょう。**

※ 各都道府県における新型コロナウイルス感染症の罹患後症状に悩む方の診療をしている医療機関をWEBページに掲載しています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kkokusyasessyokusya_00005.html

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年10月20日作成

症状が長引くことがあることを
知っていますか？

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）にかかった後、ほとんどの人は時間経過とともに症状が改善します

いまだ不明な点がありますが、一部の方で長引く症状（罹患後症状、いわゆる後遺症）があることがわかってきました。症状が改善せず長引く場合には、かかりつけ医や地域の医療機関に相談しましょう



・制作：平成30年6月

・掲載URL：

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_jcsFiles/afeldfile/2018/07/31/1292465_01.pdf



第Ⅰ章 学校環境衛生活動

第Ⅱ章 学校環境衛生基準

第1 教室等の環境に係る学校環境衛生基準

第2 飲料水等の水質及び施設・設備に係る学校環境衛生基準

第3 学校の清潔、ネズミ、衛生害虫等及び教室等の備品の管理に係る学校環境衛生基準

第4 水泳プールに係る学校環境衛生基準

第5 日常における環境衛生に係る学校環境衛生基準

第6 雑則

第Ⅲ章 参考資料

献血について

小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等に、令和6年度末に配布された献血啓発資材の活用等、献血への理解増進に向けた取組をお願いします。

事務連絡
令和7年5月16日

各都道府県・指定都市教育委員会学校保健担当課
各都道府県私立学校主管部課
附属学校を置く各国公立大学法人事務局
小中高等学校を設置する学校設置会社を所轄する
構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた各地方公共団体の学校設置会社担当課

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

学校における献血への理解増進に向けた取組について（依頼）

近年、少子高齢化の影響等により若年層（10代から30代）の献血者数の減少が顕著となっています。将来にわたって安定的に血液を確保するために、献血可能年齢前の児童生徒も含め、若年層を対象とした献血の普及啓発が重要であり、令和6年6月21日に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2024」に、小中学校段階での献血推進活動など献血への理解を深めることが盛り込まれたところです。

この度、厚生労働省より、令和7年5月14日付け事務連絡で学校における献血推進活動について周知等の協力依頼（別添参照）がありましたので、この趣旨を御理解いただき、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等において、令和6年度末に配布された献血啓発資材を活用いただくとともに、都道府県赤十字献血センターが行う出前講座や学校献血等により、献血に触れ合う機会を積極的に受け入れるなど、献血への理解増進に向けて取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、文部科学省では、「外部講師を活用したがん教育等現代的な健康課題理解増進事業」において、例えば、日本赤十字社の職員や医師、輸血を受けた患者等を外部講師として活用する際の経費の支援を行うこととしていますので、併せて御活用ください。

このことについて、都道府県・指定都市教育委員会におかれては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会に対して、都道府県私立学校主管部課におかれては所轄の学校法人等を通じてその設置する学校に対して、附属学校を置く各国公立大学法人事務局におかれてはその設置する附属学校に対して、小中高等学校を設置する学校設置会社を所轄する構造改革特別

少しでも献血に触れ合える機会を生徒に提供してください

若いうちから献血に触れあえる機会を持っていただくため、献血受入を行っている日本赤十字社では、献血のきっかけづくりや、将来にわたって献血にご協力いただくための取組として、**中学校・高等学校等に出向いての「献血セミナー」**（スライド・映像やパンフレットを用いた学習講座）を積極的に実施しております。

献血については、平成21年7月に改訂された「高等学校学習指導要領解説／保健体育編」に「献血の制度があることについても適宜触れる」ことが追記され、令和5年6月に閣議決定された「骨太方針2023」において、小中学校現場での献血推進活動を含め献血への理解を深めることが重要とされました。

学校現場において、広報資材の配布や、出前講座、学校献血等献血に触れ合う機会の受入れについて積極的に取り組んでいただけるよう、ご協力をお願いします。

※出前講座、学校献血については、最寄りの都道府県赤十字血液センターにお問い合わせください。



児童生徒の発達段階や各学校の実態に応じた取組を

その他（組織活動）

令和6年度学校保健委員会の開催率について

	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
1回開催した	45.6%	46.8%	96.7%	90.5%
2回以上開催した	53.8%	51.9%	3.3%	9.5%
開催していない	0.6%	1.3%	0%	0%



家庭



学校



地域



連携して取組を推進する