

問診から進める個別健診

ガイドブック

～小学生から思春期までの
バイオサイコソーシャルアプローチ～



公益社団法人 日本小児科医会

目 次

▶ 刊行にあたって	1
▶ ガイドブックの使い方	3
▶ 年齢グループ別の質問票と解説文	
▶ 小学校低学年（1～3年生）	
本人質問票	5
保護者質問票	6
解説	7
▶ 小学校高学年（4～6年生）	
本人質問票	19
保護者質問票	20
解説	21
▶ 中学生	
本人質問票	37
保護者質問票	38
解説	39
▶ 高校生	
本人質問票	55
保護者質問票	56
解説	57
▶ 巻末資料	
横断的標準身長・体重曲線（0～18歳）	73
肥満度判定曲線（6～17歳）	75
Tanner 分類	77
▶ 参考文献	79
▶ あとがき	83

刊行にあたって

2018年6月会長就任時に、乳幼児学校保健委員会に「Bright Futures の日本語版作成と会員への普及」を諮問いたしました。Bright Futures の Health Supervision のように乳児期から思春期まで継続的に健康を見守るシステムを日本に導入できないかと考えたからです。

約25年の歳月をかけて成立しました成育基本法の第十三条には、「国及び地方公共団体は、成育過程にある者及び妊産婦の健康の保持及び増進を図り、あわせて成育過程にある者の保護者及び妊産婦の社会からの孤立の防止及び不安の緩和並びに成育過程にある者に対する虐待の予防及び早期発見に資するよう、地域又は学校における成育過程にある者又は妊産婦に対する健康診査又は健康診断の適切な実施、成育過程にある者等の心身の健康等に関する相談支援の体制の整備その他の必要な施策を講ずるものとする」、と記載されています。

成育基本法の成立を模索する時期、2001年に母子保健の国民運動である健やか親子21が開始され、2014年の第2次計画は、「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現です。その中の課題に、切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策、学童思春期から成人に向けた保健推進が定められました。

「健やか親子21」に連携して、2018年度から厚生労働科学研究費（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）（健やか次世代育成総合研究事業）「身体的・精神的・社会的（Biopsychosocial）に健やかな子どもの発育を促すための切れ目のない保健・医療体制提供のための研究」が開始され、幼児健康診査（健診）のための乳幼児健診マニュアルに準拠した健診資料の作成と実施検証、学童思春期の biopsychosocial な課題の整理とマニュアルと健診資料の作成と実用性検証が始まりました。当時研究班の研究代表者であった東京大学小児科岡明教授からお話があり、本会と同じ方向性にあることから、乳幼児学校保健担当理事2名含め3名が研究班に参加させていただくことになりました。

日本小児科医会は2020年2月から開催された成育医療等協議会の場で、乳幼児期から思春期にかけての切れ目のない個別健診体制の構築を提案し、乳幼児健診回数の増加、学童生徒から思春期の個別健診の導入を一貫して要望してきましたが、2021年2月の閣議決定「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」においては両者とも検討課題の施策として記載されるにとどまっています。

乳児健診の回数に関しては、1996年の厚生省児童家庭局長通知「母性、乳幼児に対する健康診査及び保健指導の実施について」の中で、乳幼児期には16回、思春期女子には年1回健診することが望ましいと記載されていますが、25年の歳月を経てもなお公的健診は2回、その他3~4回の健診が乳幼児期6年間に実施されているのみで、妊婦健診、産婦健診が1年間に併せて16回実施されていることと大きな差があります。

一方、児童生徒には、集団での学校健診が行われており、学校生活に支障がないか医学的なスクリーニングが効率よく実施されています。しかし、小児生活習慣病、肥満・やせ、喫煙・飲酒、ネッ

ト依存症、抑うつ、不登校、妊娠、性感染症、貧困など様々な課題があり、この時期に個別健診を導入することで、子どもが心身ともに健全に成育できるよう関わりたいと願ってのことです。

成育基本法は成立後3年で見直しが行われ、少なくとも6年ごと成育医療等基本方針に検討を加え、必要があると認めるときには、これを変更しなければならないとされています。次の施策に乳幼児健診回数の増加と児童生徒への学童個別健診導入を実現するためのエビデンスづくりが必要です。

1. 予防接種に訪れる乳児期早期の子育て支援を目標とした乳児健診の実施
2. 「問診から進める個別健診ガイドブック」を参考に医療機関を訪れる学童に子どもの身体、心理、社会的観点からの診察（健診）の実施

これらを実践して個別健診の有用性を示していくことが重要であると考えています。問診から進める個別健診ガイドブックを参考に、学童期以降の子どもの診察の場で、診療の幅を広げていただき、ご意見を賜りガイドブックを改訂していくことが不可欠です。多くの会員の先生方から忌憚のないご意見をいただき、現場に即した実用的なガイドブックにしていきたいと思いますので、ご協力をお願い申し上げます。

最後に、このガイドブック作成に大変ご尽力いただきました乳幼児学校保健委員会の皆さまにこの場をお借りして深謝いたします。

2021年9月吉日

神 川 晃

ガイドブックの使い方

Bright Futures の基本的な概念の1つは、「子どもの健やかな成長を支えるには家族の果たす役割が重要であり、その子どもと家族を地域全体で支える」にあります。米国では、出生前から21歳までに20回以上のヘルス・スーパービジョン（健診）を行うことで、バイオサイコソーシャルな視点から切れ目のない継続した支援が実践されています。このシステムを如何に日本に取り入れるかについて議論を重ねてきた結果、Bright Futures のシステムをそのまま導入するのではなく、その理念と方法を踏襲しながら、まずは就学時～高校生を対象にした独自の個別健診の方法を作成することとし、本ガイドブックが完成しました。本ガイドブックの特徴は、子ども達や保護者に対して専門的な立場で対応するのではなく、かかりつけ医である一般小児科医が容易に対応できるように解説文を作成した点です。

本ガイドブックの構成と使い方を参考に、是非、使ってみていただきたいと思います。

1. 構成

- ・本ガイドブックは就学児～高校生までを対象とし、「小学校低学年（1～3年生）」、「小学校高学年（4～6年生）」、「中学生」、「高校生」の4つのグループに分けています。
- ・年齢グループごとに、「本人への質問票」、「保護者への質問票」、「解説文」で構成されています。
- ・テーマとして、「生活習慣を見直す」、「家族をみる」、「学校生活をみる」、「自分について考える」、「こころを診る」、「性を考える」、「メディアを考える」、「安全への配慮」、「危険を避ける」の9つを取り上げました。
- ・各テーマに関係する本人への質問とそれに対応する解説文が基本構成となります。

2. 質問票

- ・個々の質問に対して、「はい」、「いいえ」、「わからない」の3択になっています。
- ・回答欄の左側に模範的な回答（選択肢）が配置されていますので、右側の回答（選択肢）が多いほど問題を多く抱えていることを示しています。
- ・本人への質問票と併せて保護者への質問票もご利用いただき、両者を比べることでより詳細な情報を得ることができます。

3. 解説文

- ・各テーマの下段に記載されている事項は、担当される先生方へのメッセージですのでご一読ください。
- ・個々の質問（Q）に続く文章は、回答者（児童や生徒）への問いかけや話す内容の一例ですので、参考にしながら子ども達に声をかけてください。

- ・「伝えたいこと・今後の留意点」は、本人と保護者に伝えたいことが記載されていますので指導場面でご活用ください。
- ・個々の質問（Q）の右端には、対応する保護者への質問票の分類番号が記載されていますので、両者の回答を比べる際にご利用ください。
- ・「point」は、知識の整理や自習のための資料としてご利用ください。
- ・各年齢グループの解説の最後に、「診察をする」のテーマがあります。この年齢層の診察の際に注意すべきポイントのみが挙げられていますので、ご参考いただきながら必要な診察をお願いします。

4. いつ、どこで、どのように使うか

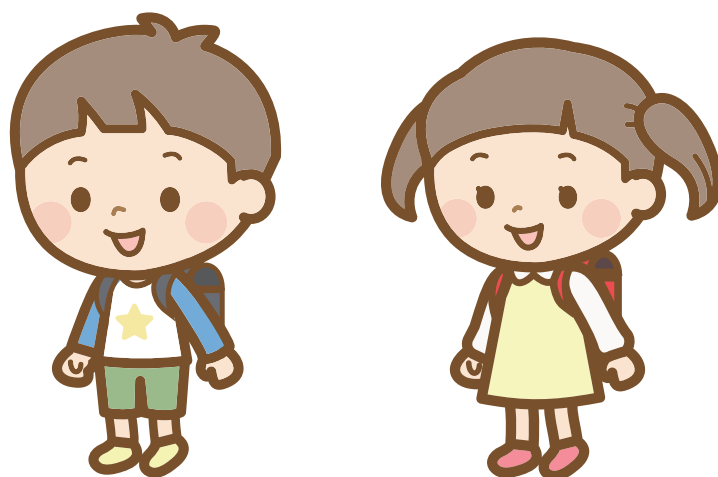
- ・疾患で受診された際、あるいは種々の相談などで受診された際にご利用ください。
- ・特に小学校高学年や中学生には、2種混合（DT）や日本脳炎（Ⅱ期）など予防接種で受診された際がお勧めです。待合室で待っている時間帯などを利用して質問票に回答いただき、予防接種後に気になる点などを話していただければと思います。
- ・対応できる時間を考慮いただき、短時間でも結構ですので実施してみてください。
- ・問題のある回答全てに対応する必要はありません。まずは問題点の1つか2つを取り上げて、5分程度でいいですから保護者と一緒に、あるいは本人と面談してみてください。
- ・毎年実施して、経年的な回答の変化をみるのもいいでしょう。

年齢グループ別の質問票と解説文

.....

小学校低学年用 (1～3年生)

.....



小学校低学年（１～３年生）質問票

分類	質問	回答欄		
I-1	夜は何時に寝ますか	～9時	9～10時	10時～
I-2	毎日、朝ごはんを食べますか	はい	わからない	いいえ
I-3	ご飯は家族といっしょに食べますか	はい	わからない	いいえ
I-4	ジュースやお菓子が好きですか	いいえ	わからない	はい
I-5	毎日、歯みがきをしていますか	はい	わからない	いいえ
I-6	外で遊ぶことは好きですか	はい	わからない	いいえ
II-1	家族はなかよしですか	はい	わからない	いいえ
II-2	毎日、家族とお話をしていますか	はい	わからない	いいえ
II-3	家族の誰かからたたかれたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III-1	学校は好きですか	はい	わからない	いいえ
III-2	学校にお友達はいますか	はい	わからない	いいえ
III-3	お友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV-1	悲しいことや嫌なことがありますか	いいえ	わからない	はい
V-1	嫌なのに誰かから身体をさわられたことがありますか	いいえ	わからない	はい
VI-1	毎日、1時間以上、スマホやゲームをしますか	いいえ	わからない	はい
VII-1	車にのる時はシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VII-2	自転車にのる時はヘルメットをかぶっていますか	はい	わからない	いいえ
VIII-1	お家の中でタバコをすう人がいますか	いいえ	わからない	はい
IX-1	頭など身体のどこかがいたくなることがありますか	いいえ	わからない	はい
IX-2	目・耳・鼻で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
IX-3	おしっこやウンチで心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
IX-4	身体のことや心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

保護者質問票（小学校低学年；１～３年生）

分類	質 問	回 答 欄		
I - a	お子さんの睡眠時間は十分ですか	はい	わからない	いいえ
I - b	お子さんは睡眠中にいびきや無呼吸がありますか	いいえ	わからない	はい
I - c	お子さんは健康的な食事を摂っていますか	はい	わからない	いいえ
I - d	家族皆で食事を摂るのは週に何回程度ですか	6～7回	3～5回	0～2回
I - e	お子さんはお菓子やジュース・スポーツドリンクなどを毎日摂りますか	いいえ	わからない	はい
I - f	お子さんはむし歯や歯肉炎など歯や歯肉に問題がありますか	いいえ	わからない	はい
I - g	お子さんは定期的に歯科医を受診していますか	はい	わからない	いいえ
I - h	お子さんは外で遊ぶことが好きですか	はい	わからない	いいえ
II - a	親子関係は良好ですか	はい	わからない	いいえ
II - b	お子さんは家族の一員としてうまくやっていますか	はい	わからない	いいえ
II - c	お子さんは楽しそうに暮らしていますか	はい	わからない	いいえ
II - d	お子さんに体罰をすることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - a	お子さんは学校が好きですか	はい	わからない	いいえ
III - b	お子さんは学校を休むことが多いですか	いいえ	わからない	はい
III - c	お子さんは学校の勉強についていけていますか	はい	わからない	いいえ
III - d	お子さんは学校にお友達がいますか	はい	わからない	いいえ
III - e	お子さんの友人関係で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - f	お子さんが放課後をどのように過ごしているかで存じですか	はい	わからない	いいえ
III - g	お子さんは「いじめ」を受けたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III - h	お子さんは「いじめ」をしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV - a	お子さんは誰に対しても親切にできますか	はい	わからない	いいえ
IV - b	お子さんの行動や感情面について何か心配事がありますか	いいえ	わからない	はい
V - a	お子さんは毎日スマホ、パソコンやゲームに１時間以上費やしますか	いいえ	わからない	はい
V - b	お子さんのインターネット利用についてルールを設けていますか	はい	わからない	いいえ
V - c	お子さんの部屋にテレビやインターネット環境がありますか	いいえ	わからない	はい
VI - a	お子さんが自動車に乗る時は後部座席に座らせシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VI - b	お子さんが自転車に乗る時やキックボードで遊ぶ時はヘルメットなど防具をつけていますか	はい	わからない	いいえ
VI - c	お子さんは泳げますか	はい	わからない	いいえ
VI - d	お子さんと水の事故について話をすることがありますか	はい	わからない	いいえ
VI - e	日光が強い季節にはお子さんが屋外にいる時間を制限していますか	はい	わからない	いいえ
VII - a	家庭内に喫煙者（タバコ、電子タバコ）がいますか	いいえ	わからない	はい
VII - b	タバコや違法薬物の害についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VII - c	地域や学校で暴力事件が起こったことがありますか	いいえ	わからない	はい
VIII - a	お子さんの健康や身体について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

生活習慣を見直す

小学校低学年は、健康的で規則正しい生活習慣を確立させる時期です。十分な睡眠をとること、健康的な食習慣や戸外で身体を動かす習慣を身につけることが重要です。また、歯磨きの習慣も定着させましょう。子どもの日常生活は低学年ほど家族の生活習慣に影響されることから、生活リズムの向上には家族の意識を高めることが大切です。

Q. I-1 夜は何時に寝ますか（保護者問診票；I-a, I-b）

朝 7 時に起きるなら、夜は 9 時には寝るようにしましょう。週末に夜更かしをしたり寝坊をすると、1 週間の睡眠リズムが乱れてしまいます。早寝、早起きを励行しましょう。また、寝る前にゲームをしたり動画を見ることはやめましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

この年齢の子どもは 10 時間から 11 時間の睡眠が推奨されています。学年が上がるにつれて睡眠不足を感じる児童が多くなりますが、その理由として、1～2 年生では「家族みんなの寝る時間が遅いので遅くなる」が最多、3～4 年生以上では「テレビ・ネット動画の視聴、勉強や宿題」が多くなります。寝室は暗くして、静かで快適な室温を保ち、寝室にはテレビ、パソコン、スマホなどのデジタル機器を置かないようにしましょう。朝はカーテンを開けて朝の光をしっかりと浴びましょう。

＜関連キーワード＞ 夢遊病（夢中遊行症）、夜驚症、睡眠時無呼吸症候群＞

Q. I-2 毎日、朝ごはんを食べますか（保護者問診票；I-c）

毎日朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると、眠っていた身体も頭も目が覚めます。朝ごはんは学校で楽しく過ごすための大切なスイッチです。毎朝、必ずスイッチを入れましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

毎日、健康的なバランスのとれた朝食を食べるようにしましょう。朝食を食べないでいると脳がエネルギー不足となり、ぼんやりしたりイライラすることにもつながります。朝食をしっかりと食べるためには、早寝・早起きの生活習慣を身につけることが大切です。そのためには家族の協力が不可欠です。家族全体の生活習慣を良くすることで、お子さんの学習能力の向上と肥満防止が期待できます。

＜関連キーワード＞ 体内時計＞

Q. I-3 ごはんは家族と一緒に食べますか（保護者問診票；I-d）

家族と一緒に食事をすることは大切です。食事の時に、学校であったことや困ったことなど何でも話してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

できるだけ家族と一緒に食事をするようにしましょう。そうすることで、お子さんの食事量や嗜好傾向がわかり、栄養状態や健康状態も把握できます。また、楽しい食事は家族とのコミュニケーションを築くのに大切です。食事の時はテレビを消して会話を楽しむ習慣は、将来きっと役に立つでしょう。

＜関連キーワード＞ 孤食＞

Q. I-4 ジュースやお菓子が好きですか（保護者問診票；I-e）

ジュースやお菓子は決められた時間に、決められた量だけ食べましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

間食（おやつ）をたくさん食べることで、食事のリズムやバランスが崩れないようにしましょう。野菜、果物、乳製品などの健康的なものを、決められた時間に決められた量だけを与えるようにしてください。高カロリー、高脂肪、塩分や糖分の多いものは避けてください。お菓子類は軽めに、楽しむ程度に与えましょう。塾や習い事で夕食が遅くなるときは、お菓子よりも軽食にするなど、栄養バランスを崩さないようにしましょう。＜point 1＞

＜関連キーワード：肥満＞

Q. I-5 毎日、歯みがきをしていますか（保護者問診票：I-f, I-g）

1日2回の歯磨きと寝る前のデンタルフロスを続けましょう。磨きにくい奥歯はお家の人に手伝ってもらいましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

フッ素入りの歯磨きペーストで1日2回（1回は寝る直前）の歯磨きと寝る前のフロスを習慣にしましょう。この時期は乳歯と永久歯が入り混じって歯並びがいびつで磨きにくく、奥歯に歯ブラシが届きにくいので、きれいに磨けるようになるまで手伝ってあげましょう。また、かかりつけの歯科医で年に2回は定期健診を受けましょう。

＜関連キーワード：第1大臼歯（6歳臼歯）、齲歯＞

Q. I-6 外で遊ぶことは好きですか（保護者問診票：I-h）

1日に1時間は身体を動かしましょう。一度に1時間ではなく何回かに分けて運動をしてもいいです。外遊びでいろいろな子どもたちと触れ合い、一緒に遊ぶ時間をつくりましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

メディア接触の時間や習い事の時間が多くなりすぎて、外遊びをする時間が少なくなっていないか注意をしましょう。友人だけでなく家族とも楽しめる外遊びを考えてみましょう。外遊びは、コミュニケーション能力や社会性を身につける点でも重要です。

＜関連キーワード：肥満＞

▶ point 1

肥満度と BMI

・肥満度（％）＝ $100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$

学童児（6～18歳）の肥満の判定には肥満度が用いられています。標準体重は、文部科学省の学校保健統計調査報告書（2000年）のデータに基づく年齢・性・身長別標準体重を用いています。

肥満・やせの判定には、巻末資料の男女別学童用肥満度判定曲線も参考にしてください。

・肥満傾向児・痩身傾向児について

文部科学省、学校保健統計調査報告では、肥満度が20%以上の者を肥満傾向児、－20%以下の者を痩身傾向児としています。

・体格指数：BMI (Body Mass Index) ＝ $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$

日本肥満学会では、脂肪組織に過剰に脂肪が蓄積した状態で BMI 25 以上のものが肥満と定義され、BMI 18.5 以下が低体重と定義されています。

家族をみる

機能的で健全な家族とは、1) 生存、2) 安全と安心、3) 愛情と帰属感、4) 自尊心、5) 成長、6) 自立して生活するスキルを身につけること、が満たされている家族とされていますが、現代ではひとり親世帯など家族の在り方も様々であり、従来のイメージに沿った完璧な家族であることを目指すことは必ずしも必要ではありません。ただどのような形態であっても、子どもにとって家族は最も安心できる安全な場所（安全基地）であってほしいものです。かかりつけ医として、子どもだけでなく「家族」に積極的に関わしましょう。

Q.Ⅱ-1 家族はなかよしですか（保護者問診票；Ⅱ-a, Ⅱ-b）

時々、叱られたり意見が合わないことから両親や兄弟・姉妹間で喧嘩をすることがあるかもしれません。それはあなたのことを嫌っているからではありません。仲良し家族になれるようにしましょう。

Q.Ⅱ-2 毎日、家族とお話をしていますか（保護者問診票；Ⅱ-c）

家族とできるだけお話をしましょう。「おはよう」、「いただきます」、「ごちそうさま」など、まずは挨拶をしましょう。学校から帰ってきたら、学校での様子や友達のことなど、その日にあったことをお話ししてみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

いつも言葉が交わせる親子関係を築くようにしましょう。できるだけお子さんと一緒に時間をつくるようにして、学校であったことや友人関係などを常に聞きたいという態度を表し、お子さんが話しやすい環境をつくりましょう。お子さんを従わせるのではなく、家族の中の一人の独立した人間として認め、自尊心、独立心、責任感が持てるような対応を心がけましょう。幼い時から何でも話し合える親子関係を築いておけば、高学年や思春期になってもその習慣が残ります。身近な話題でいいので、常にお子さんと話をする機会を持ちましょう。

Q.Ⅱ-3 家族の誰かからたたかれたことがありますか（保護者問診票；Ⅱ-d）

人を叩くということはいいことではありません。たとえあなたが悪いことをして叱られる場合でも、同じです。誰かから、たとえ家族からでも、いつも叩かれる、痛いほど叩かれる、または叩かれるのではないかといつも不安な思いをしている場合は、学校の先生など他の大人に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもが「はい」を選択していた場合、このテーマは保護者と一緒の場ではなく別々の面接の場で確認することが重要です。場合によっては学校、警察、児童相談所、市町村等と連携した対応が必要となります。
＜関連キーワード；虐待、被虐待児童候群＞

学校生活をみる

学校では、同じ年齢の子ども達が集団生活をする中で人間関係を学び、社会の中で色々な人とうまくやっていく能力を身につけることができます。しかしながら入学して間もない低学年の間は家庭中心の生活から脱せず、社会性に乏しく人間関係をうまく構築できずに集団生活になじめない子ども達がいることも予想されますので注意が必要です。また「いじめ」が疑われるような相談を受けた場合には、かかりつけ医としてしっかり対応できるようにしたいものです。

Q.Ⅲ-1 学校は好きですか（保護者問診票：Ⅲ-a, Ⅲ-b, Ⅲ-c）

学校では何の時間が好きですか？ 毎日、学校に行っていますか？ 学校に行くことが嫌になっていませんか？ 学校に行くのが嫌になったら、家族か学校の先生に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活が順調に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。学校の勉強についていけるか、体調の変化などについても注意をしてあげてください。急に学校に行きたがらなくなった場合は、その原因について話し合い、状況によっては学校の先生とも相談をするようにしましょう。学校であったことを気軽に話すことができる親子関係を築きましょう。参観日や保護者面談などには必ず参加するようにし、学校でのお子さんの様子を知るようにしましょう。

Q.Ⅲ-2 学校にお友達はいますか（保護者問診票：Ⅲ-d, Ⅲ-e, Ⅲ-f）

お友達がいることはいいことです。色々なお友達と勉強したり遊んだりしましょう。お友達がいなくて独りぼっちになった場合は、家族か学校の先生に相談をしてみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

友達と何かトラブルがあった場合は、その解決方法を一緒に考えてあげてください。状況によっては、学校の先生と相談することも必要です。また、その背後に「いじめ」がないかも確認しておきましょう。学校での集団生活をしっかり支えてあげてください。

＜関連キーワード：いじめ＞

Q.Ⅲ-3 お友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか（保護者問診票：Ⅲ-g, Ⅲ-h）

お友達をいじめた時、いじめたい気持ちになったとき、どうしてそうなったのでしょうか？ むしゃくしゃしたのかな？ そんな時は学校の先生やスクールカウンセラーさんに相談してみましょう。

またお友達にいじめられた時、どんなふうにいじめられましたか？ 誰にいじめられましたか？ いじめは良くないことです。いじめられた時は、家族や先生に伝えることが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

小学校低学年では、いじめの意識が少なく、「冷やかす」や「からかい」といったものから発展することも多くみられます。子どもから「いじめられている」と報告を受けた時は、すぐに否定することなく、優しい口調や態度で子どもの話に耳を傾け、受容的態度で聞いてあげてください。また、慎重に学校と連絡を取り合いながらクラスで起きている事実を共有できるよう努めてください。特に、金銭が絡むような事案や身体的傷害がないかなどについては注意が必要です。＜ point 2 ＞

＜関連キーワード：いじめ防止対策推進法＞

▶ point 2

「いじめ」について

いじめ防止対策推進法では、いじめは「一定の人的関係のある他の児童等から、心理的または物理的な影響を受ける行為（インターネットを通じて行われるものを含む）で、受けた側が心身の苦痛を感じているもの」とされています。つまり、いじめられた者が「自分はいじめられた」と感じたら「いじめ」として対処することが求められるのです。

いじめ事例を扱うときに最も大切なことは被害者のサポートです。まず子どもの安全確保、そして子ども本人の話を記録することです。避難が早かった人ほど、心の回復が早い傾向にあります。慢性疾患を持ち学校を休みがちになってしまう子や、そのために特別な配慮を受けている子、発達障がい特性をもっている子は、いじめの対象になることがあります。

また健診時には、いじめる側に立った経験を語る子どもも見つかるかもしれません。その子自身の心の中に、不満やつらい気持ちを抱えていることが多いものです。いじめについては、いじめられた子ども、いじめた子ども双方に心のケアが必要です。

いじめが起きてしまった時の対策だけでなく、いじめの予防についても様々な試みがなされています。そのうち、子どもが自分には安全で幸せな生活をする権利があることを知り、それが脅かされそうになったときに対応する実践的方法をあらかじめ学んでおくことは、子ども自身が主体となっていじめを防止できる方法のひとつであると思われます。

もちろん、学校、家庭や地域がお互いに連携して、いじめをなくすように努力していかなければなりません。かかりつけ医として、あらかじめ、地域の医療、教育、福祉のリソースを確認しておき、それらにつなぐことも必要ではないでしょうか。

ここを診る

小学校低学年では、悲しくなったり嫌なことがあるときは、表情や態度などで比較的わかりやすいかもしれません。原因がはっきりしているときは声がけや見守りで自然に回復できる可能性があります。いじめの対象になっている場合は、周りがその原因に気づかないこともあります。日頃から子どもが話しやすい家庭環境を構築しておくことが大切です。

Q.IV-1 悲しいことや嫌なことがありますか（保護者問診票；IV-a, IV-b）

たとえばどんなことですか？ 家族や学校の先生にお話をしましたか？ 悲しいことや嫌なことを打ち明けることは、いけないことや恥ずかしいことではありません。大人にそのことを伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

悲しいことや嫌なことがあった場合、子どもの心には自分が愛されている、存在を認められている、守られているというような安心感が根付いていることが大切です。そのような安心感を得るためには、寄り添ってくれる大人の存在が不可欠です。「子どもの気持ちを受けとめ、一緒に考える」ことが、子どものつらさに寄り添う基本姿勢です。

低学年の子どもの悲しいことや嫌なことは、その多くが具体的な事と思われます。子どもから相談を受けた場合は、頭ごなしに否定したり、簡単に片付けたり、叱咤することなく話をよく聞いてあげてください。「～しなさい」と一方的に決めつけるのではなく、「～したらどうだろう」「～してみるのはどう思う？」など子どもの気持ちを大切にしてください。

＜関連キーワード：自尊感情＞

性を考える

この時期は、男女の身体の違い、適切な愛情表現を学ぶ時期です。また、習い事やスポーツクラブなどで大人と過ごす時間が増えてくることから、性的安全についても確認するようにしましょう。虐待、中でも性的虐待の多くは家族内で起こります。

また、子どもから性的虐待が疑われるような答えがあった場合には、家族と同席しないで話すなどの対応が必要です。そして状況に応じて、子どもを守る対応を取りましょう

Q.V-1 嫌なのに誰かから身体をさわられたことがありますか

質問を「お医者さんでっこをしようとか、アイドルになるために写真を撮らせてと言って、大人や年上の子どもから頼まれたことはありますか？」のように置き換えても良いです。

身体の水着で覆われる場所（プライベートゾーン）はいつも隠しておき、大人や年上の子どもがプライベートゾーンを見せたり、見せるように頼んだり、触ろうとしたり、脅かしたり、さらにそのことを保護者に言わないようにと頼まれた時には、「いやだ！」とはっきり断りましょう。そして、直ちに逃げて保護者や学校の先生、その他の大人に伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

人の身体、特に男女の違いについて興味や関心が芽生える時期です。プライベートゾーンについて知っておく必要があります。子どもからの質問に対しては、子どもの理解の程度に応じて正直に答えましょう。学校で大人と子どもの体格や体型の違い、そして男女の体つきの違い等の教育が行われたなら、そのことについて家庭で話ができるようにしましょう。

一人でできることが増え、お風呂にも一人で入るようになる時期ですが、時には親子で入浴し、身体の清潔が保たれているか、適切に洗えているかなども確認しておきましょう。

小学校低学年の子どもは未だ正しく性や性行為について理解していません。性の問題をいやらしいこととして扱うのではなく、子どもの理解度に応じて淡々と正しく伝えるようにします。性の話に限定することなく、愛や家族関係などから始めるとよいでしょう。その後、大人と子ども、男児と女児の身体の違いについて話をします。女子では８～９歳頃から乳房の発育がおこります。思春期に向けての身体の変化について教えるようにしましょう。

＜関連キーワード；性教育、性的虐待＞

メディアを考える

ゲーム、インターネット、テレビ（DVD 含む）などの電子メディアとの接触の合計時間（スクリーンタイム）が長いと、子どもの心身の発達（視機能・体力・学力・睡眠時間・脳機能・コミュニケーション能力など）へ悪影響を与えるだけでなく、ネット依存につながることもわかってきました。スマホやネット利用のリスクが高まる中、保護者には子どもを守る責任があることを伝えなければなりません。

Q.VI-1 毎日、1 時間以上、スマホやゲームをしますか（保護者問診票：V-a, V-b, V-c）

スマホやゲームなど小さな画面をじっと見続ける事は、目に大きな問題を起こします。それは毎日 30 分以上の使用で現れ、3 時間以上になると、とても大きな影響が出ると言われています。視力が落ちるだけでなく、朝起きられない、頭が痛い、すぐ疲れる、イライラする、ボーッとするなど身体の健康にも影響を及ぼします。特にオンラインゲームは、「やめられない病」になりやすいことを覚えておきましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

ゲームやスマホ使用を開始するタイミングについては、十分な検討が必要です。「本当に今必要なのか？」をしっかり吟味し、使用の際のルール作りは親子で一緒に行いましょう。ルールを守れなかった時にはどうするのかについても、事前に決めておくことが重要です。特に視機能の発達途上にある小学校低学年では、スマホやゲームは 1 日 30 分以内の利用とし、スクリーンタイム全体として 2 時間以内としましょう。またゲームやネット依存は予防が大切です。どうしても持たせるのであれば、オンラインゲームはさせないようにする、インターネットは大人と一緒に利用する、または機能制限が付けられる「アプリフィルタリング」などを活用しましょう。親子で、アウトメディア（メディア機器を使わない時間をもつということ）にチャレンジするのも一考です。＜ point 3, 4 ＞

＜関連キーワード：デジタル・デトックス、20-20-20 ルール＞

▶ point 3

デジタル・デトックス (Digital Detox)

デジタル機器から受けるストレスを軽減するために、機器から一定期間離れる取り組みのことをデジタル・デトックスと称します。現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりなど、実体験を増やすことを目指しています。デジタル機器の過度な使用による健康被害への注目と共にこの言葉への関心が高まっていますが、デジタル機器を完全に手放して生きようというのではなく、より健全にデジタルデバイスやインターネットと付き合っていくために行うものとされています。「今日は 1 日スマホやパソコンは使わない」と決めて実行する事や、「電話やメール以外の機能は使わない」、「SNS は利用しないようにする」といった部分的に制限を行う方法、デジタルデバイスを使用しないキャンプや旅行への参加など、取り組み方はさまざまです。実行することで、目や脳の疲れが軽減する、睡眠の質が良くなる、ストレスが減る、五感が冴える、心が落ち着くなどの効果が期待されています。

▶ point 4

20-20-20 ルール

アメリカ眼科学会で推奨され、日本でも眼科領域を中心に活用されているデジタル眼精疲労を予防するための手法です。その意味は、「20 分間」継続して近くを見た後は、「20 秒以上」、「20 フィート（約 6m）以上」離れた物を眺めるようにしましょう、というものです。スマホでの作業など 30cm 以内の近業が長くなると近視が進行すると指摘されていますので、意識してその時間を減らそうという取り組みの 1 つです。

安全への配慮（乗り物）

道路交通法では、自動車に乗る時にはシートベルトを着用する義務があり、また保護者は 13 歳未満の子どもが自転車に乗る時にはヘルメットをかぶらせるよう務めなければならないと定められています。子ども自身が安全について学ぶことが必要です。さらに、子ども達の活動範囲が広がるにつれて保護者の目が届かないことも増えてきます。交通事故や水の事故など予測される危険を回避する対策を家族で一緒に考えましょう。

Q.VII-1 車にのる時はシートベルトをしていますか（保護者問診票：VI-a）

車に乗る時は、必ずシートベルトを着用しましょう。もし自動車事故に遭った時にシートベルトをしていないと、自分だけでなく同じ車に乗っている人にぶつかってケガをさせてしまうことがあります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運転者だけではなく、助手席や後部座席の人もシートベルトの着用義務があります。一般道路での運転席と助手席の着用率は 9 割以上ですが、後部座席では約 4 割です。車内では必ずシートベルトを着用しましょう。

通常のシートベルトは身長 140cm 以上を対象に設計されているため、それよりも身長が低い場合は学童用シート（ジュニアシート）を使用の方が安全です。身体の成長に合わせてシートベルトの位置の調整を行ってください。シートベルトの位置が合っていないと事故時のダメージが確実に大きくなります。

Q.VII-2 自転車にのる時はヘルメットをかぶっていますか（保護者問診票：VI-b）

自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。自転車の事故では転んだり他のものにぶつかったりして頭に大ケガをすることがあります。ヘルメットをかぶって大事な頭を守ることが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

保護者は、13 歳未満の子どもが自転車に乗る時はヘルメットを着けるように努めなければなりません。大人もヘルメットをかぶりましょう。自転車事故による死亡者の約 7 割は頭頸部損傷が致命傷になっていることから、自転車用ヘルメットを着用して頭部を守ることが重要です。また、自転車の交通規則についても親子で話し合しましょう。

身体の成長に合わせてヘルメットの調整や買い換えを行ってください。ヘルメットサイズが合っていないと、事故時のダメージが確実に大きくなります。

危険を避ける（タバコ）

受動喫煙は、子どもの健康に害を及ぼします。子どもが受動喫煙の可能性のある場所で過ごすことのないように配慮してください。もしご家族の誰かが喫煙されているなら、禁煙していただくのが一番です。かかりつけ医として、家族の禁煙についても相談に乗るようにしましょう。

Q.VIII-1 お家の中でタバコをすう人がいますか（保護者問診票；VII-a, VII-b）

家族の中でタバコを吸う人がいる場合は、まず家族で話し合い禁煙を勧めましょう。禁煙が難しいようであれば、家の外で吸ってもらえるようにしましょう。子どもがタバコの煙を吸わないようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

受動喫煙により、子どもが喘息、肺炎、中耳炎などになりやすくなります。また子どもの時からニコチン依存になり、将来タバコを吸いやすくなることも指摘されています。加熱式・電子タバコにおいても、同じく受動喫煙となります。

子どもが、喫煙場所や電子タバコを使っているような場所で長時間過ごすことのないようにしましょう。また、家族に喫煙者がいる場合は、禁煙を考えてあげてください。どうしても止められない場合は、子どものいる所ではタバコを吸わないようにするなどの配慮をしてあげてください。

診察をする（Q.Ⅸ 1～4 身体について）

子どもや保護者が身体の異常について記載している場合は、その訴えに対応してください。状況によっては、後日に時間をかけて訴えをよく聞き診察することも重要です。そして専門医への紹介が必要な場合は、単に受診を勧めるだけでなく具体的な紹介先まで提示するなど、フォローが中断しないようにしましょう。

一般的な診察を行い、特に以下の点には注意が必要です。（保護者問診票；Ⅷ-a）

1. 既往歴

前回の受診（健診）後の病気やケガについても確認

2. 診察室等での親子間のやりとり

親が適切な態度で子どもと接しているか（肯定的か、協力的か）

3. 診察

1) 身長、体重、肥満度（巻末資料を参照） < point 5 >

2) 貧血（適切な食事）

3) 視力、聴力

4) 口腔内：齲歯、歯肉炎、不正咬合

5) 皮膚：虐待のサインに注意

6) 神経発達（ADHD や学習障がい等について確認）

会話や読み書きが年齢相応である

三つ以上の連続した指示に従える

（例：片付けて、帽子をかぶって、外へ出ましょう）

4. 予防接種歴

▶ point 5

思春期早発症の診断

男児の主症候

1) 9 歳未満で精巣、陰茎、陰嚢等の明らかな発育が起こる。

2) 10 歳未満で陰毛発生をみる。

3) 11 歳未満で腋毛、ひげの発生や声変わりをみる。

女児の主症候

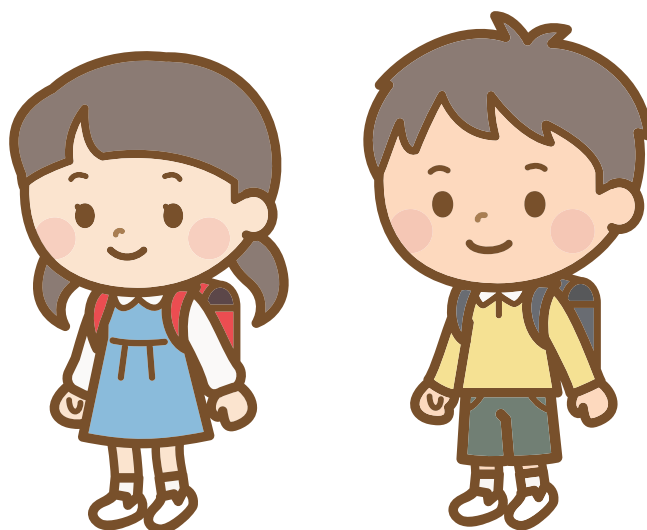
1) 7 歳 6 か月未満で乳房発育がおこる。

2) 8 歳未満で陰毛発生または小陰唇色素沈着等の外陰部成熟、あるいは腋毛発生がおこる。

3) 10 歳 6 か月未満で初経をみる。

年齢グループ別の質問票と解説文

小学校高学年用
(4～6年生)



小学校高学年（4～6年生）質問票

ぶんるい 分類	しつ 質 問	かい 回 答	らん 欄
I-1	よる なんじ ね 夜は何時に寝ますか	～9時	9～10時 10時～
I-2	まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べますか	はい	わからない いいえ
I-3	しょくじ かぞく いっしょ た 食事は家族と一緒に食べますか	はい	わからない いいえ
I-4	ジュース・スポーツドリンク、スナック菓子 ^{かし} が好きですか	いいえ	わからない はい
I-5	まいにち は 毎日、歯みがきをしていますか	はい	わからない いいえ
I-6	そと あそ うんどう す 外で遊ぶことや運動することが好きですか	はい	わからない いいえ
II-1	かぞく なかよ 家族は仲良しですか	はい	わからない いいえ
II-2	まいにち かぞく はなし 毎日、家族とお話をしていますか	はい	わからない いいえ
II-3	かぞく だれ ぼうりょく う 家族の誰かから暴力を受けたことがありますか	いいえ	わからない はい
III-1	がっこう す 学校は好きですか	はい	わからない いいえ
III-2	がっこう ともだち 学校にお友達はいますか	はい	わからない いいえ
III-3	ともだち お友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか	はい	わからない いいえ
IV-1	じぶん ふと おも 自分はやせている、または太っていると思いますか	いいえ	わからない はい
IV-2	じぶん おとこ おんな き 自分が男や女であると決められることが嫌ですか	いいえ	わからない はい
V-1	わけ かな おこ 訳もなく悲しくなったり怒りたくなったりすることがありますか	いいえ	わからない はい
V-2	じぶん からだ きず 自分の身体を傷つけたことがありますか	いいえ	わからない はい
V-3	し おも 死にたいと思ったことがありますか	いいえ	わからない はい
V-4	とき そうだん たす もと ひと つらい時に相談したり助けを求める人がいますか	はい	わからない いいえ
VI-1	いや だれ からだ さわ 嫌なのに誰かから身体を触られたことがありますか	いいえ	わからない はい
VII-1	まいにち じかん じょう 毎日1時間以上、スマホやゲームをしますか	いいえ	わからない はい
VIII-1	くるま の とき 車に乗る時はシートベルトをしていますか	はい	わからない いいえ
VIII-2	じてんしゃ の とき 自転車に乗る時はヘルメットをかぶっていますか	はい	わからない いいえ
IX-1	うち なか す ひと 家の中でタバコを吸う人がいますか	いいえ	わからない はい
IX-2	タバコを吸ったりお酒 ^{さけ} を飲んだことがありますか	いいえ	わからない はい
IX-3	わる ともだち はい 悪いお友達のグループに入ったことがありますか	いいえ	わからない はい
X-1	あたま からだ いた 頭など身体のどこかが痛くなることがありますか	いいえ	わからない はい
X-2	め みみ はな き 目・耳・鼻で気になることがありますか	いいえ	わからない はい
X-3	おしっこやウンチで心配 ^{しんぱい} なことがありますか	いいえ	わからない はい
X-4	（女性）はじ め げっけい 初めての月経がありましたか	いいえ	わからない はい
X-5	からだ しんぱい 身体のことです心配なことがありますか	いいえ	わからない はい

保護者質問票（小学校高学年；4～6年生）

分類	質 問	回 答 欄		
I - a	お子さんの睡眠時間は十分ですか	はい	わからない	いいえ
I - b	お子さんは睡眠中にいびきや無呼吸がありますか	いいえ	わからない	はい
I - c	お子さんは健康的な食事を摂っていますか	はい	わからない	いいえ
I - d	家族皆で食事を摂るのは週に何回程度ですか	6～7回	3～5回	0～2回
I - e	お子さんはお菓子やジュース・スポーツドリンクなどを毎日摂りますか	いいえ	わからない	はい
I - f	お子さんはむし歯や歯肉炎など歯や歯肉に問題がありますか	いいえ	わからない	はい
I - g	お子さんは定期的に歯科医を受診していますか	はい	わからない	いいえ
I - h	お子さんは外遊びや運動をしていますか	はい	わからない	いいえ
II - a	親子関係は良好ですか	はい	わからない	いいえ
II - b	お子さんは家族の一員としてうまくやっていますか	はい	わからない	いいえ
II - c	お子さんは楽しそうに暮らしていますか	はい	わからない	いいえ
II - d	お子さんに体罰をすることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - a	お子さんは学校が好きですか	はい	わからない	いいえ
III - b	お子さんは学校を休むことが多いですか	いいえ	わからない	はい
III - c	お子さんは学校の勉強について行けていますか	はい	わからない	いいえ
III - d	お子さんは学校にお友達がいますか	はい	わからない	いいえ
III - e	お子さんの友人関係で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - f	お子さんが放課後をどのように過ごしているかご存じですか	はい	わからない	いいえ
III - g	お子さんは「いじめ」を受けたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III - h	お子さんは「いじめ」をしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV - a	お子さんは誰に対しても親切にできますか	はい	わからない	いいえ
IV - b	お子さんの行動や感情面について何か心配事がありますか	いいえ	わからない	はい
V - a	思春期の身体の変化についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VI - a	お子さんは毎日スマホ、パソコンやゲームに1時間以上費やしますか	いいえ	わからない	はい
VI - b	お子さんのインターネット利用についてルールを設けていますか	はい	わからない	いいえ
VI - c	お子さんの部屋にテレビやインターネット環境がありますか	いいえ	わからない	はい
VI - d	お子さんがどんなインターネットサイトを利用しているか知っていますか	はい	わからない	いいえ
VII - a	お子さんが自動車に乗る時はシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VII - b	お子さんが自転車に乗る時やキックボードで遊ぶ時はヘルメットなど防具をつけていますか	はい	わからない	いいえ
VII - c	お子さんは泳げますか	はい	わからない	いいえ
VII - d	お子さんと水の事故について話をすることがありますか	はい	わからない	いいえ
VII - e	日光が強い季節にはお子さんが屋外にいる時間を制限していますか	はい	わからない	いいえ
VIII - a	家庭内に喫煙者（タバコ、電子タバコ）がいますか	いいえ	わからない	はい
VIII - b	タバコや違法薬物の害についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VIII - c	地域や学校で暴力事件が起こったことがありますか	いいえ	わからない	はい
IX - a	お子さんの健康や身体について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

生活習慣を見直す

小学校高学年では、ゲームやスマホなどの電子媒体に触れる機会が多くなるにつれて就寝時間が遅くなり、保護者の注意も素直に聞かなくなってきました。規則正しい日常生活を続けるようにしましょう。十分な睡眠と健康的な食事や運動、歯磨きの習慣も疎かにないようにしましょう。子どもの日常生活は家族の生活習慣に影響されることから、生活リズムの向上には家族の意識を高めることが大切です。思春期に備えて、しっかりとした生活習慣を確立させましょう。

Q. I-1 夜は何時に寝ますか（保護者問診票：I-a, I-b）

朝7時に起きるなら、夜は10時までに寝るようにしましょう。週末に夜更かしをしたり寝坊をすると、1週間の睡眠リズムが乱れてしまいます。早寝、早起きを続けましょう。寝る前にゲームをしたり動画を見ることはやめましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

小学生の間は9時間以上の睡眠が推奨されています。学年が上がるにつれて、保護者と寝室を別にする子どもが増えます。保護者が気づかないうちにスマホやゲームで時間を費やしたり、宿題や勉強に時間が取られ就寝時刻が遅くなることもあります。デジタル機器の使い方や1日の生活スケジュール等について、子どもと話し合うようにしましょう。

＜関連キーワード：夜尿症＞

Q. I-2 毎日、朝ごはんを食べますか（保護者問診票：I-c）

毎日朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは眠っていた脳や身体を目覚めさせ、学校で楽しく過ごすためのスイッチです。毎朝、必ずスイッチを入れましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

毎日、健康的なバランスのとれた朝食を食べるようにしましょう。朝食を食べないと脳がエネルギー不足となり、勉強に集中できない、イライラするなどの症状が現れたり、肥満にもなりやすいとされています。朝食をしっかり食べるためには、早寝・早起きの習慣を身につけることが大切です。

＜関連キーワード：肥満、体内時計＞

Q. I-3 食事は家族と一緒に食べますか（保護者問診票：I-d）

家族と一緒に食事をするのは大切です。食事の時に、学校であったことや困ったことなど何でも話してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

食事は、栄養補給だけではなく大切な家族とのコミュニケーションの場です。食事の時にはテレビを消して、できるだけ家族と一緒に会話をしながら食事をしましょう。一緒に食事をする事で子どもの食事量や嗜好傾向がわかり、栄養状態や健康状態も把握できます。この年齢の子ども達では肥満のリスクが増大する反面、女子では極端なやせ願望を認めることがあります。無理なダイエットやスポーツサプリメントの服用があれば、かかりつけ医に相談してください。

＜関連キーワード：孤食、ながら食べ＞

Q. I-4 ジュース、スポーツドリンク、スナック菓子が好きですか（保護者問診票； I-e）

ジュースやお菓子をたくさん摂ることは健康に良くないので、決められた時間に決められた量を食べるようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

間食（おやつ）を食べることで、食事のリズムやバランスが崩れないようにしましょう。お菓子を袋ごと与えたり、好きな時間に自由に食べさせることはやめましょう。スナック菓子類など、高カロリー、高脂肪、塩分や糖分の多いものは避け、野菜、果物、乳製品など健康的なものを与えるようにしましょう。塾や習い事で夕食が遅くなるときは、お菓子よりも軽食にするなど、栄養バランスを崩さないようにしましょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、水の代わりに飲むことはやめましょう。

＜関連キーワード：肥満＞

Q. I-5 毎日、歯みがきをしていますか（保護者問診票； I-f, I-g）

1 日 2 回の歯磨きと寝る前のデンタルフロスを続けましょう。1 回 2 分間は磨きましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

フッ素入りの歯磨きペーストで 1 日 2 回（1 回は寝る直前）の歯磨きと寝る前のフロスを続けましょう。この年齢の子どもは、歯磨きを急いで終わってしまうことがあるので、見守りや必要に応じて手助けするようにしましょう。またかかりつけの歯科医で年に 2 回は定期健診を受けましょう。

思春期に入ると保護者の管理から離れ、生活行動が自立して口腔ケアに無関心になることもあります。このため思春期前までに、家庭での口腔衛生習慣や定期的な歯科受診を日常生活で定着させることが大切です。

＜関連キーワード：第2大臼歯（12 歳臼歯）、歯肉炎、不正咬合＞

Q. I-6 外で遊ぶことや運動することが好きですか（保護者問診票； I-h）

1 日に 1 時間以上は身体を動かしましょう。一度に 1 時間ではなく何回かに分けて運動をしてもいいです。エレベーターではなく、階段を使うようにしましょう。運動中は脱水や熱中症を避けるために十分な水分を摂るようにしましょう。一方、過度の運動にも要注意です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運動不足は肥満になりやすく、骨や筋肉が育ちににくくなります。子どもたちが室内や戸外で十分な運動ができるように、またスポーツや運動に興味を持てるように支援してあげてください。一方で、過度な運動は筋肉や骨や腱を痛めたり、成長障害や二次性徴の遅れを招いたりすることがあります。運動による体調不良や身体に痛みを訴える場合は、かかりつけ医に相談してください。大切なことは、その年齢に応じた方法で楽しく身体を動かすことです。家族で運動する時間も作りましょう。

＜関連キーワード：運動器疾患、運動器検診＞

家族をみる

機能的で健全な家族とは、1) 生存、2) 安全と安心、3) 愛情と帰属感、4) 自尊心、5) 成長、6) 自立して生活するスキルを身につけること、が満たされている家族とされています。しかし、現代ではひとり親世帯など家族の在り方も様々であり、従来のイメージに沿った完璧な家族であることを目指すことは必ずしも必要ではありません。この時期は、徐々に心身の成長や自我の目覚めに戸惑い不安定な状態となりやすく、第二反抗期の始まりでもあります。家族で話し合える環境づくりが重要です。

Q.Ⅱ-1 家族は仲良しですか（保護者問診票；Ⅱ-a, Ⅱ-b）

時々、叱られたり意見が合わないことから両親や兄弟・姉妹間で喧嘩をすることがあるかもしれません。それはあなたのことを嫌っているからではありません。仲良し家族になれるようにしましょう。

Q.Ⅱ-2 毎日、家族とお話をしていますか（保護者問診票；Ⅱ-c）

家族とできるだけお話をしましょう。「おはよう」、「いただきます」、「ごちそうさま」など、挨拶をしていますか。できていない人は、まず挨拶をするようにしてください。そして学校から帰ってきたら、学校での様子や友達のことなど何でもいいですから、その日にあったことをお話ししてみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

できるだけお子さんと一緒に時間を作るようにし、質問や話し合いには快く応じる姿勢を示しましょう。お子さんを家族の中の一人の独立した人間として認め、責任と自立の感覚が持てるように支えてあげてください。ルールは明確に伝え、それを守ることの重要性も伝えましょう。

この時期は思春期の入り口であり、反抗期に入る時期でもあります。お子さんの色々な行動や発言に注意を払うようにしてください。友達関係や何をして遊んでいるかについても知っておくようにしましょう。

Q.Ⅱ-3 家族の誰かから暴力を受けたことがありますか（保護者問診票；Ⅱ-d）

人を叩くということはいいことではありません。たとえあなたが悪いことをして叱られる場合でも、同じです。誰かから、たとえ家族からでも、いつも叩かれる、痛いほど叩かれる、または叩かれるのではないかといつも不安な思いをしている場合は、学校の先生など信頼できる大人に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもが「はい」を選択していた場合、このテーマは保護者と一緒の場ではなく別々の面接の場で確認することが重要です。場合によっては学校、警察、児童相談所、市町村等と連携した対応が必要となります。

＜関連キーワード；虐待、被虐待児症候群＞

学校生活をみる

この時期の子どもは、学校での規則を理解して守ろうとします。また学校で責任ある立場にもなります。一方で発達個人差も顕著になり、インターネットを通じた疑似的な体験や友人にも影響を受ける時期でもあります。かかりつけ医として、子どもがより複雑な人間関係を学び自立できるように応援してあげましょう。また「いじめ」が疑われるような相談を受けた場合には、しっかり対応できるようにしたいものです。

Q.Ⅲ-1 学校は好きですか（保護者問診票：Ⅲ-a, Ⅲ-b, Ⅲ-c）

毎日、学校に行っていますか？ 学校に行くことが嫌になっていませんか？ もしそうなら、原因は何ですか？ 友達？ 先生？ 勉強？ 何か学校で嫌なことがあるなら、家族か学校の先生に相談してみましょ

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活が順調に過ごせるように、規則正しい生活を心がけてください。学校の勉強についていけるか、体調の変化などについても注意が必要です。学習などでのお子さんの努力に対しては褒めてあげてください。急に学校に行きたがらなくなった場合は、その原因について話し合い、状況によっては学校の先生とも相談をするようにしましょう。また学校であったことを、気軽に話することができる親子関係を築きましょう。参観日や保護者面談などには必ず参加するようにし、学校でのお子さんの様子を知るようにしましょう。

Q.Ⅲ-2 学校にお友達はいますか（保護者問診票：Ⅲ-d, Ⅲ-e, Ⅲ-f）

一緒に遊んだりお話をするお友達はいますか？ またお友達とは仲良くしていますか？ 最近、お友達と喧嘩をしましたか？ お友達とうまくいかない場合は、家族か学校の先生に相談をしてみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活だけでなく、放課後の遊びや友人関係についても知るようにしましょう。インターネットを通じた友人との関係が生じる時期でもあり、学校以外の友人にも注意が必要です。

<関連キーワード：いじめ>

Q.Ⅲ-3 お友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか（保護者問診票：Ⅲ-g, Ⅲ-h）

お友達をいじめた時、いじめたい気持ちになったとき、どうしてそうなったのでしょうか？ むしゃくしゃしたのかな？ そんな時は学校の先生やスクールカウンセラーさんに相談してみましょう。

またお友達にいじめられた時、どんなふうにいじめられましたか？ 誰にいじめられましたか？ いじめは良くないことです。いじめられた時は家族や先生に伝えることが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもからいじめを打ち明けられた場合は、すぐにいじめる側を詰問したりせず、更にひどいいじめにつながるよう周囲の慎重な行動が必要です。いじめの対象になった子どもは、金銭が絡むような事もあることから親に言えずに隠すこともしばしばです。子どもの日常生活に気をつけ、そのような疑いがあるときは子どもの立場を尊重しながら深刻な事態につながらないように対応が必要になります。また、いじめる側に立つ子どもは、その子自身の心の中に不満やつらい気持ちを抱えていることの多いものです。

< point 1 >

<関連キーワード；いじめ防止対策推進法>

▶ point 1

「いじめ」について

いじめ防止対策推進法では、いじめは「一定の人的関係のある他の児童等から、心理的または物理的な影響を受ける行為（インターネットを通じて行われるものを含む）で、受けた側が心身の苦痛を感じているもの」とされています。つまり、いじめられた者が「自分はいじめられた」と感じたら「いじめ」として対処することが求められるのです。

いじめ事例を扱うときに最も大切なことは被害者のサポートです。まず子どもの安全確保、そして子ども本人の話を記録することです。避難が早かった人ほど、心の回復が早い傾向にあります。慢性疾患を持ち学校を休みがちになってしまう子や、そのために特別な配慮を受けている子、発達障がい特性をもっている子は、いじめの対象になることがあります。

また健診時には、いじめる側に立った経験を語る子どもも見つかるかもしれません。その子自身の心の中に、不満やつらい気持ちを抱えていることが多いものです。いじめについては、いじめられた子ども、いじめた子ども双方に心のケアが必要です。

いじめが起きてしまった時の対策だけではなく、いじめの予防についても様々な試みがなされています。そのうち、子どもが自分には安全で幸せな生活をする権利があることを知り、それが脅かされそうになったときに対応する実践的方法をあらかじめ学んでおくことは、子ども自身が主体となっていじめを防止できる方法のひとつであると思われます。

もちろん、学校、家庭や地域がお互いに連携して、いじめをなくすように努力していかなければなりません。かかりつけ医として、あらかじめ、地域の医療、教育、福祉のリソースを確認しておき、それらにつなぐことも必要ではないでしょうか。

自分について考える

この年齢の子どもは、思春期の入り口に立っています。自分の容姿や性別について考え始める時期でもあります。好きなアイドルへの憧れなどから痩せたいと思うようになったり、塾や習い事などで身体活動が減少し過体重や肥満になる場合もあります。自身の体型や体重についてどのように評価しているのか、誤ったボディー・イメージを抱いていないか確認します。

また生物学的な性が自身の内的な感覚と一致していないという持続的な感覚が生じることもあります。自分を見つめる時期でもあることから、子どもの言動や行動に注意を払いましょう。

Q.IV-1 自分はやせている、または太っていると思いますか

あなたは自分が痩せている／太っていると思いますか？ アイドル等であなたが目標とする人はいますか？ 痩せたいと思って食事など気をつけていることはありますか？ 今から中学生くらいまでは身長が高くなったり、体つきが大人っぽくなったり、成長する時期です。身体は栄養をたくさん必要としています。バランスの取れた食事をしっかり食べるようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

お子さんには、ダイエットの基本は栄養バランスの整った食事を規則正しく食べることでであると伝えましょう。極端なダイエットや食事量を減らす一方で、甘いお菓子や飲料を摂取することは栄養バランスを崩し、体力や免疫力を低下させます。この時期に体重が減少することはよくないことであること、そしてダイエットや体重減少の危険性について話をするようにしましょう。

乳幼児期からの親子の愛着形成の問題がこの時期に拒食症として表出することがあります。ダイエットなのか拒食なのか、よく観察することが必要です。＜ point 2 ＞

＜関連キーワード：肥満度（BMI）、拒食症、朝食欠食＞

Q.IV-2 自分が男や女であると決められることが嫌ですか

決められることが嫌と感じることは、決して悪いことではありません。いつ頃から、そのような事を感じていましたか？ 家族にはお話をしましたか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

性別違和（性同一性障害）は診断が困難で、疑われる場合には経験の豊富なチームに委ねることがより良い選択です。そこでは他の精神疾患や発達障がいなどを除外し、真の性別違和が存在しているか慎重に判定されます。子どもの場合、環境の影響でそのような違和感を持つこともあります。頭ごなしの否定も得策ではありませんが、過度に迎合的になるのも考えものです。慎重に時間をかけて判断すべき問題です。まずはかかりつけ医と相談をしてみてください。

＜関連キーワード：性別違和＞

▶ point 2

肥満度と BMI

- ・ 肥満度（％）＝ $100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$
 学童児（6～18 歳）の肥満の判定には肥満度が用いられています。標準体重は、文部科学省の学校保健統計調査報告書（2000 年）のデータに基づく年齢・性・身長別標準体重を用いています。肥満・やせの判定には、巻末資料の男女別学童用肥満度判定曲線も参考にしてください。
- ・ 肥満傾向児・痩身傾向児について
 文部科学省、学校保健統計調査報告では、肥満度が 20%以上の者を肥満傾向児、－ 20%以下の者を痩身傾向児としています。
- ・ 体格指数：BMI (Body Mass Index) ＝ $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$
 日本肥満学会では、脂肪組織に過剰に脂肪が蓄積した状態で BMI 25 以上のものが肥満と定義され、BMI 18.5 以下が低体重と定義されています。

ここを診る

小学校高学年では、気分の変調が見られたり自分の身体を傷つける自傷行為をしたり、さらに死にたいと思うようになることがあります。原因が明らかでない場合も多いですが、子どもの口に出せない心の叫びや孤立感、低い自尊感情などが複雑に絡み合って影響を及ぼしているものと思われます。日頃から子どもが話しやすい家庭環境を構築しておくことが大切です。状況によっては、専門家への紹介も必要です。

Q.V-1 訳もなく悲しくなったり怒りたくなったりすることがありますか（保護者問診票：Ⅳ-a, Ⅳ-b）

どんなときにそのような気持ちになりますか？ そのような気持ちがどれくらい続いていますか？ よく眠れていますか？ 悲しいことや嫌なことを家族や先生に打ち明けることは、いけないことや恥ずかしいことではありません。大人にそのことを伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

悲しいことや嫌なことがあった場合、子どもの心には自分が愛されている、存在を認められている、守られているというような安心感が根付いていることが大切です。そのような安心感を得るためには、寄り添ってくれる大人の存在が不可欠です。「子どもの気持ちを受けとめ、一緒に考える」ことが、子どものつらさに寄り添う基本姿勢です。

また、メディアに長時間接していないか、睡眠時間は十分かなど、日常生活の見直しもしてみましょう。子どものつらい気持ちが続いていないか、時々、声をかけてあげてください。そして状況が改善しない場合は、医師と相談をしてみましょう。

＜関連キーワード：うつ病、自尊感情＞

Q.V-2 自分の身体を傷つけたことがありますか

どんなときに身体を傷つけましたか？ そのときどのように感じましたか？ 何かつらいこと悲しいことはありますか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

自傷行為は必ずしも自殺につながるわけではありませんが、大きな事故につながることもあり、特に当事者の年齢が低い場合は危険なこともあります。そのような行為を責めるのではなく、その背景にある子どもの苦しさを理解することが必要です。また、自傷行為をただいけない事と禁じるのは得策ではありません。助けを求める子どもの気持ちが隠されていると考えるべきでしょう。自傷行為をやめさせる事ができない場合は、まずはかかりつけ医と相談し、専門家の手に委ねるべきです。＜ point 3 ＞

＜関連キーワード：自尊感情＞

Q.V-3 死にたいと思ったことがありますか

どんなときに死にたくなりますか？ よく眠れていますか？ つらいことについて話すことのできる大人は周りにいますか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

自殺願望があるからすぐに自殺につながるとは限りませんが、子どもが精神的に追い詰められていることは確かです。すぐにいけない事と叱るのではなく、子どもが今置かれている状況を見極めることが大切です。

この質問に「はい」と答えていた場合、保護者とも相談をして速やかに専門家の手に委ねるべきです。

< point 4 >

<関連キーワード；自尊感情>

Q.V-4 つらい時に相談したり助けを求める人がいますか

家族には何でも話せますか？ 学校で頼れる先生はいますか？ 仲の良いお友達だけでなく、いろいろなことを相談できる大人がいるととても心強いものです。家族や学校の先生など、困ったことがあれば信頼できる大人に相談をしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

普段から子どもと会話ができる環境をつくるようにしましょう。子どもに何か悩みがあるような言動があれば声をかけるようにし、「親はどんなことがあっても子どもを守る」という姿勢をしっかりと伝えましょう。また、状況によっては学校の先生などに相談することも大切です。

▶ point 3

自尊感情（自己肯定感）について

人間の精神面の問題に共通する課題として、自尊感情の低さがあります。

自尊感情とは『自分を大切に出来ること』ですが、人間の存在の根幹を成しているとも言えます。自尊感情を2つに分類し、『基本的自尊感情』と『社会的自尊感情』に分けて考えるとより深い理解ができます。特に基本的自尊感情は、乳幼児期の養育者との愛着形成に大きく依存していて、親子関係が幸福でない場合に、自尊感情が低いまま成長することになります。そのため、成長してからこの基本的自尊感情を育てることは大変困難です。ある研究者によれば、家族や友人による共有体験の重要性が指摘されています。本人の周りの人達との様々な関わりが、人間形成にどれだけ重要かも理解できます。

発達障がい認められる種々の症状にもこの愛着形成の問題が深く関わっています。子どもを社会的に孤立させないよう、社会的養育の考え方が大変重要です。

▶ point 4

自殺について

令和2年度までの警察庁の自殺統計によれば、10歳～19歳の自殺はここ数年漸増傾向にあります。その動機については、約1/3が学校関連となっています（その他、多いものでは家庭問題と健康問題）。大人社会はこの数字と真剣に向き合い、減らすように努力することが必要です。

死にたい、消えてしまいたいなど死を強く望む（希死念慮）、あるいは死につながる計画を立てたり実行する（自殺企図）子どもは、心の安全基地がどこにもなく、疲弊し、精神的に追い詰められています。もし自殺を仄めかされたときは、速やかに心理、保健福祉等に関する専門家や精神科医等につなぐようにしましょう。

性を考える

早い児では、女子は小学校の3年生頃から乳房が膨らみ、5年生くらいから生理が始まります。男子は5、6年生頃から声変わりが始まります（巻末資料参照）。それに伴い、性被害のリスクも高くなります。

身体を触られたことがあると答えた場合には、保護者を退席させ、可能なら誰に触られたのか確認します。性被害であることが疑われた場合は、その場で詳しく質問することは避け、警察や児童相談所に相談し、子どもへの面接は可能な限り1回で終わるようにします。（何回も質問することは子どもの心を大きく傷つけます。）

子どもが身体の変化や月経・精通などについて質問をしてきた場合、子どもの理解度に応じて適切に答えられるようにしましょう。そして、家庭は常に性について安心して話せる場であることを伝えましょう。

Q.VI-1 嫌なのに誰かから身体を触られたことがありますか（保護者問診票：V-a）

嫌なのにプライベートゾーンを触られたことがある場合、さらに嫌な思いをしないで済むように、信頼できる大人にお話ししてください。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもへ：年上の子どもや大人がプライベートゾーンを君に見せたり、君のプライベートゾーンを触らせてと頼んだりしても絶対に許してはいけません。その人と君の間であったことを親に話さないで言ったり、脅したりするのも悪いことです。そんな人からはすぐに離れ、速やかに君の親や他の大人にそのことを伝えましょう。自分専用のスマホやタブレットを所有し何らかのSNS（social networking service）に参加している場合、そこで知り合った人からプライベートゾーンや全身の写真を求められても絶対に送ってはいけません。

保護者へ：性被害について話せる親子関係を構築しましょう。そして、親には秘密にするようにと言ったり、プライベートゾーンに興味を示したり、プライベートゾーンを触らせようとする大人は絶対にダメだということを教えましょう。生理が始まることは、いつでも妊娠できる状態であることを伝えておくことも大切です。性行為を遅らせることの大切さを教えましょう。

（関連キーワード：リベンジポルノ）

メディアを考える

小学校高学年は、ゲームやスマホを本格的に使いだす時期でもあります。ゲーム、インターネット、テレビ（DVD 含む）などの電子メディアとの接触の合計時間（スクリーンタイム）が長いと、子どもの心身の発達（視機能・体力・学力・睡眠時間・脳機能・コミュニケーション能力など）へ悪影響を与えるだけでなく、ネット依存につながることもわかってきました。スマホやネット利用のリスクを十分知った上で、「必要性」を重視した最低限の利用にとどめることの大切さを伝えましょう。

Q.VII-1 毎日1時間以上、スマホやゲームをしますか（保護者問診票；VI-a, VI-b, VI-c, VI-d）

スマホやゲームなど小さな画面をじっと見続ける事による目への影響は、毎日30分以上の使用で現れ、3時間以上になると深刻なものになると言われています。視力が落ちるだけでなく、睡眠不足、頭痛、肩こり、体力低下、集中できない、やる気が出ない、イライラするなどの体調不良の原因にもなります。長時間の使用が、学力やコミュニケーション能力の低下を招くこともわかってきました。特にオンラインゲームは、「やめられない病」になりやすいことを知っておきましょう。スマホやゲームは1時間未満の使用にとどめましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

ICT（情報通信技術）教育等での電子画面視聴が増えることを考慮すると、スマホやゲームは1日1時間以内の利用とし、スクリーンタイム全体として2時間以内としましょう。特にオンラインゲームは依存になりやすいと言われています。安全のためフィルタリングを利用し、保護者は子どもがどんなゲームで遊んでいるか、どんなサイトを見ているのか、誰とどのくらい交信しているのか、ネットの使用状況を知っておくことも重要です。インターネットの使用において何か困ったことがあれば、「必ず保護者に相談する」こともルールとしておきましょう。テレビやパソコンを子ども部屋に置かない、スマホを自分の部屋に持ち込まない、オンラインゲームの制限、ネットで知り合った人とは連絡を取らない、個人情報をネットに挙げないなど、使用に際してのルール作りはしっかり行い、家族全体で健康的な電子メディアの使用法や生活習慣作りに取り組みましょう。家族でアウトメディア（メディア機器を使わない時間をもつということ）にチャレンジするのも一考です。＜point 5, 6, 7＞

＜関連キーワード：デジタル・デトックス、20-20-20 ルール＞

▶ point 5

ゲーム障害

WHOが認定した「ゲーム障害」の主な診断基準

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを他の何よりも優先させる
- ③ 生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる

上記3つの条件に当てはまる状態が12か月以上続く。ただし、小児、症状が重篤な場合は、この期間より短くても診断する。

▶ point 6

デジタル・デトックス (Digital Detox)

デジタル機器から受けるストレスを軽減するために、機器から一定期間離れる取り組みのことをデジタル・デトックスと称します。現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりなど、実体験を増やすことを目指しています。デジタル機器の過度な使用による健康被害への注目と共にこの言葉への関心が高まっていますが、デジタル機器を完全に手放して生きようというのではなく、より健全にデジタルデバイスやインターネットと付き合っていくために行うものとされています。

「今日は1日スマホやパソコンは使わない」と決めて実行する事や、「電話やメール以外の機能は使わない」、「SNSは利用しないようにする」といった部分的に制限を行う方法、デジタルデバイスを使用しないキャンプや旅行への参加など、取り組み方はさまざまです。実行することで、目や脳の疲れが軽減する、睡眠の質が良くなる、ストレスが減る、五感が冴える、心が落ち着くなどの効果が期待されています。

▶ point 7

20-20-20 ルール

アメリカ眼科学会で推奨され、日本でも眼科領域を中心に活用されているデジタル眼精疲労を予防するための手法です。その意味は、「20 分間」継続して近くを見た後は、「20 秒以上」、「20 フィート（約 6m）以上」離れた物を眺めるようにしましょう、というものです。スマホでの作業など 30cm 以内の近業が長くなると近視が進行すると指摘されていますので、意識してその時間を減らそうという取り組みの1つです。

安全への配慮（乗り物）

道路交通法では、自動車に乗る時にはシートベルトを着用する義務があり、また保護者は13歳未満の子どもが自転車に乗る時にはヘルメットをかぶらせるよう務めなければならないと定められています。子ども自身が安全について学ぶことが必要です。さらに、子ども達の活動範囲が広がるにつれて保護者の目が届かないことも増えてきます。交通事故や水の事故など予測される危険を回避する対策を家族で一緒に考えましょう。

Q.VIII-1 車に乗る時はシートベルトをしていますか（保護者問診票：Ⅶ-a）

車に乗る時は、必ずシートベルトを着用しましょう。もし自動車事故に遭った時にシートベルトをしていないと、自分だけでなく同じ車に乗っている人にぶつかってケガをさせてしまうことがあります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運転者だけではなく、助手席や後部座席の人にもシートベルトの着用義務があります。一般道路での運転席と助手席での着用率は9割以上ですが、後部座席では約4割です。車内では必ずシートベルトを着用しましょう。

身体の成長に合わせて、シートベルト位置の調整を行ってください。シートベルト位置が合っていないと事故時のダメージが確実に大きくなります。

Q.VIII-2 自転車に乗る時はヘルメットをかぶっていますか（保護者問診票：Ⅶ-b）

自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。自転車の事故では転んだり他のものにぶつかったりして頭に大ケガをすることがあります。ヘルメットをかぶって大事な頭を守ることが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

保護者は、13歳未満の子どもが自転車に乗る時はヘルメットを着けるように努めなければなりません。大人もヘルメットをかぶりましょう。自転車事故による死亡者の約7割は頭頸部損傷が致命傷になっていることから、自転車用ヘルメットを着用して頭部を守ることが重要です。また、自転車の交通規則についても親子で話し合しましょう。

身体の成長に合わせて、ヘルメットの調整や買い換えを行ってください。ヘルメットサイズが合っていないと、事故時のダメージが確実に大きくなります。

危険を避ける（タバコ・アルコール・交友関係）

この時期の子どもは、喫煙や飲酒など大人の色々な行動に興味を示す時期でもあります。家族に喫煙や飲酒を習慣とされている方がおられる場合、子どもに興味を持たせるような言動は慎むべきです。また友人関係が広がり保護者の目が届かない行動が増える時期でもあることから、子どもが交友関係に不安や危険を感じた場合には保護者を含む大人に相談できる環境をつくっておくようにしましょう。

Q.IX-1 家の中でタバコを吸う人がいますか（保護者問診票：Ⅷ-a）

家族の中でタバコを吸う人がいる場合は、まず家族で話し合い禁煙を勧めましょう。禁煙が難しいようであれば、家の外で吸ってもらうようにしましょう。子どもがタバコの煙を吸わないようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

受動喫煙により、子どもが喘息、肺炎、中耳炎などになりやすくなります。また将来、喫煙者になりやすいことも指摘されています。加熱式・電子タバコにおいても、同じく受動喫煙となります。

子どもが、喫煙場所や電子タバコを使っているような場所で長時間過ごすことのないようにしましょう。また、家族に喫煙者がいる場合は、禁煙を考えてあげてください。どうしても止められない場合は、子どものいる所ではタバコを吸わないようにするなどの配慮をしてあげてください。

Q.IX-2 タバコを吸ったりお酒を飲んだことがありますか（保護者問診票：Ⅷ-a, Ⅷ-b）

タバコを吸ったり、お酒を飲んだりしてはいけません。誘われても断るようにはしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもがタバコを吸ったり、お酒を飲んだりしていたらやめさせましょう。小学生からタバコを吸い始めるとニコチン依存になりやすくなります。また成長障害を起こしたり、肺炎や喘息などの呼吸器疾患、中耳炎、歯肉炎などにもなりやすく、がんのリスクも高まります。お酒も胃、肝臓、腸、脳などに障害を与えます。飲酒の場面としては、冠婚葬祭や家族での食事時が多いとのこと。安易に子どもに勧めないようにしましょう。家庭内では、タバコやお酒の害について話し合うようにしましょう。

Q.IX-3 悪いお友達のグループに入ったことがありますか（保護者問診票：Ⅷ-c）

友人やその周りの人達が悪いことをしていたら、距離をとって近づかないこと、逃げ出すこと、そして信頼できる大人に相談するようにしましょう。もしあなたに悪い誘いがあったら、はっきりと「嫌だ」と伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもは成長するに伴い、友人やその家族との交流が増えます。普段から子どもの言動や友人とその家族の状況に注意を払いましょう。子ども自身が友人に関わることで不安や危険を感じたら、すぐにその場を立ち去ったり保護者を含む大人に相談するようにあらかじめ伝えておきましょう。

診察をする（Q. X 1 ～ 5 身体について）

子どもや保護者が身体の異常について記載している場合は、その訴えに対応してください。状況によっては、後日に時間をかけて訴えをよく聞き診察することも重要です。そして専門医への紹介が必要な場合は、単に受診を勧めるだけでなく具体的な紹介先まで提示するなど、フォローが中断しないようにしましょう。

一般的な診察を行い、特に以下の点には注意が必要です。（保護者問診票；IX -a）

1. 既往歴
 - 前回の受診（健診）後の病気やケガについても確認
2. 診察室等での親子間のやりとり
 - 親が適切な態度で子どもと接しているか（肯定的か、協力的か）
3. 診察（子どものプライバシーに配慮）
 - 1）身長、体重、肥満度（巻末資料を参照）
 - 2）貧血
 - 3）視力、聴力
 - 4）甲状腺
 - 5）脊柱
 - 6）皮膚：虐待や自傷行為のサインに注意
 - 7）性成熟度の評価（巻末資料；Tanner 分類参照）＜ point 8 ＞
 - 女子では月経の有無
 - 8）発達（ADHD や学習障がい等についても確認）
 - 会話や読み書きが年齢相応である
 - 学校の勉強についていける
4. 予防接種歴

▶ Point 8

思春期早発症の診断

男児の主症候

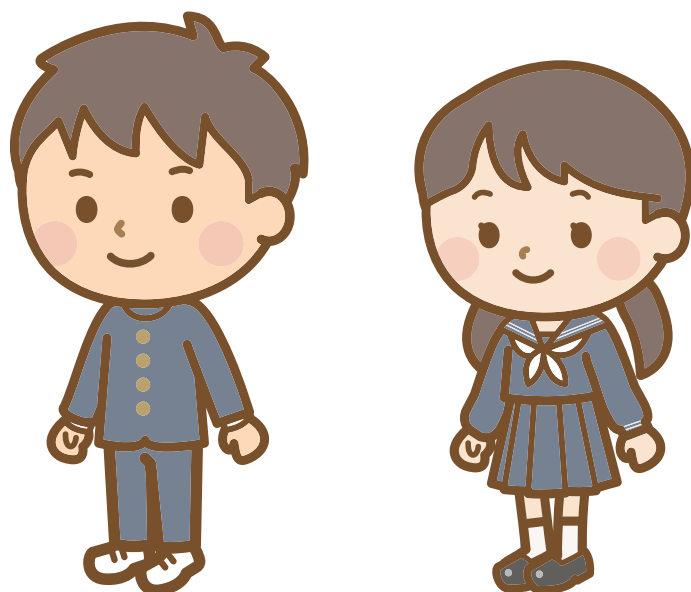
- 1）9 歳未満で精巣、陰茎、陰嚢等の明らかな発育が起こる。
- 2）10 歳未満で陰毛発生をみる。
- 3）11 歳未満で腋毛、ひげの発生や声変わりをみる。

女児の主症候

- 1）7 歳 6 か月未満で乳房発育がおこる。
- 2）8 歳未満で陰毛発生または小陰唇色素沈着等の外陰部成熟、あるいは腋毛発生がおこる。
- 3）10 歳 6 か月未満で初経をみる。

年齢グループ別の質問票と解説文

中学生用



中学生質問票

分類	質 問	回 答 欄		
I-1	夜は何時に寝ますか	～10時	10～11時	11時～
I-2	毎日、朝ごはんを食べますか	はい	わからない	いいえ
I-3	食事は家族と一緒によりも一人の方が多いですか	いいえ	わからない	はい
I-4	ジュース・炭酸飲料、お菓子が好きですか	いいえ	わからない	はい
I-5	毎日、歯磨きをしていますか	はい	わからない	いいえ
I-6	運動することが好きですか	はい	わからない	いいえ
II-1	家族は仲がいいですか	はい	わからない	いいえ
II-2	毎日、家族と会話をしていますか	はい	わからない	いいえ
II-3	門限はありますか	はい	わからない	いいえ
II-4	家族の誰かから暴力を受けたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III-1	学校は好きですか	はい	わからない	いいえ
III-2	学校に友人はいますか	はい	わからない	いいえ
III-3	友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV-1	自分は痩せている、または太っていると思いますか	いいえ	わからない	はい
IV-2	自分の性別に違和感がありますか	いいえ	わからない	はい
V-1	気持ちが落ち込んだりイライラやストレスを感じることはありませんか	いいえ	わからない	はい
V-2	自分自身の身体を傷つけたことがありますか	いいえ	わからない	はい
V-3	死にたいと思ったことがありますか	いいえ	わからない	はい
V-4	つらい時に相談したり助けを求める人がいますか	はい	わからない	いいえ
VI-1	自分の意思に反して性的に身体を触られたことがありますか	いいえ	わからない	はい
VI-2	性交を強いられたり、したことがありますか	いいえ	わからない	はい
VII-1	毎日2時間以上、スマホやゲームをしますか	いいえ	わからない	はい
VIII-1	車に乗る時はシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VIII-2	自転車に乗る時、スポーツや水中競技の際にはヘルメットやマウスガードなど適切な装具をつけていますか	はい	わからない	いいえ
VIII-3	イヤフォンやヘッドフォンで音楽を聴く場合、音量が大きすぎると耳の聞こえが悪くなることを知っていますか	はい	わからない	いいえ
IX-1	タバコを吸ったりお酒を飲んだことがありますか	いいえ	わからない	はい
IX-2	非行グループに関わっていますか	いいえ	わからない	はい
IX-3	ナイフなどの危険物を持ち歩くことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-1	頭など身体のどこかが痛くなることがありますか	いいえ	わからない	はい
X-2	息苦しくなったり脈が乱れることがありますか	いいえ	わからない	はい
X-3	目・耳・鼻で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
X-4	尿や便に心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-5	(女性) 陰部や月経について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-6	(男性) 陰部や性器について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-7	その他、身体のことでの心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

保護者質問票（中学生）

分類	質 問	回 答 欄		
I - a	お子さんの睡眠時間は十分ですか	はい	わからない	いいえ
I - b	お子さんは睡眠中にいびきや無呼吸がありますか	いいえ	わからない	はい
I - c	お子さんは健康的な食事を摂っていますか	はい	わからない	いいえ
I - d	家族皆で食事を摂るのは週に何回程度ですか	6～7回	3～5回	0～2回
I - e	お子さんはお菓子やジュース・スポーツドリンクなどを毎日摂りますか	いいえ	わからない	はい
I - f	お子さんはむし歯や歯肉炎など歯や歯肉に問題がありますか	いいえ	わからない	はい
I - g	お子さんは定期的に歯科医を受診していますか	はい	わからない	いいえ
I - h	お子さんは毎日定期的な運動をしていますか	はい	わからない	いいえ
II - a	親子関係は良好ですか	はい	わからない	いいえ
II - b	お子さんは家族の一員としてうまくやっていますか	はい	わからない	いいえ
II - c	お子さんに門限はありますか	はい	わからない	いいえ
II - d	お子さんに体罰をすることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - a	お子さんは学校が好きですか	はい	わからない	いいえ
III - b	お子さんは学校を休むことが多いですか	いいえ	わからない	はい
III - c	お子さんは最近、成績が悪くなっていませんか	いいえ	わからない	なっている
III - d	お子さんは学校にお友達がいますか	はい	わからない	いいえ
III - e	お子さんの友人関係で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - f	お子さんが放課後をどのように過ごしているかご存じですか	はい	わからない	いいえ
III - g	お子さんは「いじめ」を受けたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III - h	お子さんは「いじめ」をしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV - a	お子さんと太ることや痩せるためのダイエットについて話すことがありますか	はい	わからない	いいえ
V - a	お子さんの行動や感情面について何か心配事がありますか	いいえ	わからない	はい
VI - a	思春期の身体の変化についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VI - b	性に関することについてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VI - c	お子さんには付き合っている彼、彼女がいますか	いいえ	わからない	はい
VII - a	お子さんは毎日スマホ、パソコンやゲームに2時間以上費やしますか	いいえ	わからない	はい
VII - b	お子さんのインターネット利用についてルールを設けていますか	はい	わからない	いいえ
VII - c	お子さんの部屋にテレビやインターネット環境がありますか	いいえ	わからない	はい
VII - d	お子さんがどんなインターネットサイトを利用しているか知っていますか	はい	わからない	いいえ
VIII - a	お子さんが自動車に乗る時はシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VIII - b	お子さんが自転車に乗る時やスポーツ、水中競技の際にヘルメットやマウスガードなど適切な防具をつけていますか	はい	わからない	いいえ
VIII - c	お子さんは泳げますか	はい	わからない	いいえ
VIII - d	お子さんと水の事故について話をすることがありますか	はい	わからない	いいえ
VIII - e	日光が強い季節にはお子さんが屋外にいる時間を制限していますか	はい	わからない	いいえ
IX - a	家庭内に喫煙者（タバコ、電子タバコ）がいますか	いいえ	わからない	はい
IX - b	タバコや違法薬物の害についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
IX - c	お子さんに飲酒を許していますか	いいえ	わからない	はい
IX - d	地域や学校で暴力事件が起こったことがありますか	いいえ	わからない	はい
X - a	お子さんの健康や身体について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

生活習慣を見直す

中学生になると生活環境が大きく変化し、自立心が芽生え、保護者が日常生活を管理することが難しくなります。クラブ活動や通塾などで帰宅時間が遅くなる一方で、テレビやゲーム、そしてスマホの使用時間が増加するなど様々な要因が重なり、睡眠不足になりがちです。子ども自身が、生活習慣の見直しと改善について主体的に取り組めるように応援しましょう。

Q. I-1 夜は何時に寝ますか（保護者問診票；I-a, I-b）

この時期の睡眠時間は9時間程度が目安ですが、睡眠時間には個人差もあります。朝の目覚めがスッキリしていない、午前中に眠くなる場合などは睡眠不足かもしれません。

【伝えたいこと・今後の留意点】

自分が必要な睡眠時間をしっかり確保できるように、1日24時間の過ごし方を工夫しましょう。休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにしましょう。睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下を引き起こすだけでなく、心身に様々な影響を及ぼします。寝る前にデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わないようにし、夕食以降にはお茶やコーヒーなどで過剰のカフェインを摂らないようにしましょう。どうしても朝起きられない、日中居眠りが多い、夜寝つけない、寝ても途中で目が覚めるなど、睡眠に問題が生じる場合はかかりつけ医に相談しましょう。

＜関連キーワード；睡眠障害、起立性調節障害＞

Q. I-2 毎日、朝ごはんを食べますか（保護者問診票；I-c）

朝ごはんは毎日しっかり食べてください。朝ごはんは、眠っていた脳や身体を目覚めさせ、勉強や活動を健康的に行うためのスイッチです。早寝・早起きをし、1日に3回規則的な食事をして、健康な生活習慣を身につけましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

朝食は体内リズムと生活リズムを一致（リセット）させる働きがあり、健康な生活習慣の基本です。毎日、健康的なバランスのとれた朝食が摂れるように、早寝・早起きの習慣を身につけることも大切です。朝食を食べないと体内リズムが乱れ、肥満になりやすいこともわかっています。

＜関連キーワード；体内時計＞

Q. I-3 食事は家族と一緒によりも一人の方が多いですか（保護者問診票；I-d）

食事は、栄養を摂る以外に大切な家族とのコミュニケーションの場なので、家族と一緒に食事をすることは大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

中学生になると部活や塾などで夕食の時間が不規則となり孤食が増えてくる時期です。食事は思春期のお子さんとの大切なコミュニケーションの場となることから、家族一緒に食事をして会話を楽しむようにしてください。また、この時期の女子には痩身願望によるダイエットもみられることがあります。無理なダイエットは身長伸びの悪化や無月経にもつながります。過度の食事量減少が見られる場合は、かかりつけ医に相談してください。

＜関連キーワード；孤食、やせ願望＞

Q.I-4 ジュース・炭酸飲料、お菓子が好きですか（保護者問診票：I-e）

ジュースや炭酸飲料を水の代わりに飲むことはやめましょう。間食（おやつ）は健康で栄養に富んだものを摂るようにしましょう。過剰な糖質やカロリー摂取は肥満のリスクが増加し栄養バランスの悪化につながります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

間食（おやつ）を食べ過ぎることで、食事のリズムやバランスが崩れないようにしましょう。おやつの時間や量などはお子さんとはよく話し合っ、家庭内でルールを決めましょう。おやつの代わりに低カロリーの軽食を摂ることも良いでしょう。肥満になると、中学生でも動脈硬化の促進がみられその70%が成人に移行するとされています。家族全体で健康な食生活に取り組むことは、お子さん自身の健康への意識を上げることにもつながります。

＜関連キーワード：生活習慣病＞

Q.I-5 毎日、歯磨きをしていますか（保護者問診票：I-f, I-g）

フッ素が配合された歯磨きペーストを用いた1日2回の歯磨き（1回は寝る直前）と1回のフロスを続けましょう。1回2分間は磨くようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

中学生以降は、う蝕（むし歯）や歯肉炎を持つ生徒が多くなる傾向があります。かかりつけの歯科医で年に2回は定期健診を受けましょう。永久歯列が完成するこの時期に、正しい歯磨き、定期的な歯科受診を続けることは生涯を通じた口腔の健康作りに大変重要です。酸性飲料やスポーツ飲料を好んで飲む習慣は、歯の酸蝕を進行させることから注意が必要です。

＜関連キーワード：第2大臼歯（12歳臼歯）、歯周病、不正咬合、顎関節症＞

Q.I-6 運動することが好きですか（保護者問診票：I-h）

1日に1時間以上は身体を動かしましょう。学校や地域での遊び、スポーツを通して身体を動かす習慣をつけましょう。一度に1時間ではなく何回かに分けて運動をしてもいいです。運動をすることが難しい場合は、まず体育の時間にしっかり動くようにしましょう。運動中は脱水や熱中症を避けるために十分な水分を摂るようにしましょう。一方、過度の運動も要注意です。体調不良や身体に痛みがある場合は、家族や学校の先生に相談するようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運動不足は肥満になりやすく、骨や筋肉が育ちににくくなります。中学生の時に運動する習慣がないと大人になってもそれが続き、骨や筋肉が衰えやすく心臓や肺の働きも弱くなるとされています。一方で、過度な運動は筋肉や骨や腱を痛めたり、成長障害や二次性徴の遅れ、無月経、骨粗鬆症を起こすことがあります。運動による体調不良や身体に痛みを訴える場合は、かかりつけ医に相談してください。大切なことは、その年齢に応じた方法で楽しく身体を動かすことです。地域のイベントに参加するのもいいでしょう。

＜関連キーワード：運動器疾患、運動器検診＞

家族をみる

機能的で健全な家族とは、1) 生存、2) 安全と安心、3) 愛情と帰属感、4) 自尊心、5) 成長、6) 自立して生活するスキルを身につけること、が満たされている家族とされています。この時期は第二反抗期にあり、家族との関りも少なくなり会話も疎かになる時期でもあります。本人の自立心を尊重しながら家族の中での立ち位置（役割）を作り、家族の一員として認めることも必要です。保護者は、問題解決のための相談相手として存在することが大切です。

Q.Ⅱ-1 家族は仲がいいですか（保護者問診票；Ⅱ-a, Ⅱ-b）

中学生になると、家族との関わり方も変わってきます。あなたにも「放っておいて欲しい」、「構わないで欲しい」という思いが芽生えてくるかもしれません。しかし、家族は社会生活を営む基本単位です。お互いに相手のことを思い合えるような仲の良い家族関係をつくりましょう。

Q.Ⅱ-2 毎日、家族と会話をしていますか（保護者問診票；Ⅱ-a, Ⅱ-b）

次第に家族で話をする機会も減ってくると思いますが、学校や友達のことなど何でもいいので話をしてみましょう。普段からその日にあったことなどを話していると、悩みも話しやすくなります。家族は常にあなたの味方で、あなたにとって最善のことを一緒に考えてくれます。

【伝えたいこと・今後の留意点】

反抗期に入り会話も疎かになりがちですが、会話を絶やさないようにすることが大切です。食事の時にいつも言葉が交わせる親子関係を築くようにしましょう。普段から軽い話題で会話をする習慣をつけておけば、お子さんの悩んでいる問題についても話しやすい環境が作れます。普段の会話の中で、友達関係や遊びについて知るようにし、保護者からの意見（希望）も伝えるようにしましょう。

Q.Ⅱ-3 門限はありますか（保護者問診票；Ⅱ-c）

門限について保護者と話し合い、その必要性を理解しましょう。約束した門限はできるだけ守り、もし門限に遅れた場合には、その理由を保護者に伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもは成長するにつれて一人で外出する機会が増えます。なぜ門限が必要なのかを説明し、子どもが納得して行動できるよう促しましょう。しばしば帰宅時間が遅くなる、子どもの言動が変化したり友人関係に悩んでいる様子などがあれば、積極的に親子で話し合い、いつでも相談や手助けができることを伝えてください。

Q.Ⅱ-4 家族の誰かから暴力を受けたことがありますか（保護者問診票；Ⅱ-d）

たとえあなたが悪い場合でも、人に暴力を使うことは決していいことではありません。何故自分が暴力を受けたのかを考え、理由もなくいつも暴力を受ける、暴力を受けるのではないかといつも不安な思いをしている場合は、学校の先生や信頼できる大人に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもが「はい」を選択していた場合、このテーマは保護者と一緒の場ではなく別々の面接の場で確認することが重要です。場合によっては学校、警察、児童相談所、市町村等と連携した対応が必要となります。
＜関連キーワード；虐待、被虐待児症候群＞

学校生活をみる

思春期に入るこの時期の子ども達は、自意識と客観的事実との違いに悩み、様々な葛藤の中で自らの生き方を模索しはじめます。友人関係を強く意識する一方で、「いじめ」など友人関係にトラブルも生じやすく、親に対する反抗、生徒指導に関する問題行動や不登校・引きこもりの増加といった傾向がみられる時期でもあります。また性意識が高まり、異性への興味や関心も高まる時期でもあります。社会の一員として自立した生活を営む力を養成し、法や規則の意義を理解できるように応援してあげましょう。

Q.Ⅲ-1 学校は好きですか（保護者問診票：Ⅲ-a, Ⅲ-b, Ⅲ-c）

学校には毎日行っていますか？ 遅刻はしていませんか？ 好きな科目や苦手な科目は何ですか？ 学校生活で何か問題があれば、家族か学校の先生に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活が順調に過ごせるように、規則正しい生活を心がけてください。また学校の成績はどうですか？ 勉強についていっていますか？ 宿題は忘れていませんか？ 体調の変化などについても注意をしておいてください。学習やスポーツなどお子さんの努力に対しては褒めてあげてください。急に学校に行きたくなるなど学校生活に支障を来すことがあれば、学校と連絡を取り合うことも必要です。保護者面談などには必ず参加するようにし、学校でのお子さんの様子を知るようにしましょう。

Q.Ⅲ-2 学校に友人はいますか（保護者問診票：Ⅲ-d, Ⅲ-e, Ⅲ-f）

学校で仲のいい友人はいますか？ 学校は楽しいですか？ 学校ではうまくやっていますか？ 最近、学校で喧嘩をしたことはありましたか？ あれば、それは何が原因でしたか？ 友人関係で何か問題があれば、家族か学校の先生に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活だけでなく、放課後の遊びや友人関係についても注意をしておいてください。インターネットを通じた友人との関係にも注意が必要です。

<関連キーワード：いじめ>

Q.Ⅲ-3 友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか（保護者問診票：Ⅲ-g, Ⅲ-h）

いじめた時やいじめられた時は、それぞれどんな気持ちになりましたか？ 長期間続いてはいませんか？ 金銭的な問題はありますか？ いじめは良くないことで、してはいけないのはもちろんですが、されたときは誰か信頼のできる人にそのことを伝えることが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもからいじめを打ち明けられた場合は、すぐにいじめる側を詰問したりせず、更にひどいいじめにつながらないよう周囲の慎重な行動が必要です。いじめの対象になった子どもは、金銭が絡むような事もあることから親に言えずに隠すこともしばしばです。子どもの日常生活に気をつけ、そのような疑いがあるときは子どもの立場を尊重しながら深刻な事態につながらないような対応が必要になります。また、いじめる側に立つ子どもは、その子自身の心の中に不満やつらい気持ちを抱えていることの多いものです。

< point 1 >

<関連キーワード：いじめ防止対策推進法>

▶ point 1

「いじめ」について

いじめ防止対策推進法では、いじめは「一定の人的関係のある他の児童等から、心理的または物理的な影響を受ける行為（インターネットを通じて行われるものを含む）で、受けた側が心身の苦痛を感じているもの」とされています。つまり、いじめられた者が「自分はいじめられた」と感じたら「いじめ」として対処することが求められるのです。

いじめ事例を扱うときに最も大切なことは被害者のサポートです。まず子どもの安全確保、そして子ども本人の話を記録することです。避難が早かった人ほど、心の回復が早い傾向にあります。慢性疾患を持ち学校を休みがちになってしまう子や、そのために特別な配慮を受けている子、発達障がい特性をもっている子は、いじめの対象になることがあります。

また健診時には、いじめる側に立った経験を語る子どもも見つかるかもしれません。その子自身の心の中に、不満やつらい気持ちを抱えていることが多いものです。いじめについては、いじめられた子ども、いじめた子ども双方に心のケアが必要です。

いじめが起きてしまった時の対策だけでなく、いじめの予防についても様々な試みがなされています。そのうち、子どもが自分には安全で幸せな生活をする権利があることを知り、それが脅かされそうになったときに対応する実践的方法をあらかじめ学んでおくことは、子ども自身が主体となっていじめを防止できる方法のひとつであると思われます。

もちろん、学校、家庭や地域がお互いに連携して、いじめをなくすように努力していかなければなりません。かかりつけ医として、あらかじめ、地域の医療、教育、福祉のリソースを確認しておき、それらにつなぐことも必要ではないでしょうか。

自分について考える

思春期に入ると、より自分の容姿や性別について考えるようになります。特定のアイドルへの憧れなどから無理なダイエットを始めたり、不規則な食生活から肥満になる子もいます。親子の愛着形成に問題があることから拒食や過食になる場合もあります。また生物学的な性が自身の内的な感覚と一致していないという持続的な感覚が生じることもあります。多感な時期でもあることから、子どもの言動に注意を払いましょう。

Q.IV-1 自分は痩せている、または太っていると思いますか（保護者問診票；IV-a）

憧れのタレントがいますか？ その人のようにになりたいですか？ といった質問に置き換えて、子どもが自身の体型に抱くイメージを推測することもできます。

【伝えたいこと・今後の留意点】

アイドルに憧れたり、興味本位でダイエットを始める場合があります。この時期は成人期以降の身体的基础を作る時期でもあり、無理なダイエットは勧められません。健康的な体重を維持するためには、栄養のある食物を摂り運動をすることが大切です。人は外見だけで評価されるべきではないこと、そして自身が実際に行ってきたことや学んできたことなど全てを含めたものが自分のイメージになることを伝えるようにしましょう。この時期の子どもは自身と他者（友人）を比較し、自身の容姿や性格に劣等感を抱くことがあります。保護者や友人の何気ない一言（「デブ」「ブタ」など）が拒食のきっかけとなる場合があるので、言葉かけには注意をしましょう。＜ point 2 ＞

＜関連キーワード＞肥満度（BMI）、拒食症、朝食欠食＞

Q.IV-2 自分の性別に違和感がありますか

性同一性障害の人は、幼児期から自分の性に違和感を持っていることもあれば、この時期から次第に気がついていくこともあります。ただし、中学生や高校生の時は同性に憧れることも多いものです。信頼できる大人に相談することが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

性別違和（性同一性障害）は診断が困難で、疑われる場合には経験の豊富なチームに委ねることがより良い選択です。そこでは他の精神疾患や発達障がいなどを除外し、真の性別違和が存在しているか慎重に判定されます。子どもの場合、環境の影響でそのような違和感を持つこともあります。頭ごなしの否定も得策ではありませんが、過度に迎合的になるのも考えものです。発達障がいも影響することもあり、慎重に時間をかけて判断すべき問題です。まずはかかりつけ医と相談をしてみてください。

＜関連キーワード＞性別違和、ジェンダー＞

▶ point 2

肥満度と BMI

- ・ 肥満度 (%) = $100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$

学童児（6～18 歳）の肥満の判定には肥満度が用いられています。標準体重は、文部科学省の学校保健統計調査報告書（2000 年）のデータに基づく年齢・性・身長別標準体重を用いています。

肥満・やせの判定には、巻末資料の男女別学童用肥満度判定曲線も参考にしてください。

- ・ 肥満傾向児・痩身傾向児について

文部科学省、学校保健統計調査報告では、肥満度が 20%以上の者を肥満傾向児、－ 20%以下の者を痩身傾向児としています。

- ・ 体格指数：BMI (Body Mass Index) = $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$

日本肥満学会では、脂肪組織に過剰に脂肪が蓄積した状態で BMI 25 以上のものが肥満と定義され、BMI 18.5 以下が低体重と定義されています。

ここを診る

多感な思春期では、気分の変調が見られたり、自分の身体を傷つける自傷行為や死にたいと思うようになることがあります。原因が明らかでない場合も多いですが、子どもの口に出せない心の叫びや孤立感、低い自尊感情などが複雑に絡み合って影響を及ぼしているものと思われます。また有名人の自殺報道などから突発的に死を選択するなど、社会の影響も受けやすい時期でもあります。日頃から子どもが話しやすい家庭環境を構築しておくことが大切です。状況によっては、専門家への紹介も必要です。

Q.V-1 気持ちが落ち込んだりイライラやストレスを感じることがありますか（保護者問診票；V-a）

どんなときにそのような気持ちになりますか？ 誰かが噂していたり、誰かから命令されているような声が聞こえることはありますか？ 悲しいことや嫌なことを誰かに打ち明けることはいけないことや恥ずかしいことではありません。信頼できる大人にそのことを伝えましょう。訳もなく落ち込んだり眠れないが続く場合は、かかりつけ医に相談することも必要です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

中学生の時期からうつ病や統合失調症が発症することがあります。理由のない睡眠障害や落ち込み、さらに幻聴などがあればかかりつけ医に相談することが必要です。また、子どものつらい気持ちが続いているか、時々声をかけてあげてください。

＜関連キーワード；うつ病、自尊感情＞

Q.V-2 自分自身の身体を傷つけたことがありますか

どんなときに身体を傷つけましたか？ 自分の身体を傷つけたことは覚えていますか？ そのときどのように感じましたか？ 何かつらいこと悲しいことはありませんか？ 誰か相談できる大人はいますか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

自傷行為は必ずしも自殺につながるわけではありませんが、大きな事故につながることもあり、特に当事者の年齢が低い場合は危険なこともあります。そのような行為を責めるのではなく、その背景にある子どもの苦しさを理解することが必要です。自傷行為をやめさせる事ができない場合は、まずはかかりつけ医と相談し、専門家の手に委ねるべきです。＜ point 3 ＞

＜関連キーワード；自尊感情、自傷行為＞

Q.V-3 死にたいと思ったことがありますか

どんなときに死にたくなりますか？ つらいことについて話すことのできる大人は周りにいますか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

自殺願望があるからすぐに自殺につながるとは限りませんが、子どもが精神的に追い詰められていることは確かです。すぐにいけない事と叱るのではなく、子どもが今置かれている状況を見極めることが大切です。

この質問に「はい」と答えていた場合、保護者とも相談をして速やかに専門家の手に委ねるべきです。

＜ point 4 ＞

＜関連キーワード；自尊感情、自殺願望＞

Q.V-4 つらい時に相談したり助けを求める人がいますか

仲の良い友人だけでなく、いろいろなことを相談できる大人がいるととても心強いものです。家族や学校の先生など、困ったことがあれば信頼できる大人に相談をしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

普段から子どもと会話ができる環境をつくるようにしましょう。子どもに何か悩みがあるような言動があれば声をかけるようにし、「親はどんなことがあっても子どもを守る」という姿勢をしっかりと伝えましょう。また、状況によっては学校の先生などに相談することも大切です。

▶ point 3

自尊感情（自己肯定感）について

人間の精神面の問題に共通する課題として、自尊感情の低さがあります。

自尊感情とは『自分を大切に出来るところ』ですが、人間の存在の根幹を成しているとも言えます。自尊感情を2つに分類し、『基本的自尊感情』と『社会的自尊感情』に分けて考えるとより深い理解ができます。特に基本的自尊感情は、乳幼児期の養育者との愛着形成に大きく依存していて、親子関係が幸福でない場合に、自尊感情が低いまま成長することになります。そのため、成長してからこの基本的自尊感情を育てることは大変困難です。ある研究者によれば、家族や友人による共有体験の重要性が指摘されています。本人の周りの人達との様々な関わりが、人間形成にどれだけ重要かも理解できます。

発達障がいにも認められる種々の症状にもこの愛着形成の問題が深く関わっています。子どもを社会的に孤立させないよう、社会的養育の考え方が大変重要です。

▶ point 4

自殺について

令和2年度までの警察庁の自殺統計によれば、10歳～19歳の自殺はここ数年漸増傾向にあります。その動機については、約1/3が学校関連となっています（その他、多いものでは家庭問題と健康問題）。大人社会はこの数字と真剣に向き合い、減らすように努力することが必要です。

死にたい、消えてしまいたいなど死を強く望む（希死念慮）、あるいは死につながる計画を立てたり実行する（自殺企図）子どもは、心の安全基地がどこにもなく、疲弊し、精神的に追い詰められています。もし自殺を仄めかされたときは、速やかに心理、保健福祉等に関する専門家や精神科医等につなげましょう。

性を考える

思春期は家族以外の他者との関係が深まる時期です。心身の成長により異性への興味や関心が高まります。女子は、月経周期について理解しましょう。男子は、精巣や陰茎が発達し精通を経験します。この年代は、性的に魅力ある他人に魅かれたり、異性や同性の誰かに強い感情を抱くことがあります。月経や精通が始まったら、性交による妊娠の可能性があることを伝えましょう。

身体を触られたことがあると答えた子どもには、それがプライベートゾーンであったか確認しましょう。また、可能なら誰に触られたか確認します。その場合に保護者には席を外してもらう配慮も必要です。

Q.VI-1 自分の意思に反して性的に身体を触られたことがありますか（保護者問診票：VI-a, VI-b）

（「はい」と答えた場合）今、誰に触られたか話すことはできますか？ 今後、また嫌な思いをする可能性があるなら信頼できる専門の相談員を紹介するので、その人に詳しく話してください。

今は良いお付き合いができていても、今後それが続くとは限りません。交際相手から裸の写真や、プライベートゾーンを自撮りした写真をメール等で送るように頼まれても絶対に送ってはいけません。交際がうまくいかなかった時、嫌がらせ行為（リベンジポルノ）という形であなたを苦しめることになります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもの交際相手について、家族にオープンにできない交際は好ましくないことを伝えましょう。また、家に遊びに来た場合、二人で個室にこもることは避けさせましょう。

性に関する事件などの報道があった時は、親子でそれについて話し合うことは有効です。性被害に遭わないために、日頃からどのような点を注意したら良いか話し合っておきましょう。

Q.VI-2 性交を強いられたり、したことがありますか（保護者問診票：VI-b, VI-c）

思春期は異性を好きになったり、彼・彼女を作りたい時期です。彼・彼女はいますか？ あなたは、その彼・彼女と合意なくセックスをしたことがありますか？

月経が発来したり、精通が見られたら、いつでも妊娠したり、妊娠させたりできる状態です。性交すれば妊娠する可能性があることを認識しましょう。

女子では、日頃から自身の性周期を把握するよう、基礎体温を測定することも大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもへ：思春期は異性を好きになり、彼・彼女を作りたい時期だと思います。その気持ちは異常ではありません。精通や月経が始まったら、いつでも妊娠させてしまう、妊娠する可能性があります。若年者の妊娠・出産は、身体の未熟性からあなた自身と赤ちゃんの両方にとって危険を伴います。経済的にも赤ちゃんを育てることが困難であることも知っておくべきです。性行為によって伝染する感染症について知りましょう。中でもヒトパピローマウイルス感染は子宮頸がんなどの原因となります。ヒトパピローマウイルス感染はワクチンによって防ぐことができます。性交渉を持たないことが、妊娠や性感染症を防ぐ最も安全な方法です。あなたの性的な行動は、あなたの決断で切り抜けることができます。危険な場所や危険な関係をどのようにして避けるか、予め考えておきましょう。

保護者へ：中学生になると保健体育で性教育が行われます。遅くとも性教育の授業の後には子どもと話をする機会を作り、他者を好きになること、性行為によって妊娠する可能性について話をし、性的な行動を制限するように伝えましょう。インターネットサイトや成人向け漫画などで誤った性の知識を得て、相手の気持ちを無視して性交を強要することもあります。また、家族との関係性が希薄な時に「温もりを求

めて」援助交際（売春）をすることもあります。性交渉への脅迫観念（例：17歳までにほとんどの子が性交を経験する）が間違った考えであることを伝え、そのような状況から逃げる方法を一緒に考えましょう。妊娠や性感染症についても、お子さんと話し合える関係を構築してください。お子さんの性的行動が始まる前には、ヒトパピローマウイルスワクチン（通称、子宮頸がん予防ワクチン）を接種させることも重要です。ヒトパピローマウイルスワクチンは男性も接種することができます。

メディアを考える

ゲーム、インターネット、テレビ（DVD 含む）などの電子メディアとの接触の合計時間（スクリーンタイム）が長いと、子どもの心身の発達（視機能・体力・学力・睡眠時間・脳機能・コミュニケーション能力など）へ悪影響を与えるだけでなく、ネット依存につながることもわかってきました。また、出会い系サイトなどから事件に巻き込まれる報道も後を絶ちません。多くの中学生が自分のスマホを持つ時代となり、より一層の注意が必要です。スマホやネット利用のリスクを十分理解し、「必要な時に必要な時間」に限って使うことの重要性を伝えましょう。

Q.VII-1 毎日2時間以上、スマホやゲームをしますか（保護者問診票：VII-a, VII-b, VII-c, VII-d）

スマホやゲームなど小さな画面を凝視することによる視機能への影響は、連日 30 分以上の使用で現れ、3 時間以上になると深刻な影響が出ると言われています。視力低下だけでなく、頭痛、睡眠不足、肩こり、集中できない、やる気が出ない、イライラするなどの体調不良の原因になるほか、学力低下、コミュニケーション能力低下も問題になっています。特にオンラインゲームは、依存症になりやすいことを知っておきましょう。1 日のスマホ使用は 1 時間以内、スクリーンタイムは 2 時間以内にとどめましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

ゲーム、ネット依存は予防が重要です。最初に、使用に際してのルールづくりは家族で一緒に行い、家族全体で健康的な電子メディアの使用法や生活習慣づくりに取り組みましょう。子どもに「スマホを使う目的」を決めさせる事が大切です。インターネット使用に関しては、安全のためフィルタリングを利用し、保護者は子どもがどんなゲームで遊んでいるか、どんなサイトを見ているのか、誰とどのくらい交信しているのか、ネットの使用状況を知っておくことも重要です。ネットで知り合った人とは連絡を取らない、許可なく個人情報をネットに挙げないなどの約束も必要です。インターネットの使用において何か困ったことがあれば、「必ず保護者に相談する」こともルールとして決めておくことはとても大切です。家族でアウトメディア（メディア機器を使わない時間をもつということ）にチャレンジしてみるのも一考です。

< point 5, 6, 7 >

< 関連キーワード：デジタル・デトックス、20-20-20 ルール >

▶ point 5

ゲーム障害

WHO が認定した「ゲーム障害」の主な診断基準

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを他の何よりも優先させる
- ③ 生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる

上記 3 つの条件に当てはまる状態が 12 か月以上続く。ただし、小児、症状が重篤な場合は、この期間より短くても診断する。

▶ point 6

デジタル・デトックス (Digital Detox)

デジタル機器から受けるストレスを軽減するために、機器から一定期間離れる取り組みのことをデジタル・デトックスと称します。現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりなど、実体験を増やすことを目指しています。デジタル機器の過度な使用による健康被害への注目と共にこの言葉への関心が高まっていますが、デジタル機器を完全に手放して生きようというのではなく、より健全にデジタルデバイスやインターネットと付き合っていくために行うものとされています。

「今日は1日スマホやパソコンは使わない」と決めて実行する事や、「電話やメール以外の機能は使わない」、「SNSは利用しないようにする」といった部分的に制限を行う方法、デジタルデバイスを使用しないキャンプや旅行への参加など、取り組み方はさまざまです。実行することで、目や脳の疲れが軽減する、睡眠の質が良くなる、ストレスが減る、五感が冴える、心が落ち着くなどの効果が期待されています。

▶ point 7

20-20-20 ルール

アメリカ眼科学会で推奨され、日本でも眼科領域を中心に活用されているデジタル眼精疲労を予防するための手法です。その意味は、「20 分間」継続して近くを見た後は、「20 秒以上」、「20 フィート（約 6m）以上」離れた物を眺めるようにしましょう、というものです。スマホでの作業など 30cm 以内の近業が長くなると近視が進行すると指摘されていますので、意識してその時間を減らそうという取り組みの1つです。

安全への配慮（乗り物・スポーツ・音響）

道路交通法では、自動車に乗る時にはシートベルトを着用する義務があると定められています。子ども自身が安全への配慮を怠らないようにすることが必要です。また、交通事故や水の事故など、予測される危険を回避する対策を家族で一緒に考えましょう。さらに、スポーツによるケガを予防するために適切な防具をつけること、音響外傷とイヤフォンやヘッドフォンの適正使用についても知っておきましょう

Q.VIII-1 車に乗る時はシートベルトをしていますか（保護者問診票：Ⅷ-a）

車に乗る時は、必ずシートベルトを着用しましょう。もし自動車事故に遭った時にシートベルトをしていないと、自分だけでなく同じ車に乗っている人にぶつかってケガをさせてしまうことがあります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運転者だけではなく、助手席や後部座席の人もシートベルトの着用義務があります。一般道路での運転席と助手席の着用率は9割以上ですが、後部座席では約4割です。車内では必ずシートベルトを着用しましょう。

Q.VIII-2 自転車に乗る時、スポーツや水中競技の際にはヘルメットやマウスガードなど適切な装具をつけていますか（保護者問診票：Ⅷ-b）

自転車に乗る時は、子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。自転車事故による死亡者の約7割は頭頸部損傷が致命傷になっています。自転車用ヘルメットを着用して頭部を守ることが重要です。また、対人接触の多い激しいスポーツや格闘技ではヘルメットやマウスガード等の防具をつけましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校や学校外でのスポーツ活動の際は、身体を守りケガを予防するために適切な防具を着けましょう。初心者はもちろんのこと、技術が上達すればするほどケガをした時の危険度が上がります。

Q.VIII-3 イヤフォンやヘッドフォンで音楽を聴く場合、音量が大きすぎると耳の聞こえが悪くなることを知っていますか

イヤフォンやヘッドフォンで音楽を聴く時は、音を大きくしすぎず、時々耳を休ませましょう。コンサートなどで音が大きすぎると感じる時は、その場を離れたり耳栓をしたりしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

日常的に大音量で音楽などを聴いていると、耳の聞こえが悪くなったり耳鳴りなどが現れることがあります。耳に異常を感じたら、すぐに耳鼻科を受診するようにしましょう。対応が遅れると治療しても治らないことがあります。音楽活動をしている場合は、定期的に聴力検査を受けることも必要です。

危険を避ける（タバコ・アルコール・交友関係）

この時期の子どもは、喫煙や飲酒などに興味を示し実際に経験する時期でもあります。未成年での喫煙や飲酒は、健康への影響が強く法律でも禁止されており、これらを勧めるような言動は厳に慎むべきです。また友人関係が広がり、保護者の目が届かない行動が増える時期でもあります。子どもが交友関係に不安や危険を感じた場合には相談できる環境をつくっておくようにしましょう。医師個人で対応しきれない場合には、適切な施設・機関への受診・相談を勧めることが重要です。相談先としては児童相談所、精神保健福祉センター、精神科医療機関などがあります。

Q.IX-1 タバコを吸ったりお酒を飲んだことがありますか（保護者問診票：IX-a, IX-b, IX-c）

タバコを吸ったり、お酒を飲んだりしてはいけません。未成年者は大人よりも短期間でニコチンやアルコールの依存症になりやすく、健康障害も受けやすいです。誘われても断るようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

タバコには、ニコチン、タール、一酸化炭素をはじめ約 200 種類の有害物質が含まれています。未成年での喫煙は、大人よりもがんや心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患を発症する可能性を高めます。加熱式・電子タバコが普及していますが、これらも決して安全ではありません。また、子どもの継続的な飲酒は、大人よりも脳の萎縮や肝硬変を起こしやすく、脾臓の病気、精神疾患、生活習慣病などの病気の原因となることがあります。ジュースのように口当たりのよいお酒でもアルコール濃度の高いものが多いです。子どもが習慣的にタバコを吸ったり、お酒を飲んだりしていたらやめさせましょう。飲酒の場面としては、冠婚葬祭や家族での食事時が多いとのこと。安易に子どもに勧めないようにしましょう。家庭内では、タバコやお酒の害について話し合うようにしましょう。もしやめさせるのが難しいようでしたら、かかりつけ医と相談をしましょう。

Q.IX-2 非行グループに関わっていますか（保護者問診票：IX-d）

友人やその周りの人達が悪いことをしていたら距離をとって近づかない、逃げる、そして信頼できる大人に相談してください。もしあなたに悪い誘いがあったら、はっきりと「嫌だ」と伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

思春期から大人へと成長するにつれて行動が広がり、人間関係も変化していきます。保護者は、子どもの言動の変化、友人関係の悩み、暴力への関心などの兆候に注意を払い、早めに家族で話し合うことが大切です。そして子どもには、いつでも手助けできることをあらかじめ伝えておいてください。

Q.IX-3 ナイフなどの危険物を持ち歩くことがありますか（保護者問診票：IX-d）

何故、ナイフなどの危険物を持ち歩くのですか？ 興味があるだけなのですか？ 他人や自分を傷つけるためですか？ もし何か暴力について困っていることがあれば、信頼できる身近な大人に相談しましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

お子さんが、暴力沙汰を起こしたり巻き込まれたりしたことがあるか、あるいは地域や学校で暴力事件の報告があるか等について確認しておきましょう。そして危険物を持ち歩く理由とその危険性について親子で話し合い、必要があれば学校や警察などにも相談しましょう。また、困ったらいつでも手助けをする準備があることをお子さんに伝えておいてください。

診察をする（Q. X 1 ～ 7 身体について）

子どもや保護者が身体の異常について記載している場合は、その訴えに対応してください。状況によっては、後日に時間をかけて訴えをよく聞き診察することも重要です。そして専門医への紹介が必要な場合は、単に受診を勧めるだけでなく具体的な紹介先まで提示するなど、フォローが中断しないようにしましょう。

一般的な診察を行い、特に以下の点には注意が必要です。（保護者問診票；X -a）

1. 既往歴

前回の受診（健診）後の病気やケガについても確認

2. 診察室等での親子間のやりとり

親が適切な態度で子どもと接しているか（肯定的か、協力的か）

3. 診察（子どものプライバシーに配慮）

1) 身長、体重、肥満度（巻末資料を参照）

2) 血圧

3) 貧血

4) 甲状腺

5) 脊柱

6) 皮膚

虐待や自傷行為のサインに注意

7) 性成熟度の評価（巻末資料；Tanner 分類参照）

胸部、外陰部で性的成熟度の評価を行う

女子；月経の有無の確認

男子；女性化乳房の有無

4. 予防接種歴

年齢グループ別の質問票と解説文

高校生用



高校生質問票

分類	質 問	回 答 欄		
I-1	夜は何時に寝ますか	～11時	11～12時	12時～
I-2	毎日、朝ごはんを食べますか	はい	わからない	いいえ
I-3	食事は家族と一緒によりも一人の方が多いですか	いいえ	わからない	はい
I-4	ジュース・炭酸飲料、お菓子が好きですか	いいえ	わからない	はい
I-5	毎日、歯磨きをしていますか	はい	わからない	いいえ
I-6	運動することが好きですか	はい	わからない	いいえ
II-1	家族は仲がいいですか	はい	わからない	いいえ
II-2	毎日、家族と会話をしていますか	はい	わからない	いいえ
II-3	門限はありますか	はい	わからない	いいえ
II-4	家族の誰かから暴力を受けたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III-1	学校は好きですか	はい	わからない	いいえ
III-2	学校に友人はいますか	はい	わからない	いいえ
III-3	友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV-1	自分は痩せている、または太っていると思いますか	いいえ	わからない	はい
IV-2	自分の性別に違和感がありますか	いいえ	わからない	はい
V-1	気持ちが落ち込んだりイライラやストレスを感じることがありますか	いいえ	わからない	はい
V-2	自分自身の身体を傷つけたことがありますか	いいえ	わからない	はい
V-3	死にたいと思ったことがありますか	いいえ	わからない	はい
V-4	つらい時に相談したり助けを求める人がいますか	はい	わからない	いいえ
VI-1	自分の意思に反して性的に身体を触られたことがありますか	いいえ	わからない	はい
VI-2	性交を強いられたり、したことがありますか	いいえ	わからない	はい
VII-1	毎日2時間以上、スマホやゲームをしますか	いいえ	わからない	はい
VIII-1	車に乗る時はシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VIII-2	自転車に乗る時、スポーツや水中競技の際にはヘルメットやマウスガードなど適切な装具をつけていますか	はい	わからない	いいえ
VIII-3	イヤフォンやヘッドフォンで音楽を聴く場合、音量が大きすぎると耳の聞こえが悪くなることを知っていますか	はい	わからない	いいえ
IX-1	タバコを吸ったりお酒を飲んだことがありますか	いいえ	わからない	はい
IX-2	非行グループに関わっていますか	いいえ	わからない	はい
IX-3	ナイフなどの危険物を持ち歩くことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-1	頭など身体のどこかが痛くなることがありますか	いいえ	わからない	はい
X-2	息苦しくなったり脈が乱れることがありますか	いいえ	わからない	はい
X-3	目・耳・鼻で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
X-4	尿や便に心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-5	(女性) 陰部や月経について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-6	(男性) 陰部や性器について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい
X-7	その他、身体のことでの心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

保護者質問票（高校生）

分類	質 問	回 答 欄		
I - a	お子さんの睡眠時間は十分ですか	はい	わからない	いいえ
I - b	お子さんは睡眠中にいびきや無呼吸がありますか	いいえ	わからない	はい
I - c	お子さんは健康的な食事を摂っていますか	はい	わからない	いいえ
I - d	家族皆で食事を摂るのは週に何回程度ですか	6～7回	3～5回	0～2回
I - e	お子さんはお菓子やジュース・スポーツドリンクなどを毎日摂りますか	いいえ	わからない	はい
I - f	お子さんはむし歯や歯肉炎など歯や歯肉に問題がありますか	いいえ	わからない	はい
I - g	お子さんは定期的に歯科医を受診していますか	はい	わからない	いいえ
I - h	お子さんは毎日定期的な運動をしていますか	はい	わからない	いいえ
II - a	親子関係は良好ですか	はい	わからない	いいえ
II - b	お子さんは家族の一員としてうまくやっていますか	はい	わからない	いいえ
II - c	お子さんに門限がありますか	はい	わからない	いいえ
II - d	お子さんに体罰をすることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - a	お子さんは学校が好きですか	はい	わからない	いいえ
III - b	お子さんは学校を休むことが多いですか	いいえ	わからない	はい
III - c	お子さんは最近、成績が悪くなっていませんか	いない	わからない	なっている
III - d	お子さんは学校にお友達がいますか	はい	わからない	いいえ
III - e	お子さんの友人関係で気になることがありますか	いいえ	わからない	はい
III - f	お子さんが放課後をどのように過ごしているかご存じですか	はい	わからない	いいえ
III - g	お子さんは「いじめ」を受けたことがありますか	いいえ	わからない	はい
III - h	お子さんは「いじめ」をしたことがありますか	いいえ	わからない	はい
IV - a	お子さんと太ることや痩せるためのダイエットについて話すことがありますか	はい	わからない	いいえ
V - a	本人の意思決定やストレスに対して何かアドバイスをすることがありますか	はい	わからない	いいえ
V - b	お子さんの行動や感情面について何か心配事がありますか	いいえ	わからない	はい
VI - a	思春期の身体の変化についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VI - b	性に関することについてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
VI - c	お子さんには付き合っている彼、彼女がいますか	いいえ	わからない	はい
VII - a	お子さんは毎日スマホ、パソコンやゲームに2時間以上費やしますか	いいえ	わからない	はい
VII - b	お子さんのインターネット利用についてルールを設けていますか	はい	わからない	いいえ
VII - c	お子さんの部屋にテレビやインターネット環境がありますか	いいえ	わからない	はい
VII - d	お子さんがどんなインターネットサイトを利用しているか知っていますか	はい	わからない	いいえ
VIII - a	お子さんが自動車に乗る時はシートベルトをしていますか	はい	わからない	いいえ
VIII - b	お子さんが自転車に乗る時やスポーツ、水中競技の際にヘルメットやマウスガードなど適切な防具をつけていますか	はい	わからない	いいえ
VIII - c	お子さんは泳げますか	はい	わからない	いいえ
VIII - d	お子さんと水の事故について話をすることがありますか	はい	わからない	いいえ
VIII - e	日光が強い季節にはお子さんが屋外にいる時間を制限していますか	はい	わからない	いいえ
IX - a	家庭内に喫煙者（タバコ、電子タバコ）がいますか	いいえ	わからない	はい
IX - b	タバコや違法薬物の害についてお子さんと話をしたことがありますか	はい	わからない	いいえ
IX - c	お子さんに飲酒を許していますか	いいえ	わからない	はい
IX - d	地域や学校で暴力事件が起こったことがありますか	いいえ	わからない	はい
X - a	お子さんの健康や身体について心配なことがありますか	いいえ	わからない	はい

生活習慣を見直す

高校生にもなると、生活圏の拡大や行動の多様化のため生活リズムは乱れがちになります。スクリーンタイムも長くなりがちで食事時間も不規則となり、朝食の欠食や孤食も増えてきます。日常の運動も、「する」「しない」が2極化してきます。子ども自身が、生活習慣の見直しと改善について主体的に取り組めるように促しましょう。

Q. I -1 夜は何時に寝ますか（保護者問診票；I -a, I -b）

この時期に必要な睡眠時間は8～9時間が目安ですが、睡眠時間には個人差もあります。朝の目覚めがスッキリしていない、午前中に眠くなる場合などは睡眠不足かもしれません。

【伝えたいこと・今後の留意点】

自分が必要な睡眠時間をしっかり確保できるように、1日24時間の過ごし方を工夫しましょう。睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下を引き起こすだけでなく、心身に様々な影響を及ぼします。休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにしましょう。寝る前にデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わないようにし、夕食以降にはお茶やコーヒーなどで過剰のカフェインを摂らないようにしましょう。どうしても朝起きられない、日中居眠りが多い、夜寝つけない、寝ても途中で目が覚めるなど、睡眠に問題が生じる場合はかかりつけ医に相談しましょう。

＜関連キーワード；睡眠障害＞

Q. I -2 毎日、朝ごはんを食べますか（保護者問診票；I -c）

朝ごはんは毎日しっかり食べてください。朝ごはんは、眠っていた脳や身体を目覚めさせ、勉強や活動を健康的に行うためのスイッチです。また、朝ごはんを食べないと肥満になりやすいとされています。早寝・早起きをし、1日に3回規則的な食事をして、健康な生活習慣を身につけましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

朝食には体内リズムと生活リズムを一致（リセット）させる働きがあり、健康な生活習慣の基本です。健康的なバランスのとれた朝食が摂れるように、起床時間などにも配慮してください。やがて大学生や社会人となり、一人の生活となるときにもこの健康な朝食習慣は健康維持のための大切な生活習慣となります。

＜関連キーワード；体内時計＞

Q. I -3 食事は家族と一緒によりも一人の方が多いですか（保護者問診票；I -d）

食事は、栄養を摂る以外に大切な家族とのコミュニケーションの場なので、家族と一緒に食事をするとは大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

食事は思春期のお子さんとの大切なコミュニケーションの場です。孤食をさけ、家族一緒に食事をして会話を楽しんでください。特に、この時期の女子は痩身願望によるダイエットもみられることがあります。無理なダイエットは身長伸びの悪化や無月経にもつながります。過度の食事量減少が見られる場合は、かかりつけ医に相談してください。

＜関連キーワード；孤食、やせ願望＞

Q. I -4 ジュース・炭酸飲料、お菓子が好きですか（保護者問診票：I -e）

健康で栄養に富んだ食べ物や飲み物を摂るようにしましょう。高カロリー、高脂肪、塩分や糖分の多いものは避けましょう。過剰な糖質やカロリー摂取は肥満リスクを増加させ栄養バランスの悪化につながります。また、カフェインが多量に含まれている飲み物にも注意が必要です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

食間にお腹が空いた場合は、健康に良い野菜、果物、乳製品などを摂るようにし、食事のリズムやバランスを崩さないようにしましょう。低カロリーの軽食を常備するのも良い方法です。思春期以降の肥満は動脈硬化を促進させ、その70%が成人に移行し確実に生活習慣病につながります。健康的な体重の維持を心がけましょう。家族全体で健康な食生活に取り組むことは、お子さん自身の健康への意識を上げることにもつながります。

＜関連キーワード：生活習慣病＞

Q. I -5 毎日、歯磨きをしていますか（保護者問診票：I -f, I -g）

フッ素が配合された歯磨きペーストを用いた1日2回の歯磨き（1回は寝る直前）と1回のフロスを続けましょう。1回2分間は磨くようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

中学生と同様、う蝕（むし歯）・歯肉炎が発生しやすい時期です。かかりつけの歯科医で年に2回は定期健診を受けましょう。う蝕（むし歯）予防のため歯面のフッ素の塗布は永久歯列が完成した後も数年間は続けましょう。コーラなどの酸性飲料やスポーツ飲料を好んで飲む習慣は、歯のう蝕（むし歯）を進行させます。高校卒業後は歯科健診を受ける機会も少なくなることから、今までに培った口腔の健康を守る生活習慣を続けていくことが大切です。

＜関連キーワード：第3大臼歯（智歯）、歯周病、顎関節症、口腔外傷＞

Q. I -6 運動することが好きですか（保護者問診票：I -h）

1日に1時間以上は身体を動かしましょう。学校や地域での遊び、スポーツを通して身体を動かす習慣をつけましょう。一度に1時間ではなく何回かに分けて運動をしてもいいです。運動をすることが難しい場合は、まず体育の時間にしっかり動くようにしましょう。運動中は脱水や熱中症を避けるために十分な水分を摂るようにしましょう。一方、過度の運動も要注意です。体調不良や身体に痛みがある場合は、家族や学校の先生に相談するようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運動不足は肥満になりやすく、骨や筋肉が育ちににくくなります。高校生の時に運動する習慣がないと大人になってもそれが続き、骨や筋肉が衰えやすく心臓や肺の働きも弱くなるとされています。逆に過度な運動は筋肉や骨や腱を痛めたり、成長障害や二次性徴の遅れ、無月経、骨粗鬆症を起こすことがあります。運動による体調不良や身体に痛みを訴える場合は、かかりつけ医に相談してください。高校生にもなると運動の機会は減少してきます。大切なことは、その年齢に応じた方法で楽しく身体を動かすことです。地域のイベントに参加するのもいいでしょう。

＜関連キーワード：運動器疾患、運動器検診＞

家族をみる

機能的で健全な家族とは、1) 生存、2) 安全と安心、3) 愛情と帰属感、4) 自尊心、5) 成長、6) 自立して生活するスキルを身につけること、が満たされている家族とされています。思春期に入り家族の中での立ち位置が難しくなりますが、自立心を尊重しながら家族の一員としての役割を与えることも大切です。

Q.Ⅱ-1 家族は仲がいいですか（保護者問診票；Ⅱ-a, Ⅱ-b）

高校生になると、家族との関わり方も変わってきます。あなたも子どもではなくなり、関わって欲しくないという思いが芽生えてくるかもしれません。しかし、家族は社会生活を営む基本単位です。お互いに相手のことを思い合えるような仲の良い家族関係をつくりましょう。

Q.Ⅱ-2 毎日、家族と会話をしていますか（保護者問診票；Ⅱ-a, Ⅱ-b）

思春期になると家族で話をする機会も減ってくると思いますが、どんな些細なことでもいいですから、なるべく家族で会話をするようにしましょう。学校や友達のことで悩みがあれば話をしてみましょう。普段からその日にあったことなどを話していると、悩みも話しやすくなります。家族は常にあなたの味方で、あなたにとって最善のことを一緒に考えてくれます。

【伝えたいこと・今後の留意点】

思春期は、家族間でも話をする機会が少なくなります。色々な機会を利用して、できるだけ会話をするように心がけましょう。お子さんが、自ら意思を決定できる機会を与えることも大切です。

学校や友人関係などに注意が必要な時期でもあります。暴力や犯罪にも関わるリスクもあることから、お子さんの日常生活の変化に注意を払うようにしましょう。

Q.Ⅱ-3 門限はありますか（保護者問診票；Ⅱ-c）

門限について保護者と話し合い、その必要性を理解しましょう。約束した門限はできるだけ守り、もし門限に遅れた場合には、その理由を保護者に伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもは成長するにつれて一人で外出する機会が増えます。なぜ門限が必要なのかを説明し、子どもが納得して行動できるよう促しましょう。しばしば帰宅時間が遅くなる、子どもの言動が変化したり友人関係に悩んでいる様子などがあれば、積極的に親子で話し合い、いつでも相談や手助けができることを伝えてください。

Q.Ⅱ-4 家族の誰かから暴力を受けたことがありますか（保護者問診票；Ⅱ-d）

たとえあなたが悪い場合でも、人に暴力を使うことは決していいことではありません。何故自分が暴力を受けたのかを考え、理由もなくいつも暴力を受ける、暴力を受けるのではないかといつも不安な思いをしている場合は、学校の先生や信頼できる大人に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもが「はい」を選択していた場合、このテーマは保護者と一緒の場ではなく別々の面接の場で確認することが重要です。場合によっては学校、警察、児童相談所、市町村等と連携した対応が必要となります。
＜関連キーワード；虐待、被虐待児症候群＞

学校生活をみる

この時期の子ども達は、生物学的には「大人」であり社会的には「子ども」として存在します。友人関係を強く意識する一方で、「いじめ」など友人関係にトラブルも生じやすく、親に対する反抗、生徒指導に関する問題行動や不登校・引きこもりの増加といった傾向もあります。一方で、社会の一員としての自覚を持った行動が求められ、自らの将来を真剣に考えるようになる時期でもあります。将来の進路などについて親子で一緒に話す機会をつくるなど、かかりつけ医として適切なアドバイスを送りたいものです。

Q.Ⅲ-1 学校は好きですか（保護者問診票：Ⅲ-a, Ⅲ-b, Ⅲ-c）

学校には毎日行っていますか？ 遅刻はしていませんか？ 成績はどうですか？ 学校生活で何か問題があれば、家族か学校の先生に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活について注意を払ってあげてください。学習やスポーツなどお子さんの努力に対しては褒めてあげてください。学校生活に支障を来すようなことがあれば、学校と連絡を取り合うことも必要です。保護者面談などには必ず参加するようにし、学校でのお子さんの様子を知るようにしましょう。社会人としての準備段階でもあり、毎日のニュースを話題にしたり読書することも勧めましょう。

Q.Ⅲ-2 学校に友人はいますか（保護者問診票：Ⅲ-d, Ⅲ-e, Ⅲ-f）

学校で仲のいい友人はいますか？ 学校は楽しいですか？ 学校ではうまくやっていますか？ 最近、学校で喧嘩をしたことはありましたか？ あれば、それは何が原因でしたか？ 友人関係で何か問題があれば、家族か学校の先生に相談してみましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校生活だけでなく、放課後の遊びや友人関係についても注意するようにしましょう。高校卒業後の進路（進学・就職）については、良き相談相手となるように振舞ってください。

＜関連キーワード：いじめ＞

Q.Ⅲ-3 友達をいじめたり、いじめられたりしたことがありますか（保護者問診票：Ⅲ-g, Ⅲ-h）

いじめたときやいじめられたときはそれぞれどんな気持ちになりましたか？ 長期間続いてはいませんか？ 金銭的な問題はありますか？ いじめは良くないことで、してはいけないのはもちろんですが、されたときは家族や先生にそのことを伝えることが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

子どもからいじめを打ち明けられた場合は、すぐにいじめる側を詰問したりせず、更にひどいいじめにつながるよう周囲の慎重な行動が必要です。いじめの対象になった子どもは、金銭が絡むような事もあることから親に言えずに隠すこともしばしばですので、子どもの日常生活に気をつけ、そのような疑いがあるときは子どもの立場を尊重しながら深刻な事態につながるような対応が必要になります。また、いじめる側に立つ子どもは、その子自身の心の中に、不満やつらい気持ちを抱えていることの多いものです。＜point 1＞

＜関連キーワード：いじめ防止対策推進法＞

▶ point 1

「いじめ」について

いじめ防止対策推進法では、いじめは「一定の人的関係のある他の児童等から、心理的または物理的な影響を受ける行為（インターネットを通じて行われるものを含む）で、受けた側が心身の苦痛を感じているもの」とされています。つまり、いじめられた者が「自分はいじめられた」と感じたら「いじめ」として対処することが求められるのです。

いじめ事例を扱うときに最も大切なことは被害者のサポートです。まず子どもの安全確保、そして子ども本人の話を記録することです。避難が早かった人ほど、心の回復が早い傾向にあります。慢性疾患を持ち学校を休みがちになってしまう子や、そのために特別な配慮を受けている子、発達障がい特性をもっている子は、いじめの対象になることがあります。

また健診時には、いじめる側に立った経験を語る子どもも見つかるかもしれません。その子自身の心の中に、不満やつらい気持ちを抱えていることが多いものです。いじめについては、いじめられた子ども、いじめた子ども双方に心のケアが必要です。

いじめが起きてしまった時の対策だけでなく、いじめの予防についても様々な試みがなされています。そのうち、子どもが自分には安全で幸せな生活をする権利があることを知り、それが脅かされそうになったときに対応する実践的方法をあらかじめ学んでおくことは、子ども自身が主体となっていじめを防止できる方法のひとつであると思われます。

もちろん、学校、家庭や地域がお互いに連携して、いじめをなくすように努力していかなければなりません。かかりつけ医として、あらかじめ、地域の医療、教育、福祉のリソースを確認しておき、それらにつなぐことも必要ではないでしょうか。

自分について考える

思春期には、より自分の容姿や性別について考えるようになります。無理なダイエットをしたり不規則な食生活から肥満にならないよう、健康的な食事と適度な運動の組み合わせが健康を維持するために重要であることを理解するようにしましょう。また生物学的な性が自身の内的な感覚と一致していないという持続的な感覚が生じることもあり、引き続き子どもの言動には注意を払いましょう。

Q.IV-1 自分は痩せている、または太っていると思いますか（保護者問診票；IV-a）

痩せている、または太っていると答えた場合、どのくらいの体重が理想か（本人の抱くボディー・イメージ）を確認しましょう。食事を減らして体重をコントロールするのではなく、食事の内容を吟味し、身体活動を高め運動で消費するエネルギーを増やすことで体重を調節するようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

健康的な食事や身体を動かすことに重点を置くことで、健康的な体重が保てることを助言してあげてください。外見だけでなく、お子さんがやってきた事や学んできた事が評価されて自己のイメージが形成されることを伝えましょう。また将来の自立に向けて、生活の基本である食事（特に、食材、調理の仕方、食事の時間、摂取量など）について積極的に学ぶことが大切です。＜ point 2 ＞

＜関連キーワード；肥満度（BMI）、拒食症、朝食欠食＞

Q.IV-2 自分の性別に違和感がありますか

性同一性障害の人は幼児期から自分の性に違和感を持っていることもあれば、この時期から次第に気がついていくこともあります。ただし、中学生や高校生の時は同性に憧れることも多いものです。信頼できる大人に相談することが大切です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

性別違和（性同一性障害）は診断が困難で、疑われる場合には経験の豊富なチームに委ねることがより良い選択です。そこでは他の精神疾患や発達障がいなどを除外し、真の性別違和が存在しているか慎重に判定されます。高校生でも、環境の影響でそのような違和感を持つこともあります。頭ごなしの否定も得策ではありませんが、過度に迎合的になるのも考えものです。発達障がいも影響することもあり、慎重に時間をかけて判断すべき問題です。まずはかかりつけ医と相談をしてみてください。

＜関連キーワード；性別違和＞

▶ point 2

肥満度と BMI

- ・ 肥満度 (%) = $100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$

学童児（6～18 歳）の肥満の判定には肥満度が用いられています。標準体重は、文部科学省の学校保健統計調査報告書（2000 年）のデータに基づく年齢・性・身長別標準体重を用いています。

肥満・やせの判定には、巻末資料の男女別学童用肥満度判定曲線も参考にしてください。

- ・ 肥満傾向児・痩身傾向児について

文部科学省、学校保健統計調査報告では、肥満度が 20%以上の者を肥満傾向児、－ 20%以下の者を痩身傾向児としています。

- ・ 体格指数：BMI (Body Mass Index) = $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$

日本肥満学会では、脂肪組織に過剰に脂肪が蓄積した状態で BMI 25 以上のものが肥満と定義され、BMI 18.5 以下が低体重と定義されています。

ここを診る

多感な思春期では、気分の変調が見られたり、自分の身体を傷つける自傷行為や死にたいと思うようになることがあります。原因が明らかでない場合も多いですが、子どもの口に出せない心の叫びや孤立感、低い自尊感情などが複雑に絡み合って影響を及ぼしているものと思われます。また有名人の自殺報道などから突発的に死を選択するなど、社会の影響も受けやすい時期でもあります。日頃から子どもが話しやすい家庭環境を構築しておくことが大切です。状況によっては、専門家への紹介も必要です。

Q.V-1 気持ちが落ち込んだりイライラやストレスを感じることがありますか（保護者問診票；V-a, V-b）

どんなときにそのような気持ちになりますか？ 誰かが噂していたり、誰かから命令されているような声が聞こえることはありますか？ 悲しいことや嫌なことを誰かに打ち明けることはいけないことや恥ずかしいことではありません。信頼できる大人にそのことを伝えましょう。訳もなく落ち込んだり眠れないが続く場合は、かかりつけ医に相談することも必要です。

【伝えたいこと・今後の留意点】

思春期にうつ病や統合失調症が発症することがあります。理由のない睡眠障害や落ち込み、さらに幻聴などがあれば、かかりつけ医に相談することが必要です。また、子どものつらい気持ちが続いているのか、時々声をかけてあげてください。

＜関連キーワード；うつ病、自尊感情＞

Q.V-2 自分自身の身体を傷つけたことがありますか

どんなときに身体を傷つけましたか？ 自分の身体を傷つけたことは覚えていますか？ そのときどのように感じましたか？ 何かつらいこと悲しいことはありませんか？ 誰か相談できる大人はいますか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

自傷行為は必ずしも自殺につながるわけではありませんが、大きな事故につながることもあります。そのような行為を責めるのではなく、その背景にある子どもの苦しさを理解することが必要です。自傷行為をやめさせる事ができない場合は、まずはかかりつけ医に相談し、専門家の手に委ねるべきです。

＜ point 3 ＞

＜関連キーワード；自尊感情、自傷行為＞

Q.V-3 死にたいと思ったことがありますか（保護者問診票；V-b）

どんなときに死にたくなりますか？ つらいことについて話すことのできる大人は周りにいますか？

【伝えたいこと・今後の留意点】

自殺願望があるからすぐに自殺につながるとは限りませんが、子どもが精神的に追い詰められていることは確かです。すぐにいけない事と叱るのではなく、子どもが今置かれている状況を見極めることが大切です。

この質問に「はい」と答えていた場合、保護者とも相談をして速やかに専門家の手に委ねるべきです。

＜ point 4 ＞

＜関連キーワード；自尊感情、自殺願望＞

Q.V-4 つらい時に相談したり助けを求める人がいますか（保護者問診票：V-b）

仲の良い友人だけでなく、いろいろなことを相談できる大人がいるととても心強いものです。家族や学校の先生など、困ったことがあれば信頼できる大人に相談をしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

普段から子どもと会話ができる環境をつくるようにしましょう。子どもに何か悩みがあるような言動があれば声をかけるようにし、「親はどんなことがあっても子どもを守る」という姿勢をしっかりと伝えましょう。また、状況によっては学校の先生などに相談することも大切です。

▶ point 3

自尊心（自己肯定感）について

人間の精神面の問題に共通する課題として、自尊心の低さがあります。

自尊心とは『自分を大切に出来るところ』ですが、人間の存在の根幹を成しているとも言えます。自尊心を2つに分類し、『基本的自尊心』と『社会的自尊心』に分けて考えるとより深い理解ができます。特に基本的自尊心は、乳幼児期の養育者との愛着形成に大きく依存していて、親子関係が幸福でない場合に、自尊心が低いまま成長することになります。そのため、成長してからこの基本的自尊心を育てることは大変困難です。ある研究者によれば、家族や友人による共有体験の重要性が指摘されています。本人の周りの人達との様々な関わりが、人間形成にどれだけ重要かも理解できます。

発達障がいにも認められる種々の症状にもこの愛着形成の問題が深く関わっています。子どもを社会的に孤立させないよう、社会的養育の考え方が大変重要です。

▶ point 4

自殺について

令和2年度までの警察庁の自殺統計によれば、10歳～19歳の自殺はここ数年漸増傾向にあります。その動機については、約1/3が学校関連となっています（その他、多いものでは家庭問題と健康問題）。大人社会はこの数字と真剣に向き合い、減らすように努力することが必要です。

死にたい、消えてしまいたいなど死を強く望む（希死念慮）、あるいは死につながる計画を立てたり実行する（自殺企図）子どもは、心の安全基地がどこにもなく、疲弊し、精神的に追い詰められています。もし自殺を仄めかされたときは、速やかに心理、保健福祉等に関する専門家や精神科医等につなぐましょう。

性を考える

思春期は家族以外の他者との関係が深まる時期であり、特に異性への興味や関心が高まります。日本では、高校生（特に高校2年生の夏）で性交を経験する子が多いと言われています。その時期に性交を経験しないといけないと強迫観念を持っている子どももいます。性行為に伴う妊娠や性感染症のリスクについて伝えるようにしましょう。

身体を触られたことがあると答えた子どもには、それがプライベートゾーンであったか確認しましょう。また、可能なら誰に触られたか確認します。その場合に保護者には席を外してもらう配慮も必要です。

Q.VI-1 自分の意思に反して性的に身体を触られたことがありますか（保護者問診票：VI-a, VI-b）

たとえそれが彼氏であっても、あなたの意思に反してあなたの大切なところを触ったり、性交をするとは許されません。あなた自身を守るために、信頼できる相談員に話を聞いてもらうこともできます。

交際相手からヌード写真やプライベートゾーンを自撮りした写真をメールなどで送るように依頼されても送ってはいけません。その交際がうまくいかなかったときに嫌がらせ行為（リベンジポルノ）という形であなたを苦しめることになります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

女子は16歳になると結婚することも可能です。若年妊娠のリスク（身体的、経済的、社会的）について、親子で話をしましょう。頭ごなしにダメというより、子ども自身に考えさせることが大切です。

Q.VI-2 性交を強いられたり、したことがありますか（保護者問診票：VI-b, VI-c）

性暴力（性虐待）について尋ねるのと併行して異性との関係も確認しましょう。彼・彼女はいますか？ 性交の経験はありますか？ 避妊法を知っていますか？ 女子では月経周期や月経痛についても確認します。

【伝えたいこと・今後の留意点】

女子へ：人を好きになることは悪いことではありません。しかし、性交をすれば妊娠する可能性があります。正しい避妊方法を知り、避妊を相手任せにせず自らの意思で相手に避妊具をつけるよう求めることも大切です。現在の日本では高校生が妊娠した場合、多くは退学になっています。若年妊娠は、身体的、社会的、経済的にリスクを伴います。高校を卒業するまでは妊娠しないよう、そしてできるだけ性交をしないようにしましょう。また性感染症は、オーラルセックスやアナルセックスによっても感染します。避妊の方法や緊急避妊薬について知り、性感染症や妊娠から自身を守るようにしましょう。

男子へ：人を好きになることは悪いことではありません。しかし、性交をすれば相手を妊娠させる可能性があります。正しい避妊方法を知りましょう。膣外射精の避妊確率は低いです。また、正しいコンドームの付け方を守りましょう。性行為により伝染する感染症には梅毒、HIV（エイズ、後天性免疫不全症候群）と共にヒトパピローマウイルスなどがあります。ヒトパピローマウイルスは女性に子宮頸がんをもたらすだけでなく、男性にも陰茎がんや尖圭コンジローマという病気をもたらしますが、ワクチンで予防可能な疾患です。ワクチンは男性も接種することができます。

保護者へ：心身の成長により異性への興味関心が高まる時期です。男女ともにインターネットサイトや成人向け漫画などで得た誤った性の知識で行動することがあります。相手の気持ちを無視して性交を強要してはいけないことを伝えましょう。また、家族との関係性が希薄な時に「温もりを求めて」援助交際（売春）をすることもあります。家庭が子どもにとって居心地の良い場所となるように努めましょう。

性行為感染症の一つであるヒトパピローマウイルスを予防するワクチン（通称、子宮頸がん予防ワクチン）は男女ともに接種できます。女子は 16 歳となる日の属する年度の末日（高校 1 年相当の 3 月末日）までは定期接種として無料で受けることができます。

メディアを考える

ゲーム、インターネット、テレビ（DVD 含む）などの電子メディアとの接触の合計時間（スクリーンタイム）が長いと、子どもの心身の発達（視機能・体力・学力・睡眠時間・脳機能・コミュニケーション能力など）へ悪影響を与えるだけでなく、ネット依存につながることもわかってきました。また、出会い系サイトなどから事件に巻き込まれる報道も後を絶ちません。ほとんどの高校生が自分のスマホを持つ時代となり、より一層の注意が必要です。スマホやネット利用のリスクを十分理解し、「必要な時に必要な時間」に限って使うことの重要性を伝えましょう。

Q.VII-1 毎日2時間以上、スマホやゲームをしますか（保護者問診票：VII-a, VII-b, VII-c, VII-d）

スマホやゲームなど小さな画面を凝視することによる視機能への影響は、連日 30 分以上で現れ 3 時間以上になると深刻な影響が出ると言われています。長時間の接触は視力低下だけでなく、睡眠不足や体力低下、脳機能・学力・コミュニケーション能力の低下を招きます。健康的な 1 日のスマホ使用の目安は、1 時間以内、スクリーンタイムは 2 時間以内とされています。

【伝えたいこと・今後の留意点】

ネットゲーム依存は、薬物依存と同様の状況となることから予防が重要です。保護者は子どもがどんなゲームで遊んでいるか、どんなサイトを見ているのか、誰とどのくらい交信しているのか、ネットの使用状況を知っておくことも大切です。ネット利用には常に一定の危険が潜むことから、犯罪やトラブルに巻き込まれないように注意が必要であること、第三者の権利や名誉、感情を傷つける可能性があることも知っておくことが重要です。いじめや生徒間のネットトラブルの際は、学校や保護者と連携して対処することが必要です。インターネットの使用において何か困ったことがあれば、「必ず保護者に相談する」こともルールとして決めておくことはとても大切です。家族で、アウトメディア（メディア機器を使わない時間をもつということ）にチャレンジしてみるのも一考です。＜ point 5, 6, 7 ＞
＜関連キーワード；デジタル・デトックス、20-20-20 ルール＞

▶ point 5

ゲーム障害

WHOが認定した「ゲーム障害」の主な診断基準

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを他の何よりも優先させる
- ③ 生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる

上記 3 つの条件に当てはまる状態が 12 か月以上続く。ただし、小児、症状が重篤な場合は、この期間より短くても診断する。

▶ point 6

デジタル・デトックス (Digital Detox)

デジタル機器から受けるストレスを軽減するために、機器から一定期間離れる取り組みのことをデジタル・デトックスと称します。現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりなど、実体験を増やすことを目指しています。デジタル機器の過度な使用による健康被害への注目と共にこの言葉への関心が高まっていますが、デジタル機器を完全に手放して生きようというのではなく、より健全にデジタルデバイスやインターネットと付き合っていくために行うものとされています。

「今日は1日スマホやパソコンは使わない」と決めて実行する事や、「電話やメール以外の機能は使わない」、「SNSは利用しないようにする」といった部分的に制限を行う方法、デジタルデバイスを使用しないキャンプや旅行への参加など、取り組み方はさまざまです。実行することで、目や脳の疲れが軽減する、睡眠の質が良くなる、ストレスが減る、五感が冴える、心が落ち着くなどの効果が期待されています。

▶ point 7

20-20-20 ルール

アメリカ眼科学会で推奨され、日本でも眼科領域を中心に活用されているデジタル眼精疲労を予防するための手法です。その意味は、「20 分間」継続して近くを見た後は、「20 秒以上」、「20 フィート（約 6m）以上」離れた物を眺めるようにしましょう、というものです。スマホでの作業など 30cm 以内の近業が長くなると近視が進行すると指摘されていますので、意識してその時間を減らそうという取り組みの1つです。

安全への配慮（乗り物・スポーツ・音響）

道路交通法では、自動車に乗る時にはシートベルトを着用する義務があると定められています。子ども自身が安全への配慮を怠らないようにすることが必要です。また、交通事故や水の事故など、予測される危険を回避する対策を家族で一緒に考えましょう。さらに、スポーツによるケガを予防するために適切な防具をつけること、音響外傷とイヤフォンやヘッドフォンの適正使用についても知っておきましょう。

Q.VIII-1 車に乗る時はシートベルトをしていますか（保護者問診票：Ⅷ-a）

車に乗る時は、必ずシートベルトを着用しましょう。もし自動車事故に遭った時にシートベルトをしていないと、自分だけでなく同じ車に乗っている人にぶつかってケガをさせてしまうことがあります。

【伝えたいこと・今後の留意点】

運転者だけではなく、助手席や後部座席の人にもシートベルトの着用義務があります。一般道路での運転席と助手席の着用率は9割以上ですが、後部座席では約4割です。車内では必ずシートベルトを着用しましょう。

Q.VIII-2 自転車に乗る時、スポーツや水中競技の際にはヘルメットやマウスガードなど適切な装具をつけていますか（保護者問診票：Ⅷ-b）

自転車に乗る時は、子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。自転車事故による死亡者の約7割は頭頸部損傷が致命傷になっています。自転車用ヘルメットを着用して頭部を守ることが重要です。また、対人接触の多い激しいスポーツや格闘技ではヘルメットやマウスガード等の防具をつけましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

学校や学校外でのスポーツ活動の際は、身体を守りケガを予防するために適切な防具を着けましょう。初心者はもちろんのこと、技術が上達すればするほどケガをした時の危険度が上がります。

Q.VIII-3 イヤフォンやヘッドフォンで音楽を聴く場合、音量が大きすぎると耳の聞こえが悪くなることを知っていますか

イヤフォンやヘッドフォンで音楽を聴く時は、音を大きくしすぎず、時々耳を休ませましょう。コンサートなどで音が大きすぎると感じる時は、その場を離れたり耳栓をしたりしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

日常的に大音量で音楽などを聴いていると、耳の聞こえが悪くなったり耳鳴りなどが現れることがあります。耳に異常を感じたら、すぐに耳鼻科を受診するようにしましょう。対応が遅れると治療しても治らないことがあります。音楽活動をしている場合は、定期的に聴力検査を受けることも必要です。

危険を避ける（タバコ・アルコール・交友関係）

この時期の子どもは、喫煙や飲酒を経験している場合も多いです。未成年での喫煙や飲酒は、健康への影響が強く法律でも禁止されており、これらを勧めるような言動は厳に慎むべきです。また、友人関係が広がり、保護者の目が届かない行動が増える時期でもあります。子どもが交友関係に不安や危険を感じた場合には相談できる環境をつくっておくようにしましょう。医師個人で対応しきれない場合には、適切な施設・機関への受診・相談を勧めることが重要です。相談先としては児童相談所、精神保健福祉センター、精神科医療機関などがあります。

Q.IX-1 タバコを吸ったりお酒を飲んだことがありますか（保護者問診票：IX-a, IX-b, IX-c）

タバコを吸ったり、お酒を飲んだりしてはいけません。未成年者は大人よりも短期間でニコチンやアルコールの依存症になりやすく、健康障害も受けやすいです。誘われても断るようにしましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

タバコには、ニコチン、タール、一酸化炭素をはじめ約 200 種類の有害物質が含まれています。未成年での喫煙は、大人よりもがんや心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患を発症する可能性を高めます。加熱式・電子タバコが普及していますが、これらも決して安全ではありません。また、子どもでは継続的な飲酒は、脳の萎縮や肝硬変を起こしやすく、脾臓の病気、精神疾患、生活習慣病などの病気の原因となることがあります。ジュースのように口当たりのよいお酒でもアルコール濃度の高いものが多いです。

子どもが習慣的にタバコを吸ったり、お酒を飲んだりしていたらやめさせましょう。飲酒の場面としては、冠婚葬祭や家族での食事時が多いとのこと。安易に子どもに勧めないようにしましょう。家庭内では、タバコやお酒の害について話し合うようにしましょう。もしやめさせるのが難しいようでしたら、かかりつけ医と相談をしましょう。

Q.IX-2 非行グループに関わっていますか（保護者問診票：IX-d）

友人やその周りの人達が悪いことをしていたら距離をとって近づかない、逃げる、そして信頼できる大人に相談してください。もしあなたに悪い誘いがあったら、はっきりと「嫌だ」と伝えましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

思春期から大人へと成長するにつれて行動が広がり、人間関係も変化していきます。保護者は、子どもの言動の変化、友人関係の悩み、暴力への関心などの兆候に注意を払い、早めに家族で話し合うことが大切です。そして子どもには、いつでも手助けできることをあらかじめ伝えておいてください。

Q.IX-3 ナイフなどの危険物を持ち歩くことがありますか（保護者問診票：IX-d）

何故、ナイフなどの危険物を持ち歩くのですか？ 興味があるだけなのですか？ 他人や自分を傷つけるためですか？ もし何か暴力について困っていることがあれば、信頼できる身近な大人に相談しましょう。

【伝えたいこと・今後の留意点】

お子さんが、暴力沙汰を起こしたり巻き込まれたりしたことがあるか、あるいは地域や学校で暴力事件の報告があるか等について確認しておきましょう。そして危険物を持ち歩く理由とその危険性について親子で話し合い、必要があれば学校や警察などにも相談しましょう。また、困ったらいつでも手助けをする準備があることをお子さんに伝えておいてください。

診察をする（Q. X 1 ～ 7 身体について）

子どもや保護者が身体の異常について記載している場合は、その訴えに対応してください。状況によっては、後日に時間をかけて訴えをよく聞き診察することも重要です。そして専門医への紹介が必要な場合は、単に受診を勧めるだけでなく具体的な紹介先まで提示するなど、フォローが中断しないようにしましょう。

一般的な診察を行い、特に以下の点には注意が必要です。（保護者問診票；X -a）

1. 既往歴

前回の受診（健診）後の病気やケガについても確認

2. 診察室等での親子間のやりとり

親が適切な態度で子どもと接しているか（肯定的か、協力的か）

3. 診察（子どものプライバシーに配慮）

1) 身長、体重、肥満度（巻末資料を参照）

2) 血圧

3) 貧血

4) 甲状腺

5) 脊柱

6) 皮膚

虐待や自傷行為のサインに注意

7) 性成熟度の評価（巻末資料；Tanner 分類参照）

胸部、外陰部で性的成熟度の評価を行う

女子；月経の有無の確認

男子；女性化乳房の有無

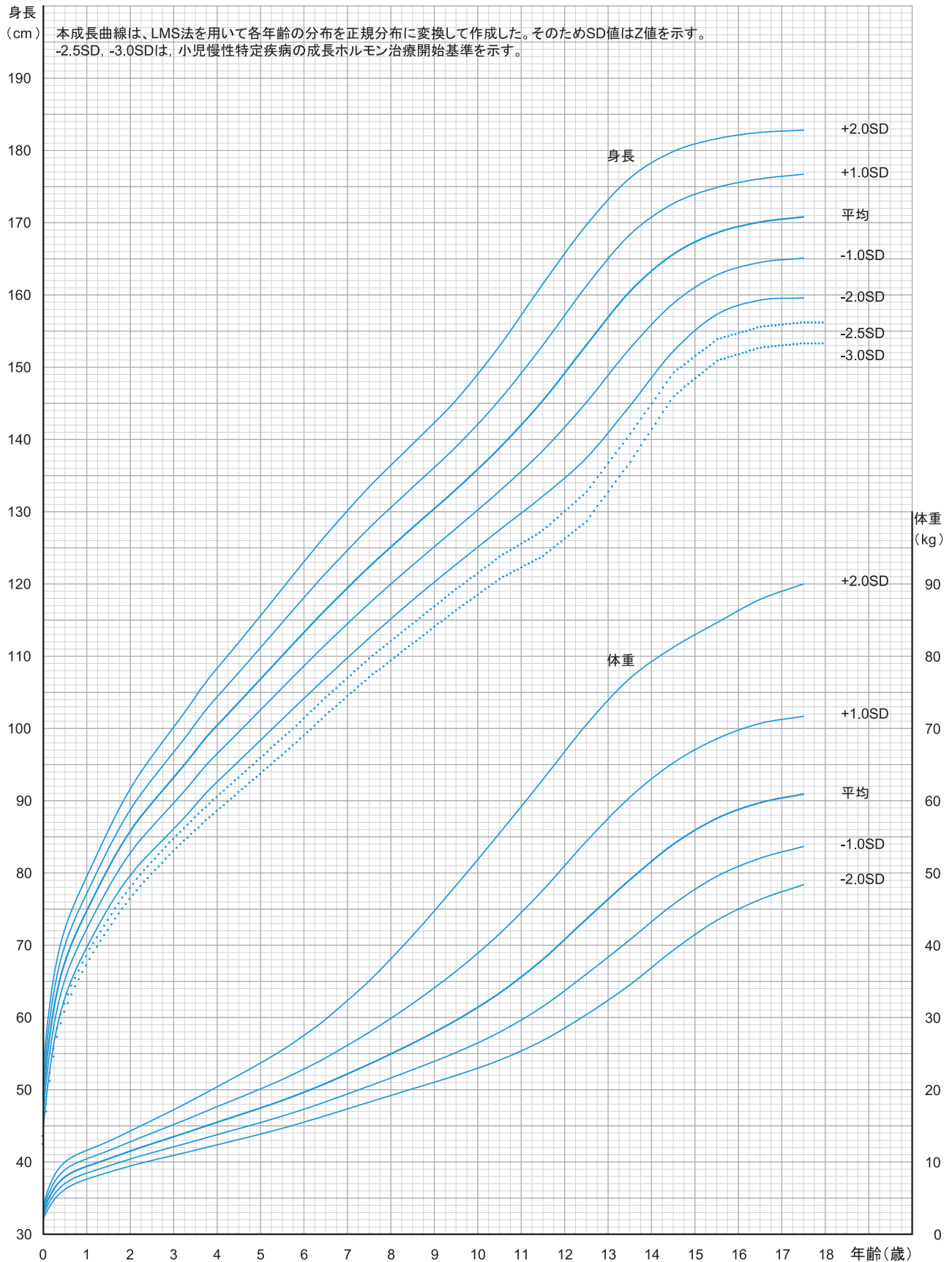
8) その他

最終月経の確認

4. 予防接種歴

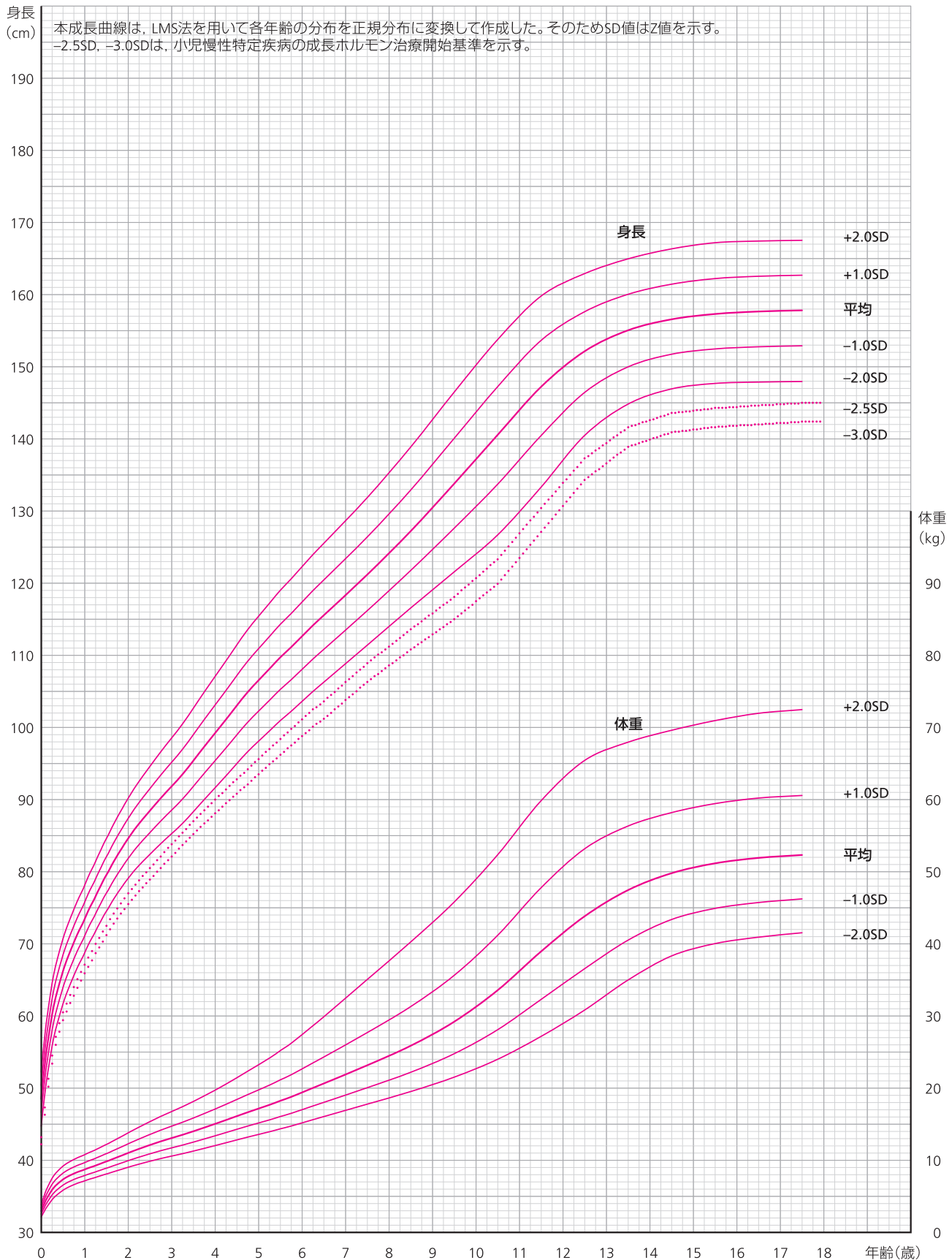
卷 末 資 料

横断的標準身長・体重曲線（0 - 18 歳）男子（SD表示） （2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査）



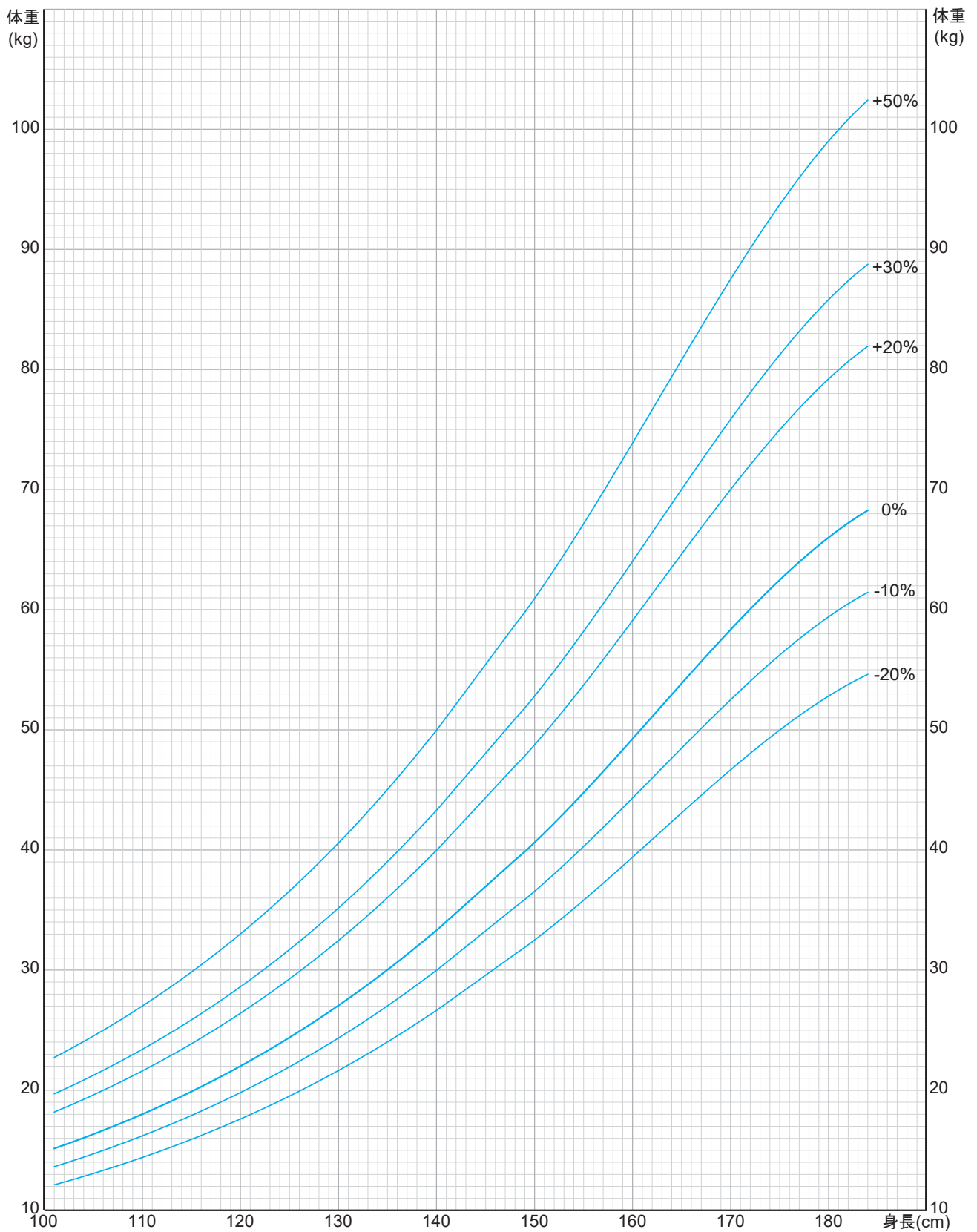
著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会，著者：加藤則子，磯島豪，村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25: 71- 76, 2016

横断的標準身長・体重曲線（0 - 18 歳）女子（SD表示） （2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査）



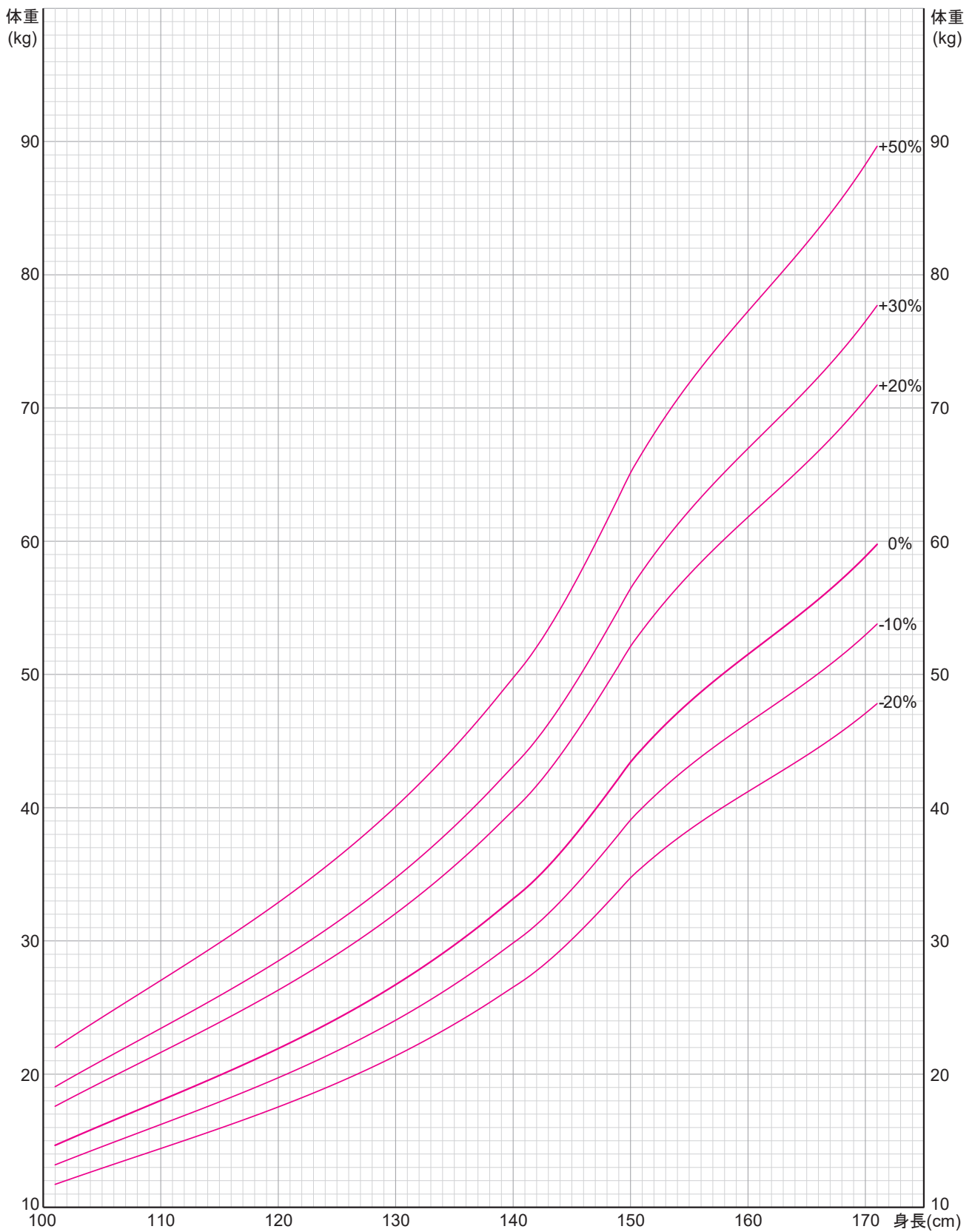
著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会，著者：加藤則子，磯島豪，村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25: 71- 76, 2016

肥満度判定曲線（6 - 17）歳 男子 （2000年度学校保健統計調査）



著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会，著者：伊藤善也，藤枝憲二，奥野晃正 Clin Pediatr Endocrinol 25: 77- 82, 2016

肥満度判定曲線（6 - 17）歳 女子
（2000年度学校保健統計調査）

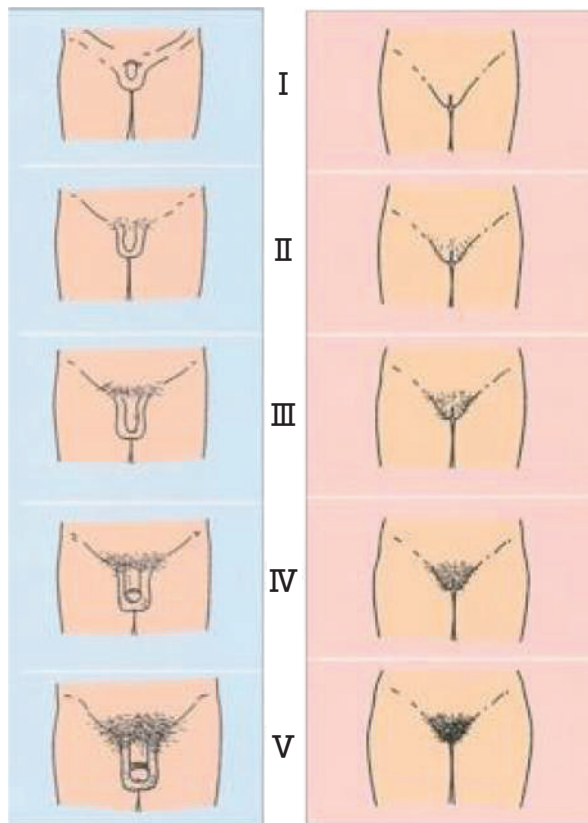


著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会，著者：伊藤善也，藤枝憲二，奥野晃正 Clin Pediatr Endocrinol 25: 77- 82, 2016

<Tanner 分類>

(日本小児内分泌学会 性分化・副腎疾患委員会 2016 年 Webtext：性分化疾患の診断と治療 ©JSPE)

恥毛／陰毛発育の Tanner 分類

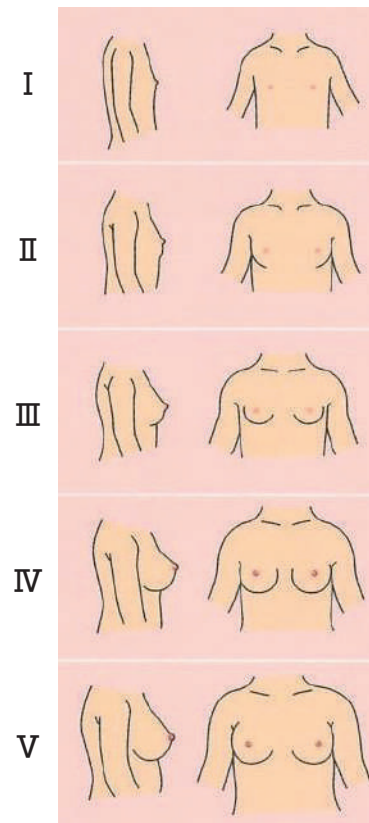


<男性>

<女性>

- I；発育なし
- II；色の薄い、カールしていない毛を認める
- III；毛は黒さを増し、硬くカールして、
まばらに恥骨結合部に拡大する
- IV；毛は硬くカールして、量と濃さを増すが、
鼠径部を超えて大腿内側部までは拡がらない
- V；毛は鼠径部を超えて大腿内側部まで拡がる

乳房発育の Tanner 分類



- I；発育なし
- II；乳頭と乳輪がややふくらみ、小さな隆起を作る
- III；乳房，乳輪はふくらみを増すが，両者は同一
平面上にある
- IV；乳頭，乳輪が乳房の上に第二の隆起を作る
- V；乳頭の隆起を残し，乳房，乳輪は同一平面となる

参 考 文 献

●参考文献

【生活習慣を見直す】

「睡眠」

- ・公益財団法人学校保健会児童生徒の健康状態サーベイランス委員会.
平成 30 年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書.
東京：公益財団法人学校保健会，2020.

「朝ごはん」

- ・“子どもの食育 朝がイチバン”. 農林水産省.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html (参照 2021-2-3)

「家族との食事」

- ・“みんなの食育. 家族と一緒に楽しい食事を”. 農林水産省.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_02.html (参照 2021-2-3)

「おやつ」

- ・“子どもの食育 おやつの工夫” 農林水産省.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/idea2.html (参照 2021-2-3)

「肥満」

- ・“肥満と健康” 厚生労働省.
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html> (参照 2021-4-1)
- ・公益財団法人日本学校保健会「児童生徒の診断マニュアル平成 27 年度改定版」.

「口と歯の健康」

- ・公益財団法人日本学校保健会「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり改訂委員会.
「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり（令和元年度改訂）.
東京：公益財団法人学校保健会，2020.

「運動」

- ・“運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書” 厚生労働省.
<https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf> (参照 2021-4-25)
- ・“令和元年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査結果” スポーツ庁.
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html
(参照 2021-4-25)
- ・“子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針” 日本学術会議.
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-21-t130-5-1.pdf> (参照 2021-4-25)

【家族をみる】

「家族」

- ・“家族の役割”. 内閣府.
<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/research/cyousa18/kizuna/html/3chapter2.html>
(参照 2021-3-22)

【学校生活をみる】

「学校」

- ・“小学校、中学校、高等学校”. 文部科学省. https://www.mext.go.jp/a_menu/01_c.htm
(参照 2021-3-22)

「いじめ」

- ・阿部泰尚. いじめを本気でなくすには. 第1版. 東京: KADOKAWA, 2020.

【自分について考える】

「性別違和」

- ・康 純. 性別に違和感がある子どもたち. 第1版. 東京: 合同出版, 2017.
- ・平岩幹男. いまどきの思春期問題. 第1版. 東京: 大修館書店, 2008.

【こころを診る】

「自殺・自傷行為」

- ・松本俊彦. 自傷行為の理解と援助. 第1版. 東京: 日本評論社, 2009.
- ・高橋祥友. 自殺のリスクマネジメント. 第2版. 東京: 医学書院, 2006.

「自尊感情」

- ・近藤卓. 乳幼児期から育む自尊感情—生きる力、乗り越える力. 第1版. 東京: エイデル研究所, 2015.
- ・岡田尊司. 愛着アプローチ. 第1版. 東京: KADOKAWA, 2018.

【性を考える】

「性について」

- ・浅井春夫、艮香織、田代美江子、他訳. 国際セクシュアリティ教育ガイダンス 科学的根拠に基づいたアプローチ. ユネスコ編. 東京: 明石書店, 2020.

【メディアを考える】

「スマホ・ネット依存」

- ・スマホ・ネットの長時間接触による健康被害の実際と対策～ネットリスク啓発者と保護者のテキスト～
ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会 THInet 内容・教材開発委員会編 2019年
- ・樋口進. ネット依存とゲーム障害 東京: 少年写真新聞社 2019年
- ・清川輝基編著 古野陽一・山田真理子共著 ネットに奪われる子どもたち
東京: 少年写真新聞社 2015
- ・“子どもとスマホ” 公益社団法人日本小児科医会.
<https://www.jp-a-web.org/information/sumaho.html> (参照 2021-2-23)
- ・“SNS 東京ノート” 東京都教育委員会.
<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/school/index.html#snsnote> (参照 2021-2-23)
- ・“小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見” 公益財団法人日本眼科学会.
https://www.nichigan.or.jp/Portals/0/PDF/20210414_bluelight.pdf?Tab=Module796=0
(参照 2021-4-27)

【安全への配慮】

「乗り物」

- ・“シートベルト着用状況について”. 警察庁.
https://www.npa.go.jp/news/release/2021/npa_jaf_research02.pdf (参照 2021-2-23)
- ・“車両の安全対策を取り巻く状況”. 国土交通省.
<https://www.mlit.go.jp/policy/shingikai/content/001372024.pdf> (参照 2021-2-23)

「音響外傷」

- ・“ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）について” 厚生労働省.
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/sensory-organ/s-002.html>
(参照 2021-2-23)

【危険を避ける】

「タバコ」

- ・“こどもの受動喫煙を減らすための提言”. 公益社団法人日本小児科学会.
http://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=80
(参照 2021-4-25)
- ・“タバコから子どもを守ろう”. 公益社団法人日本小児科医会.
https://www.jpa-web.org/dcms_media/other/tabacco05.pdf (参照 2021-4-25)
- ・“加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言（改定 2019-12-11）”.
一般社団法人日本呼吸器学会.
https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/citizen/hikanetsu_kenkai_kaitei.pdf
(参照 2021-4-25)

「タバコ、アルコール、薬物」

- ・加治正行：喫煙、飲酒、薬物使用. 小児内科 2016；48：385-389.
- ・日本学校保健会編：喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料小学校編，中学校編，高等学校編.
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H210060/H210060.pdf (参照 2021-4-25)
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H220010/H220010.pdf (参照 2021-4-25)
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H230020/H230020.pdf (参照 2021-4-25)

●関連法案

- ・児童虐待の防止等に関する法律
- ・学校保健安全法
- ・いじめ防止対策推進法
- ・自殺対策基本法
- ・健康増進法第6章「受動喫煙防止」
- ・私事性的画像記録の提供等による被害の防止に関する法律
- ・刑法第177条（強制性交等）
- ・売春防止法
- ・道路交通法
- ・未成年者喫煙禁止法
- ・未成年者飲酒禁止法
- ・アルコール健康障害対策基本法
- ・銃砲刀剣類所持等取締法
- ・軽犯罪法第1条第2号

あとがき

当委員会では、2018年6月に「Bright Futures の日本語版作成と会員への普及」という会長諮問を受け、その実現性に向けて議論を重ねてきました。

果たして、このようなシステムを日本に導入することができるのか？ 現状、我が国で法的に定められた乳幼児健診は、母子保健法の1歳6か月および3歳児健診のみで、その内容は主に疾患の発見と栄養・発達の評価を中心とした biological なものと言えます。また就学以降の学校健診は、学校生活を送るにあたり支障がないかをスクリーニングし、健康教育に役立てることに主眼が置かれています。乳児期から思春期まで切れ目のない健診体制は、残念ながら未だ十分に構築されているとは言えません。一方で健診を担当する小児科医においても、就学児～思春期の子どもへの psycho-social な面でのアプローチについては苦手意識があることも否めません。

以上のような議論を重ねながら、現状においては Bright Futures のシステムをそのまま導入することは実現性がなく不可能であるもののその精神には共感するところが多く、何らかの方法でこのようなシステムを導入するとの結論に至りました。折しも、日本医療研究開発機構 (AMED) が思春期健診について、また厚生労働省の研究班が日本版 Bright Futures についての研究を始められており、情報交換をさせていただけるような好機にも恵まれました。委員会としては、かかりつけ医が思春期までの子ども達を bio-psycho-social な視点から継続して診る（健診をする）ことができるような日本小児科医会独自の資料を作成することを目指すこととし、その手始めとして就学児～高校生を対象とした本ガイドブックを完成させるに至りました。

今回のガイドブックはあくまでも初版であり、今後色々なご意見をいただきながら改訂をしていく予定です。診察室に置いていただき、対象となる子ども達の受診時に使ってみていただきたいと思います。このガイドブックが、子ども達と先生方の間をとりもつ資料になることを望んでいます。

就学児～思春期の子ども達とその家族がより良い人生を歩めるよう、小児科医が伴走し、時には先導し、そして後押しができるようにという私達の思いを込めたガイドブック、是非ご活用ください。

最後に、本ガイドブックを作成するにあたり、永光信一郎先生（福岡大学小児科）はじめ多くの先生方からご助言とご指導をいただきました。この場を借りて深謝申し上げます。

乳幼児学校保健委員会

板金 康子	委 員	いたがねファミリークリニック
伊藤 晴通	委員長	医療法人康晴会生和堂医院
糸数 智美	委 員	医療法人よしき会どんぐりこども診療所
岩田 祥吾	委 員	南寿堂医院
川上 一恵	委 員	かずえキッズクリニック
河村 一郎	副委員長	医療法人 かわむら小児科
小池 明美	委 員	医療法人 宮の沢小池こどもクリニック
新津 直樹	委 員	医療法人 新津小児科
増田 英子	委 員	皮膚科・小児科 増田医院
松下 享	担当理事	医療法人 松下こどもクリニック
稲光 毅	担当業務執行理事	医療法人 ISC いなみつこどもクリニック
武知 哲久	担当副会長	医療法人 武知小児科内科

問診から進める個別健診ガイドブック

～小学生から思春期までのバイオサイコソーシャルアプローチ～

2021年9月1日 初版発行
編集・発行：公益社団法人 日本小児科医会
〒105-0013 東京都港区浜松町 2-8-14-8F
TEL 03-6435-9919 FAX 03-6435-9331
URL：https://www.jpaweb.org/

印

刷：株式会社 祥文社

Printed in Japan © 2021

本誌掲載記事の無断転載をおことわりします。

