

こころの
健康教育プログラム



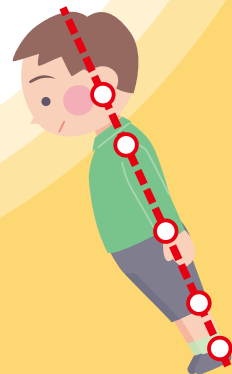
平成30年度～令和2年度 愛知県研究開発事業

「小学生の生活習慣改善のための効果的な健康教育について」からの報告

子どもの健康課題の 改善に向けて



姿勢 改善



姿勢改善の
健康教育プログラム

はじめに

子どもたちが健やかに成長していくためには、「適切な運動」、「調和のとれた食事」、「十分な休養・睡眠」、「心の健康の保持」に向けた知識や技術の習得が大切です。

しかしながら近年では、社会環境や生活環境の変化による「基本的な生活習慣の乱れ」から、子供の健康に対する影響が問題視されています。

この度、愛知県研究開発事業「小学生の生活習慣改善のための効果的な健康教育」では、①子どもの健康課題の把握、②子どもの健康格差の縮小、③健康課題の改善に向けた健康教育の普及を目的として、愛知県内の小学校及び児童養護施設にご協力をいただき、「子どもの健康課題に関する意識調査」の実施、また児童養護施設においては、健康課題の改善に向けた「こころの健康教育プログラム」、「姿勢改善の健康教育プログラム」を実施させていただきました。

本冊子では、(1)小学校児童の健康課題に関する意識調査の結果、(2)小学校児童と施設入所児童との健康課題の比較、(3)児童養護施設で実施した2種類の健康教育プログラムの内容についてご紹介させていただきます。

学校保健の推進をはじめ、子どもの健康づくりの一助としてお役立ただければ幸いです。



1 小学校児童の健康課題に関する意識調査の結果

調査の概要 小学校の先生を対象にして、生活習慣に関わる8カテゴリー（睡眠、栄養、運動、こころ、健康状態、歯、メディア、喫煙・飲酒）から31項目を設定して、各項目に対して普段の児童の様子を見て、「どれくらい健康課題として感じているか」を回答していただきました。

調査対象 愛知県内の小学校(707校) 養護教諭又は保健主事等
回答数 450校(回収率63.6%)

調査方法 郵送法による質問紙調査 **調査期間** 令和元年6月～8月

結果1 健康課題として「強く感じている」の上位5項目(31項目中)

低学年(1～3年生)

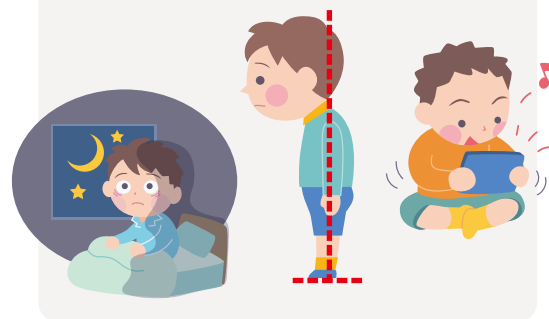
順位	健康課題	「強く感じる」割合
1	スマホやゲームのやりすぎ	40.7%
2	姿勢が悪い	38.7%
3	人の話を最後まで聞くことができない	24.9%
4	偏食(好き嫌い)	24.4%
5	けがをしやすい	20.9%

高学年(4～6年生)

順位	健康課題	「強く感じる」割合
1	スマホやゲームのやりすぎ	63.3%
2	姿勢が悪い	39.8%
3	テレビを見すぎている	38.9%
4	睡眠時間が不規則	37.3%
5	夜、なかなか眠れない	32.2%

小学校の先生が感じている児童の健康課題は、低学年・高学年ともに「スマホやゲームのやりすぎ」、「姿勢が悪い」が上位を占めました。

低学年の「偏食」や「けが」に対して、高学年では睡眠時間が不規則などの「睡眠」に関する項目が上位にあげられました。



結果2 児童の主要な健康課題に対する学校や家庭の役割の大きさ

基本的な日常生活である「睡眠」、「偏食(好き嫌い)」、スマホ・ゲームやテレビの「メディア」に関しては、「家庭の役割がとて大きい」と7割以上の先生から回答がありました。

一方、学校の役割として上位にあげられた項目は、「運動」、「コミュニケーション」や「こころ」に関する項目、また「歯磨きのやり方」でした。

子どもの健康課題の改善に向けて、学校と家庭が役割を共有し、それぞれの役割を分担することで、より効果的な取り組みにつながると考えられました。



健康課題	感じる割合		役割の大きさ		取り組み事例
	低学年	高学年	学校	家庭	
睡眠		●		◎	家庭と連携した生活習慣チェック、早寝早起き朝ごはんの啓発と実践、睡眠チェックカード、学校保健委員会など
運動	●	●	△	○	姿勢教育(学校保健委員会)、姿勢強調週間 体力アップカード、けが予防の啓発、授業参観日の親子体操、放課時の外遊び、子どもロボットの講話など
食事	●	●		◎	食育(赤黄緑)、保健だよりによる食育、親子で朝食づくり週間、生活点検カードなど
コミュニケーション	●	●	△	○	家庭と連携したすくすく日記、学校保健委員会、コミュニケーション教育、良いところ探しカード、あいさつことばかけ運動など
こころ	●	●	△	△	心の教育(レジリエンス、自己肯定感)、ストレス、アンガーマネジメント講演など
歯	●	●	△	○	歯磨き週間、地域の歯科衛生士の教室など
メディア	●	●		◎	ノーメディアデーの設定、学校保健委員会、メディアコントロールチェックカードなど

注1) 健康課題 ●:「強く感じている」+「感じている」が60%以上
注2) 役割がとて大きいとする割合 ◎:70%以上 ○:40~69% △:20~39% 空白:20%未満

2 小学校児童と施設入所児童との健康課題の比較

小学校と同様の「健康課題に関する意識調査」を愛知県内の児童養護施設16施設の職員259名を対象にして、入所児童の健康課題について回答をいただきました。

入所児童の健康課題として上位にあげられた項目は、「姿勢が悪い」、及び「すぐにカッとなる」、「自尊心が低い」、「人の話を最後まで聞くことができない」、「自分の意見をなかなか言うことができない」のこころに関する項目でした。

小学校では「メディア」、「運動(姿勢)」、「睡眠」の日常生活に関する項目が上位でしたが、入所児童においては「こころ」に関する項目が、多くの職員から健康課題としてあげられました。



3 健康課題の改善に向けた2種類の健康教育プログラム

健康課題の改善や健康格差の縮小を図るため、今回の「健康課題に関する意識調査」の結果から、小学校及び児童養護施設で共通した健康課題としてあげられた「姿勢の悪化」、また児童養護施設の上位項目としてあげられた「こころ」について、健康教育プログラムを作成し実施しました。実施したプログラムの内容と結果について、次ページから紹介します。





こころの健康教育プログラム

こころの パワーアップ大さくせん

背景

子どもを取り巻く社会環境や生活環境の変化により、生活習慣の乱れや人間関係づくりがうまくできず、不登校やひきこもりなどの『心の健康』に関する問題が深刻化しています。子ども達が心身の健康にとって望ましい生活をおくっていくためには、自分自身を大切にすることや、物事を様々な角度から慎重に考え判断すること、ストレスに対処し感情をコントロールすること、家族や仲間と良い人間関係を保つことなどが大切です。

プログラムの目的

- 1 「自己肯定感(自尊感情)」の改善
- 2 「感情をコントロールする力」を身につける
- 3 「他者より良い関係を築くための力」を養う



1 時間目

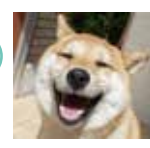
自分が持っているチカラを見つけよう!

笑顔マスターを目指そう!

～こころとからだはつながっている～



心と体のつながりや笑顔がもつ力の紹介



鏡の前で「ウ、キ、ウ、キ…」と発音する体操や、笑っているように見える動物の写真のマネをする。

リフレーミングかるた



様々なリフレーミングの例を出して、「見方を変える」練習をかるたで行う。



自分のいいところを知ろう!



好きなこと 最近できたこと
応援してくれる人 強み

ワークシートで自分自身について振り返る。

「強み」は、書きやすいように別紙の「よいところリスト」から選択できるようにする。

よいところリストの例

・慎重 ・しんせつ ・やりぬく力 ・友達と仲良くする など

2 時間目

感情のコントロール方法を知ろう!

いかりの温度計



- 10 キレル!!
- 9 すごくおこる!
- 8 アタマにきた!
- 7 かなりムカムカ
- 6 かなりイライラ
- 5 ムカッ
- 4 イラッ
- 3 ちよつとムカッ
- 2 ちよつとイラッ
- 1 ちよつとだけカチン
- 0 おだやか

- ケース1 横入りされたときは?
- ケース2 悪口を言われたら?
- ケース3 ちこくした友達が謝らないときは?

それぞれのケースで自分や友達の怒りの温度が何度になるのかを話し合う。

- ➡ 人により感じ方や怒りの大きさが違うことを知る
- ➡ 怒りの温度により対処法を変える目安になる



イライラバイバイ! ジャンケンゲーム

怒りの対処法にチャレンジ!



2チームに分かれ、相手の陣地を目指して進む。相手にぶつかったらジャンケンし、負けた人はその場で「イライラの解消法」をして自陣に戻る。勝った人は先に進み、負けた人のチームは次のメンバーが発券する。

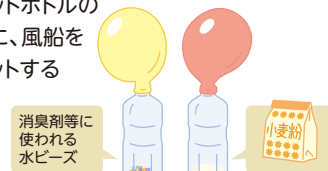
- で負けたら グーパー運動3回
- で負けたら 6秒数える
- で負けたら 深呼吸

いやしグッズづくり

- 1 ふうせんに少し空気を入れる



- 2 水ビーズまたは小麦粉を入れたペットボトルの口に、風船をセットする



- 3 ペットボトルの中身を風船に入れて口を縛り、リボンやペンで飾りつけたら完成



ふしぎな触感で癒されるグッズの完成!

3 時間目

レッツ! コミュニケーションゲーム

だんまりゲーム



順番に「あれは〇〇です」と発言するが誰も反応しない。

そうですねゲーム



順番に「〇〇は〇〇です」と発言し、聞く人は「そうですね」と笑顔でうなずく。

そうですねゲームハイパー

- テーマ例:雪
- 一人目「雪は白いです」
 - 二人目「雪は白くて冷たいです」
 - 三人目「雪は白くて冷たくて積もります」

あるテーマに対し、一人目の発言に次の人は一言ずつ付け足していく。正しく言えていたら、聞く人は「そうですね!」と笑顔でうなずく。

どっちどっちゲーム



笑顔でチャレンジ!

人それぞれいろいろな意見がある!

自分の意見を伝えるのは楽しい!

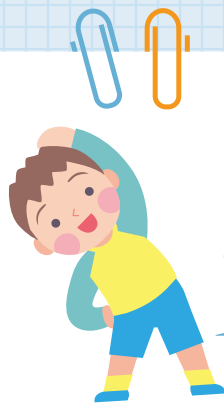
4~6人で輪になり、2択のテーマについて、自分はどっち派かと、その理由を順番に話していく。

友達のいいところを伝えよう!



自分のいいところはなかなか気づかないことが多いので、友達のいいところを見つけたら伝えよう!

いいところの例を参考に、友達のよさを伝える。また、自身で考えた自分のいいところと比べる。



姿勢改善の健康教育プログラム

知って・見て・直して・姿勢チャレンジ

背景

近年、姿勢の歪みなど「子どもの体のおかしさ」が指摘されています。子どもの姿勢が悪くなる背景には、現代の便利な社会による運動不足、スマートフォンやゲームをする時間が長くなり、普段の生活で姿勢が乱れがちになることなどがあげられます。

子どもの姿勢を改善するためには、正しい姿勢を知り、姿勢を意識する習慣をつけること、体幹を支える筋群の低下を防ぐことが大切です。

プログラムの目的

- 1 姿勢の大切さや正しい姿勢を知る
- 2 自分の姿勢を意識して、日常生活を過ごす
- 3 よりよい姿勢づくりに向けて運動を実施する



1 時間目

姿勢が悪いと…どうなるの？

まずは 姿勢のゆがみチェック

～目を閉じて、その場で50回足踏みしよう！～



50回足踏みして、どの位置にいるかを確認しあう。



- 前側 やや猫背
- 後側 後傾(後ろ加重)
- 右側 右に重心、右肩下がり、右へのねじれ
- 左側 左に重心、左肩下がり、左へのねじれ

普段の姿勢を振り返ろう！

下の図から、自分に当てはまる様子を見つけ出してもらい、自分の姿勢が悪くなる特徴を知ってもらおう。



姿勢が悪いと、どんなことが起こるの？ ～姿勢〇×クイズ～



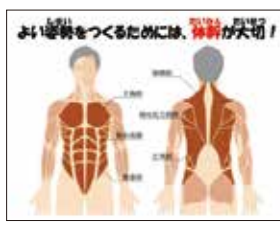
姿勢クイズの例 (正解)

- 姿勢が悪いと背骨が曲がる？ 〇
- 姿勢が悪いと肩、腰が痛くなる？ 〇
- 姿勢が悪いと呼吸が浅くなる？ 〇
- 姿勢が悪いと脳の働きが悪くなる？ 〇
- 姿勢が悪いと集中力が低下する？ 〇
- 姿勢が悪いと落ち込みやすくなる？ 〇

2 時間目

よい姿勢のつくりかた！～立つ・座る・歩く～

よい姿勢には筋肉が大切



骨は筋肉に支えられており、筋肉が弱くなると姿勢が悪くなってしまいます。

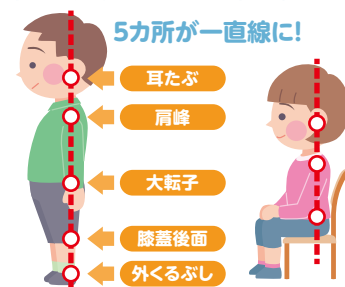
よい姿勢を保つには、特に体幹を支える筋肉(胸、お腹、背中など)が大切です。

ウォーキング・チャレンジ!

- 1 つま先を上げて、かかとだけで10歩歩く → 普通に歩く
- 2 かかとを上げて、つま先だけで10歩歩く → 普通に歩く
- 3 かかとで着地、つま先で着地を意識しながら歩く



立ってみよう 座ってみよう 調べてみよう



友達同士でお互いの立った時・座った時の姿勢を調べる。



- 4 頭にお手玉をのせて、落とさないように歩く
- 5 背筋を伸ばし、左右バランスよく歩く

3 時間目

やってみよう! いろんな姿勢改善のトレーニング

バランスチャレンジ

～体のバランスを整える～

背伸び
大きく手を伸ばし、できるだけ高い位置でキープ。

片足つま先タッチ
立っている足と反対側の手で、足のくるぶしタッチ。

エアープレーン
片足立ちから、一直線になるよう前に倒して10秒間キープ。

体幹チャレンジ

～よい姿勢に必要な筋肉をつくる～

フロントブリッジ
肘が肩の真下にくるようにする。お尻が上がったり下がったりしない。

サイドブリッジ
腕と下側の足で体を支える。体が1本の柱のようにする。

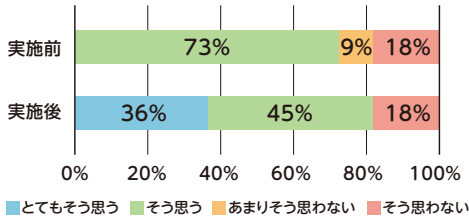
バックブリッジ
腰や背中が反らないようにする。片足を上げると難易度があがる。
※各種目、無理をせずに10～20秒間キープしてみましょう。



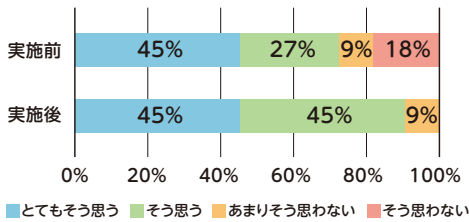


みんなの声！ 心の健康教育プログラムに参加して

自分にはよいところがあると思いますか？



感情をコントロールしようと思いますか？



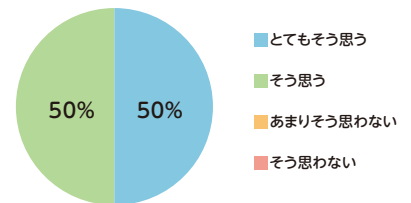
- 心のパワーアップ大作戦をよく聞いて、自分も今日からやってみようと思いました。(小学2年)
- みんなの心を大切にしたいなあと思いました。(小学2年)
- いろいろなコントロール法を知って、これからはいろいろななくせるようにしたいです。(小学3年)
- とてもおもしろかったです。人にいやな言葉を言わないようにしようと思いました。(小学3年)
- ぶよぶよボール作りが楽しかった。(小学4年)
- とてもおこった時の解消法がわかった。私はおこった時は曲を聴くようにしたい。(小学5年)
- いろいろな時はいろいろなコントロール法を活かしていきたいです。(中学1年)
- とてもおもしろかったです。みんなのいいところを見つけたいと思いました。(中学2年)



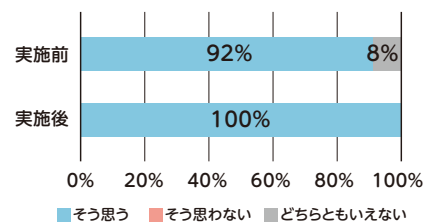
みんなの声！ 姿勢改善の健康教育プログラムに参加して

- 最初は姿勢を意識していなかったけど、姿勢のプログラムをやってからは姿勢を意識するようになった。また姿勢のプログラムをやりたいと思った。(小学2年)
- 姿勢が変わってよかった。姿勢はとても大事だと思った。これからも姿勢をたもとうと思った。これから毎日運動をしたいと思った。(小学3年)
- よい姿勢の仕方や歩き方などをいっぱい学べてうれしかったです。(小学4年)
- 姿勢のプログラムに参加して、姿勢のことがいろいろ学べました。まだ意識できていないことはあるけど、これからは今まで以上に意識していこうと思いました。(小学5年)
- ふだんの生活で姿勢を意識していきたいです。毎日、体幹トレーニングをやりたいと思いました。立つ、座る、歩くの正しい姿勢を身につけたいです。(小学5年)
- たくさん運動できて楽しかったです。あまり姿勢のことを考えてなかったけど、姿勢のことを勉強できてとてもうれしかったです。(小学5年)

このプログラムは参考になりましたか？



正しい姿勢でいることは、大切だと思いますか？



あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
 公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
 (愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
 TEL:0562-82-0211(代) FAX:0562-82-0228