

令和2年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修 第1部 実施報告

1. 日程・内容等について

【目的及び趣旨】

学童期から思春期の将来的な生活習慣病発症の予防を目的とし、学校関係者等を対象に、学童期から思春期の健康教育に関する情報を提供する。

【方向性】

感染症拡大予防のため、インターネットを利用したweb研修を実施

【期 間】

令和2年10月20日（火）午前10時00分から令和3年1月15日（金）午後5時00分まで

【対象者】

- ・愛知県内の小中学校、高等学校、特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭
- ・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員等

【方 法】

動画配信サイト（YouTube）の限定公開を利用し、参加申込者が講義動画を視聴する

【カリキュラム】

◆ 第1部 小学校・中学校・特別支援学校・市町村向け

カリキュラム	ねらい
講義 「小児・思春期の健康づくり・生活習慣病予防」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香	生涯にわたって生活習慣病を予防していくため、 小児・思春期の健康づくりにおける健康問題について学ぶ。
報告 「子どもの健康課題 調査結果」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育 石川 裕哲	県内小学校を対象に実施した「子どもの健康課題に関する調査」の結果について報告する。
講義 「こころの健康教育プログラム」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育 稲吉理恵	子どもの自己肯定感の改善を図り、感情をコントロールする力・他者により良い関係を築くための力を養うプログラムを紹介する。

●講義「小児・思春期の健康づくり・生活習慣病予防」

当センターの早瀬より、子どもを取り巻く環境、食習慣、肥満、生活習慣病、やせについて焦点を当て、小児・思春期の健康問題について講義を行いました。健やか親子21の計画や、学童期・思春期から成人期に向けた保健対策の内容に合わせて、自粛生活から普段の生活リズムに戻す際に気を付けたいポイントを学びました。



●講義「子どもの健康課題 調査結果」

当センターの石川より、子どもの健康課題に関する意識調査を報告しました。養護教諭・保健主事が感じる小学生の健康課題の上位は「スマホやゲームのやりすぎ」、「姿勢が悪い」であり、子どもがメディアを安全に使用できる仕組みづくりや、姿勢を改善するためのプログラムを普及していく必要性について紹介しました。



●講義「こころの健康教育プログラム」

当センターの稲吉より、子どものストレス反応とケア、こころと生活習慣、こころの健康教育プログラムについて講義を行いました。当センターで実施しているアンケート結果や、子どもたちの状況に応じて実施するアンガーマネジメント、コミュニケーショントレーニング、リフレーミングをご紹介します。



2. 申込・アンケート提出状況・視聴回数について

【申込者数】131名（男：2名、女：129名）

【所属別 申込者数】

小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	市町村	その他	不明
46名 (32.4%)	36名 (25.4%)	2名 (9.2%)	13名 (9.2%)	24名 (16.9%)	8名 (5.6%)	2名 (1.3%)

【職種別 申込者数と割合】

教諭	養護教諭	保健師	看護師	管理栄養士	事務職	その他	不明
3名 (2.3%)	84名 (64.1%)	19名 (14.5%)	2名 (1.5%)	6名 (4.6%)	1名 (0.8%)	9名 (6.9)	7名 (5.3%)

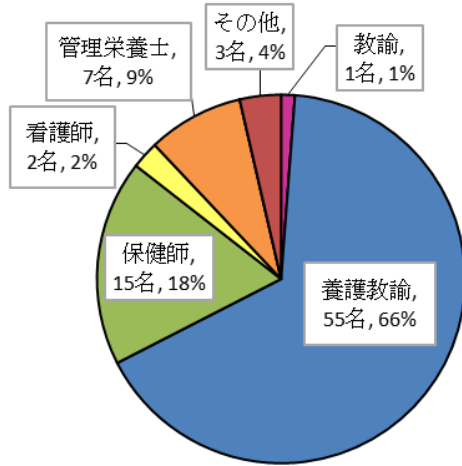
【視聴回数】186回

3. アンケート結果について

【回収状況】 83名から回収（回収率 63.3%）

【質問項目のまとめ】

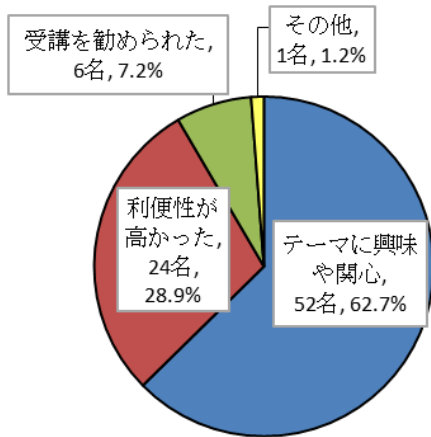
(1) 回答者の職種



職種	人数 (名)
教諭	1
養護教諭	55
保健師	15
看護師	2
管理栄養士	7
その他	3

(2) 受講した理由

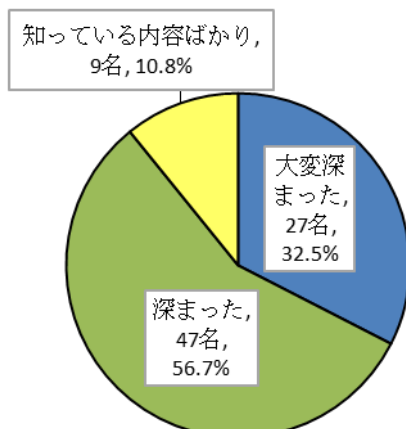
(設問から最も近いものを1つ選んでもらった)



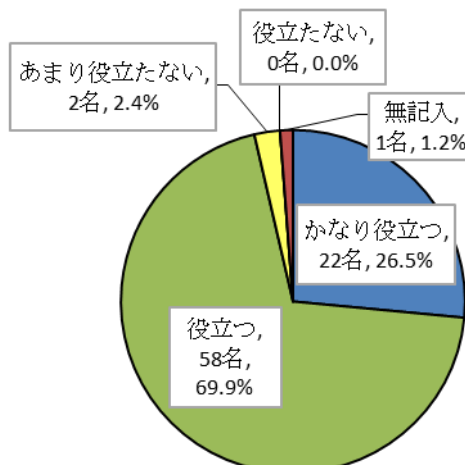
自由記入欄より

- ・eラーニングで受講できるのは大変ありがたかった。
- ・遠方のため、視聴場所を選ばないこの形式を今後もぜひ続けていただきたい。
- ・今後もこの形で講演があれば、自分の都合に合わせて勉強できるので、とてもありがたいです。

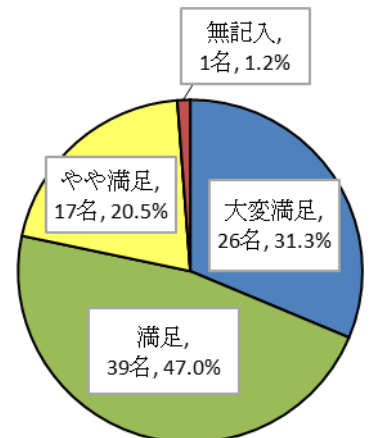
(3) 知識の深まり



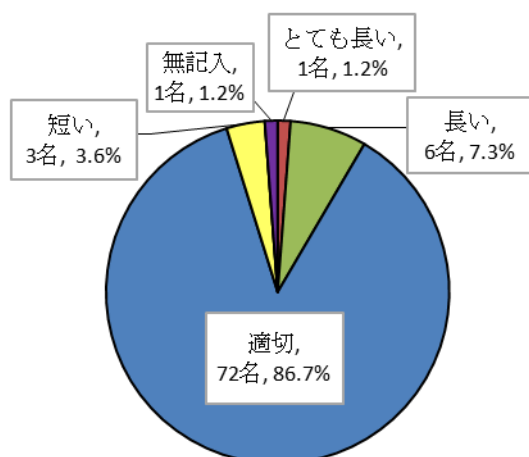
(4) 役立ち度



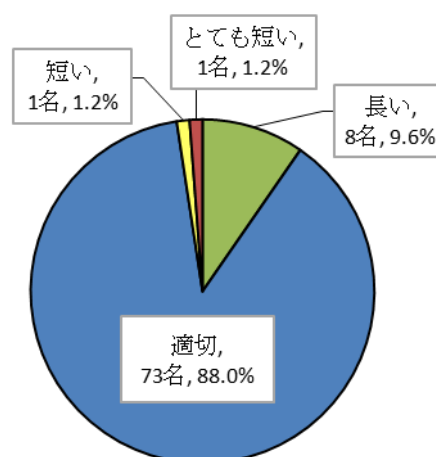
(5) 満足度



(6) 動画の視聴時間 (約45分に対し)



(7) 動画の視聴期間 (約3か月に対し)



(8) 受講者の感想 (自由記載から一部抜粋)

●研修全体について

- ・最新のデータを知ることができ勉強になった。
- ・子どもの健康課題について、スマホの使い過ぎが大きな問題として挙げられていたが、姿勢の悪さや睡眠時間の短さなどほかの問題につながるため、時代の流れに合わせた対策が必要だと感じた。
- ・「心の健康教育プログラム」の内容が、具体的で大変参考になった。ソーシャルスキルトレーニングやストレスへの対処などについて、他にも実践しやすく効果的なワーク等があればぜひ知りたい。

●今後の研修内容に関する要望

- ・胎内環境が原因となり肥満になりやすい子への指導・具体的な方法・プログラム。
- ・食物アレルギー対応について
- ・子どものゲームやスマートフォン依存、メディア利用 (メディアとの付き合い方・指導方法)
- ・学童期から思春期の子供へのコロナの影響 (心と体)
- ・出前講座の内容の概略を動画で紹介してもらいたい
- ・リラクセス法、アンガーマネジメントの具体的な方法について
- ・いのちの教育について
- ・思春期の心 (うつ、引きこもり、気分不良、自殺予防、メンタルトレーニングなど)
- ・免疫力アップのための生活の仕方、免疫力と体温、栄養、自律神経、ストレスとの関係
- ・姿勢が悪い子へ家庭でできる対応策、朝の会など短時間で行える、運動、ストレッチなど