

令和3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 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健康づくり・生活習慣病予防において、子どもの発達段階に応じた生活改善支援や具体的な支援技術を習得することを目的とする。また学校保健活動を推進していく上で、地域における資源やサービスの活用方法を知る。

【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 ※定員なし

【期 間】

令和3年7月21日（水）午前10時00分から令和3年9月1日（水）午後5時00分まで

【方 法】

感染症拡大予防のため動画配信サイト（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】

カリキュラム	概要	動画時間
講義 「子どもの健康課題と改善に向けたプログラム紹介」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 健康教育課長 石川 裕哲	小学校や児童養護施設の職員を対象に、子どもの健康課題に関する意識調査を実施した。将来的な生活習慣病を予防するために、子どものうちから身につけたい、姿勢・睡眠・メディアとの付き合い方などについて、具体的なプログラムや学校現場にすぐに取り入れることができる教材等を紹介する。	約23分
講義 「健康的な生活習慣を親子で一緒に！ ～小児期の肥満対策を中心に～」 ミニディスカッション 「肥満対策について」 國學院大學 人間開発学部 健康体育学科 准教授 川田 裕樹氏	子どもが健康的な生活を送れるようにするためには、保護者が我が子の生活習慣に関心を持ち、親子一緒に良い生活習慣を獲得していくことが重要である。特に小児期の肥満については、保護者に対するアプローチ方法に課題を感じている教員が多い。児童生徒とその保護者に対する生活改善支援策について学ぶ。	約49分
講義 「学校保健と地域保健の連携による子どもの健康づくり・ 生活習慣を考える」 ミニディスカッション 「子どもたちの健康を地域全体で支えることの大切さについて」 日本赤十字豊田看護大学 公衆衛生看護学 助教 廣田 直美氏	子どもたちが健康的な生活習慣を送るため、教育現場における日常での健康づくり・生活習慣病予防対策は重要であり、保健室が果たす役割は大きい。また、保健教育での健康づくり・生活習慣病予防対策は、災害等の有事への備えにつながる。有事も視野に入れた日常の健康づくり、地域において子どもたちの健康を支えるために、関係機関との連携について学ぶ。	約34分

※事務連絡を含め合計約106分

●講義「子どもの健康課題と改善に向けたプログラム紹介」

当センターの石川より、小学生の健康課題に関する調査結果を報告しました。学校現場が家庭・地域と連携することの重要性について、また健康課題を改善するため、実際に教育現場で実践している具体的な健康教育プログラムをご紹介しました。



●講義「健康的な生活習慣を親子で一緒に！

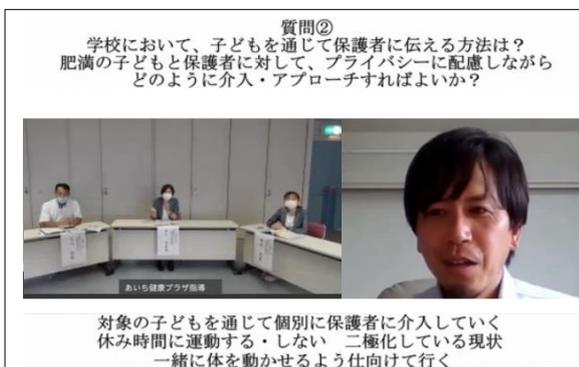
～小児期の肥満対策を中心に～

國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授の川田先生より子どもの肥満予防、肥満小児に対し保護者と共に早期に介入することの重要性についてご講義いただきました。また学校現場で取り組めそうな健康教育や、授業の工夫点・子どもへの働きかけ、保護者へのアプローチ方法について具体的な方法を学びました。



●ディスカッション「肥満対策について」

川田先生のご講義を受けて、「肥満対策」というテーマでディスカッションを行いました。運動プログラムにおいて有酸素運動の考え方、肥満の子どもと保護者に対するの介入方法、子どもへの介入を通して保護者にどのような変化があったか、家庭での健康づくりの取り組み方法などについて、質疑応答を行いました。



●講義「学校保健と地域保健の連携による子どもの健康
づくり・生活習慣を考える」

日本赤十字豊田看護大学公衆衛生看護学助教 廣田先生より、公衆衛生学の視点から子どもの健康課題を解決するため学校保健を始め行政機関や企業など地域が連携することの重要性についてご講義いただきました。また学校保健と自治体の取り組み事例をご紹介いただき、子どもたちの生きる力を育みながら地域全体で支援することの重要性を学びました。



●ディスカッション「子どもたちの健康を地域全体で支えることの大切さについて」

廣田先生のご講義を受けて、「子どもたちの健康を地域全体で支えることの大切さについて」というテーマでディスカッションを行いました。子どもと関わる時に大事にしていること、学校保健と地域が連携した際のメディア対策、養護教諭から他教科の先生に伝えられることなどについて、質疑応答を行いました。



2. 申込・アンケート提出状況・視聴回数について

【申込者数】115人（男：6人、女：109人）

【職種別 申込者数と割合】

教諭	養護教諭	保健師	管理栄養士	その他	不明
8人 (7.0%)	71人 (61.7%)	21人 (18.2%)	6人 (5.2%)	8人 (7.0%)	1人 (0.9%)

【視聴回数】167回

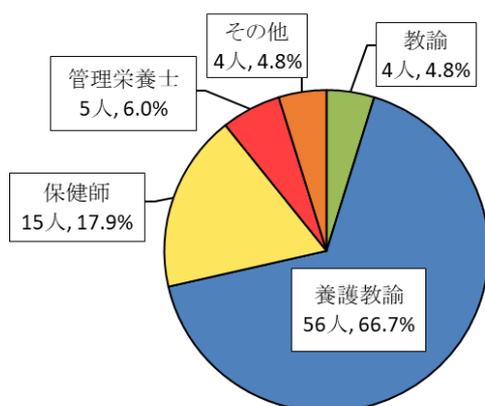
（全3本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

3. アンケート結果について

【回収状況】84人から回収（回収率73.0%）

【質問項目のまとめ】

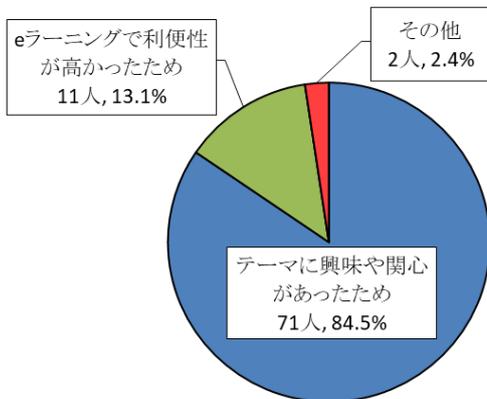
(1) 回答者の職種



職種	人数 (人)
教諭	4
養護教諭	56
保健師	15
管理栄養士	5
その他	4

(2) 受講した理由

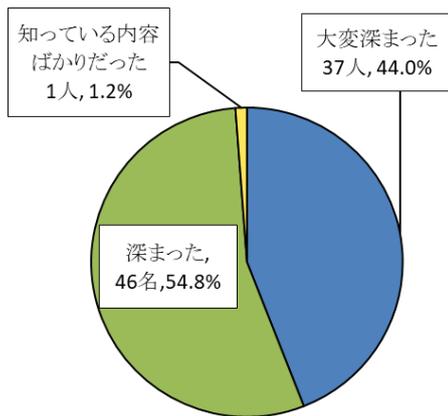
(設問から最も近いものを1つ選んでもらった)



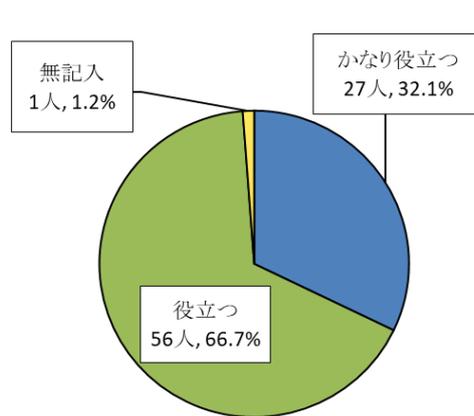
自由記入欄より

- ・自宅でも研修でき、ありがたかった。
- ・youtubeでの視聴ということで、利便性が高く受講しやすかった。
- ・動画配信形式のため、参加しやすかった。
- ・期間を設けてのオンライン研修は、業務の都合に合わせて受講でき、とても参加しやすかった。

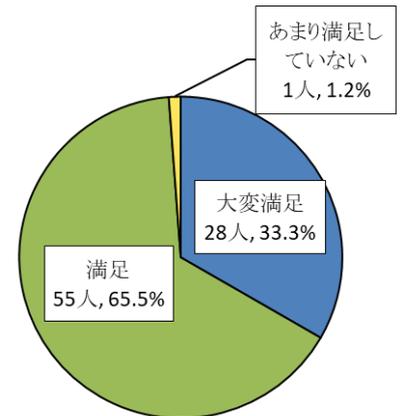
(3) 知識の深まり



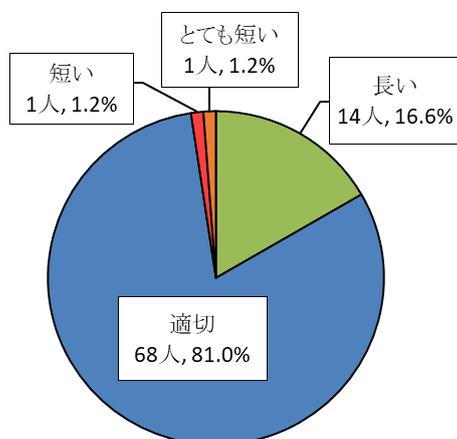
(4) 役立ち度



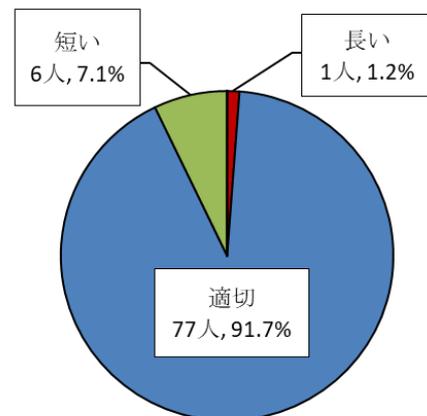
(5) 満足度



(6) 動画の視聴時間 (合計約106分に対し)



(7) 動画の視聴期間 (約1か月に対し)



4. 受講者の感想について（自由記載から一部抜粋）

●研修全体について

- ・姿勢や肥満の改善について、工夫した指導の仕方についてのお話があり、今後に生かしていきたいと思った。
- ・肥満指導はどうしていいかととても困っていたので、ヒントになった。
- ・保護者と児童が一緒になって取り組める肥満予防の方法、保健体育も夏休みの課題を出す、自由研究の課題にするなど、とても参考になることばかりだった。
- ・生活習慣病防止のために学校保健で何ができるのかを学ぶよい機会となった。
- ・動画によるオンライン講座だったがミニディスカッションという形式で、理解が深まった。

●今後の研修内容に関する要望

- ・こどもの睡眠、ゲーム依存について。
- ・メディア機器（画面）の視聴と視力との関係、学校でできるメディア利用に関する指導方法。
- ・心の健康、自殺予防（コロナ禍で親子共にストレスをためているケースが増加しているように思う）。
- ・障がいのある子どもへの肥満指導。医療機関との連携が中心だが学校として何かできることはないか。
- ・コロナ禍の健康教育、健康課題を把握するために活用できるアンケートと比較できるデータ。
- ・中高生対象の性感染症予防。具体的な取り組みや方法。
- ・歯科について。アンケート結果から歯科についても家庭の役割が大きいとお話があったが、意識の違いにより二極化していると感じた。家庭との連携について学びたい。
- ・精神保健分野（特に社会や学校における現状、フォローやサポートの仕方など）。
- ・学校や家庭、地域の連携した取り組みの具体的な事例をいくつか紹介する内容。実際に取り組みをした職員の生の声を聞きたい。