

令和元年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修会

研修会実施報告

令和元年8月9日（金）、8月23日（金）の2日間で、愛知県内の養護教諭、保健主任等義務教育教諭、栄養教諭、保健所・市町村保健行政職員等を対象とした、学童から思春期の生活習慣病予防の研修を実施し、延べ109名（1回目71名、2回目38名）の参加がありました。

【参加状況】

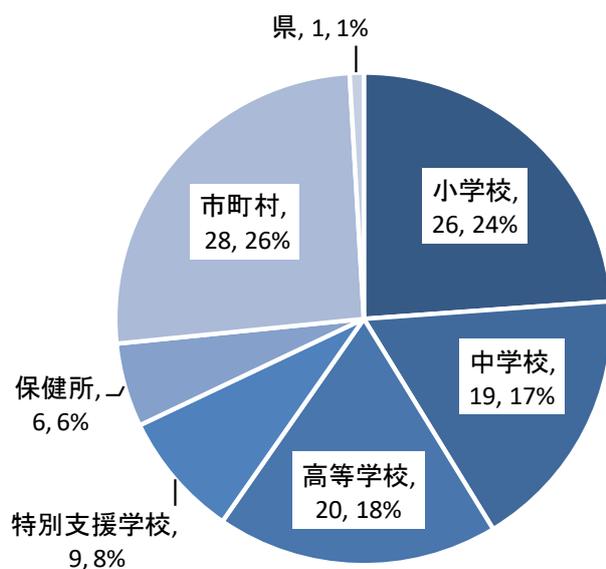
<所属別>

		小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	保健所	市町村	県
第1回	71	24	16	0	4	5	22	0
第2回	38	2	3	20	5	1	6	1
合計	109	26	19	20	9	6	28	1

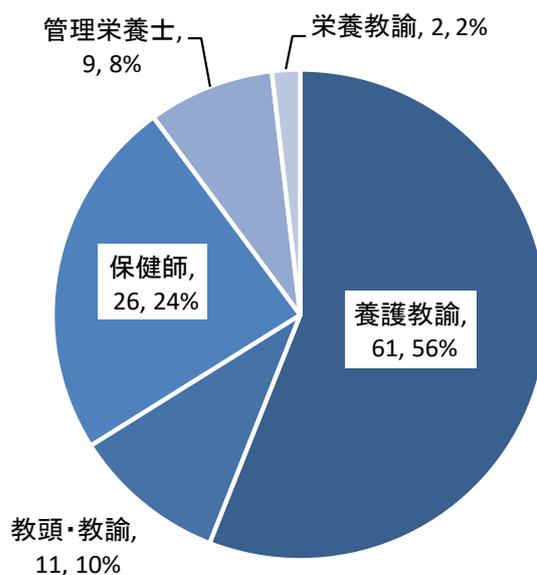
<職種別>

		養護教諭	教頭・教諭	保健師	管理栄養士	栄養教諭
第1回	71	37	5	20	7	2
第2回	38	24	6	6	2	0
合計	109	61	11	26	9	2

所属別グラフ



職種別グラフ (%)



【研修会カリキュラム】

時間	第1回:8月9日(金)	時間	第2回:8月23日(金)
対象者	小学校・中学校(特別支援学校・市町村)	対象者	高等学校(特別支援学校・市町村)
12:55	オリエンテーション	12:55	オリエンテーション
13:00 (30分)	講義 「小児・思春期の健康問題」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香	13:00 (30分)	講義 「思春期の健康問題」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香
13:30 (40分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」 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	13:30 (40分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 池田 達哉
14:10	休憩	14:10	休憩
14:20 (40分)	講義・実習 「すぐに使える食事指導～成長期における食生活のコツ～」 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	14:20 (40分)	講義・実習 「すぐに使える食事指導～将来を見据えた食生活のコツ～」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 杉井 麻希子
15:00 (40分)	講義・実習 「健やかな学校生活を送るために～睡眠・こころ～」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育 大脇 花奈	15:00 (40分)	講義・実習 「健やかな学校生活を送るために～睡眠・こころ～」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育 大脇 花奈
15:40 (30分)	講義 「小児糖尿病の基礎知識」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香	15:40 (30分)	講義 「小児糖尿病の基礎知識」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香
16:10 (20分)	「簡易血糖測定体験(希望者)」 アンケート	16:10 (20分)	「簡易血糖測定体験(希望者)」 アンケート
16:30	終了	16:30	終了

カリキュラムの内容

時間	内容	ねらい
12:55	オリエンテーション	
13:00 (30分)	講義 「子どもの健康づくり・生活習慣病予防について」(第1回)口 「思春期の健康づくり・生活習慣病予防について」(第2回)	生涯にわたって生活習慣病を予防していくため、発症のメカニズムと予防法、健康づくりの必要性について学ぶ。
13:30 (40分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」 (第1回)(第2回)	児童・生徒の身体活動量を増やす方法を習得し、紹介した運動を実際に体験し、学校生活の中での実践方法を学ぶ。
14:20 (40分)	講義・実習 「すぐに使える栄養指導 ～成長期における食生活のコツ～」(第1回) 「すぐに使える栄養指導 ～将来を見据えた食生活のコツ～」(第2回)	子供の成長も踏まえつつ、生活習慣病を予防する食生活についての知識と実践方法、教材の活用について学ぶ。
15:00 (40分)	講義・実習 「睡眠・こころ」(第1回)(第2回)	スマートフォンやテレビゲーム、SNSの影響により、子供たちの睡眠時間が短くなっていることから、睡眠の重要性を理解し、健やかな生活を送るため、学校生活の中で伝えるポイントを学ぶ。
15:40 (30分)	講義 「小児糖尿病の基礎知識」	糖尿病の体内に及ぼす影響を知り、学童期・思春期からの糖尿病予防や管理法についての知識を習得する。
16:10 (20分)	「簡易血糖測定体験(希望者)」(第1回)(第2回) アンケート	血糖自己測定の実演を行い、血糖測定の実際について知る。 研修に関する評価・意見
16:30	終了	

【研修会の様子】

●「小児・思春期の健康問題」、「小児糖尿病の基礎知識」



医学講義では、肥満ややせ、生活習慣病予防及び、小児糖尿病の基礎知識を取り上げました。小児・思春期は環境変化の影響を受けやすく、環境の変化に伴い、小児・思春期の生活習慣病が増加していることや、一型糖尿病と二型糖尿病の違い、糖尿病であっても他の子供と変わりのない生活が送れるようにするためには、周囲のサポートが重要であること等をお伝えしました。

●運動講義 「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」

(8月9日：小中学校)



(8月23日：高等学校)



運動講義では、運動習慣における二極化から、運動の必要性及び小中学生や高校生の児童・生徒の身体的特徴を踏まえた身体活動量を増やすためのコツとして、楽しみながら活動量を上げる工夫を伝えました。また、運動実施状況や運動中に気をつけるポイントもお伝えしました。簡単な実技として、児童・生徒が楽しく、遊び感覚で行えるようなゲームを取り入れた運動の紹介や、勉強の合間に座りながらできるストレッチ・筋トレを紹介しました。

●食事講義 「すぐに使える食事指導～成長期における食生活のコツ～（1日目）
～将来を見据えた食生活のコツ～（2日目）」



食生活についての講義では、児童・生徒が理解しやすい伝え方やツール、楽しく学ぶ工夫、食事のリズムや適正量、間食の選び方などを話しました。児童・生徒がわかりやすく学べるよう、飲み物に含まれる砂糖の量をスティックシュガーで換算した教具等を実際に手に取って見ていただきました。

また、第1回では朝食とこころの関係や保護者への情報発信の仕方、教具作成のコツなどの紹介をしました。第2回では、自分で食べるものを選ぶ機会が増えることから、1日に必要なエネルギー量の算出方法や食品の選び方、食事の型についてお話ししました。

●睡眠・こころ講義 「健やかな学校生活を送るために～睡眠・こころ～」
(8月9日：小中学校) (8月23日：高等学校)



今年度初めて実施した睡眠・こころの講義では、睡眠の必要性やぐっすり眠る・すっきり目覚めるコツの紹介、ストレスの対処法についてお伝えしました。生活リズムやスマートフォンへの依存度チェック等、児童・生徒自身が現状を確認するために活用できる資料の紹介もありました。

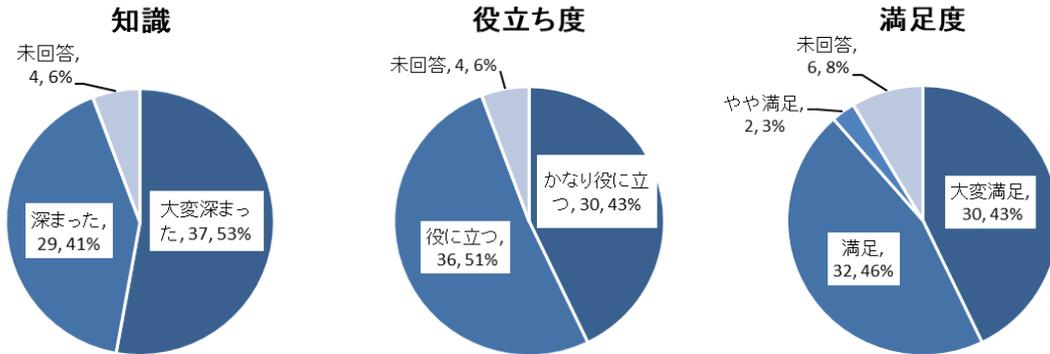
また、「カッ」と頭にきたときの対処法の一つである「深呼吸」の方法もお伝えし、実施しました。

【アンケート結果】 アンケート回収 106名/107名 回収率 99.1%

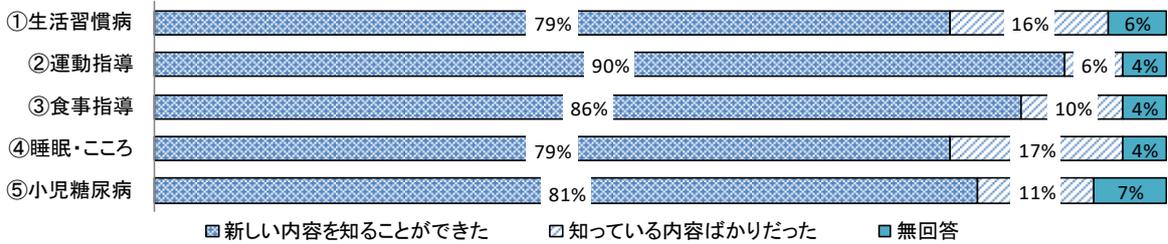
8月9日(金)

71名中70名 回収率98.6%

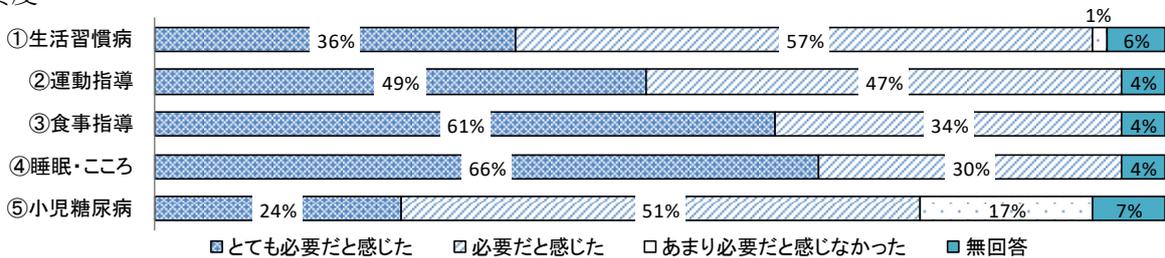
○研修会全体



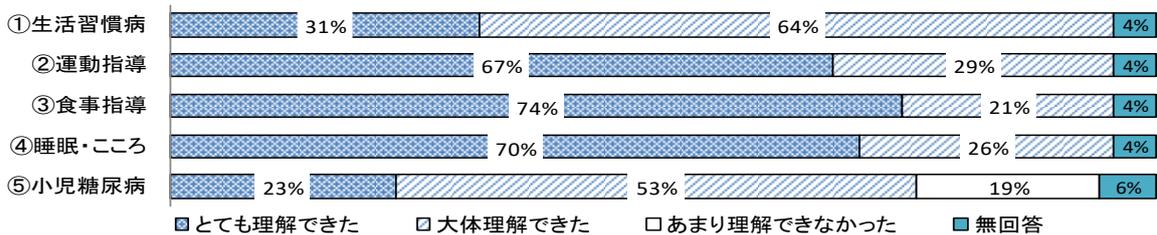
○認知度



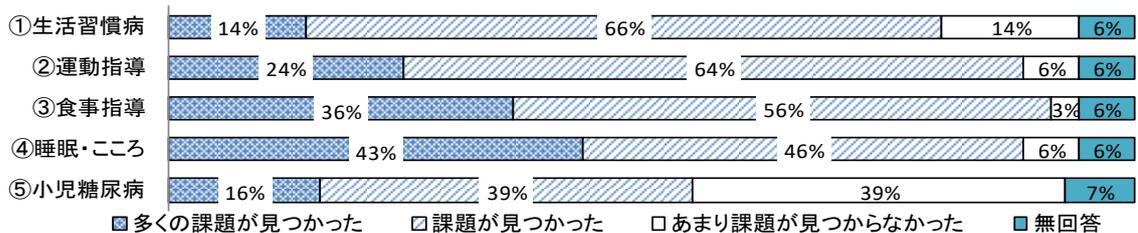
○必要度



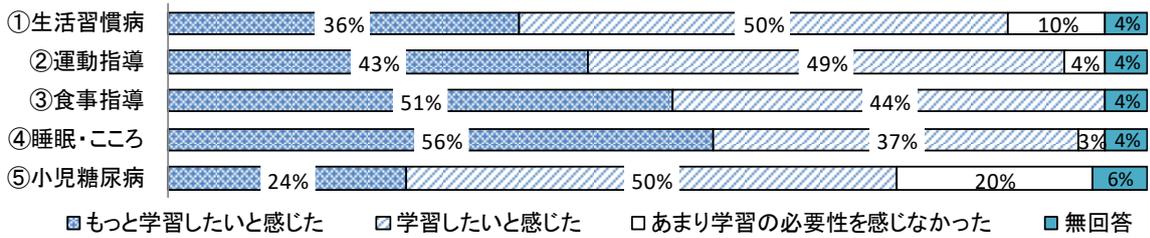
○理解度



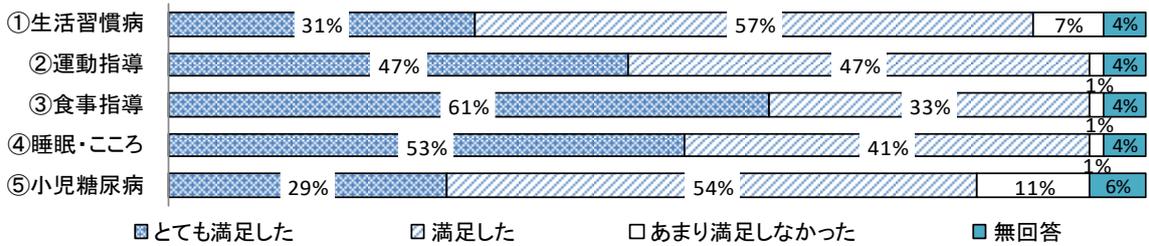
○課題



○習得度



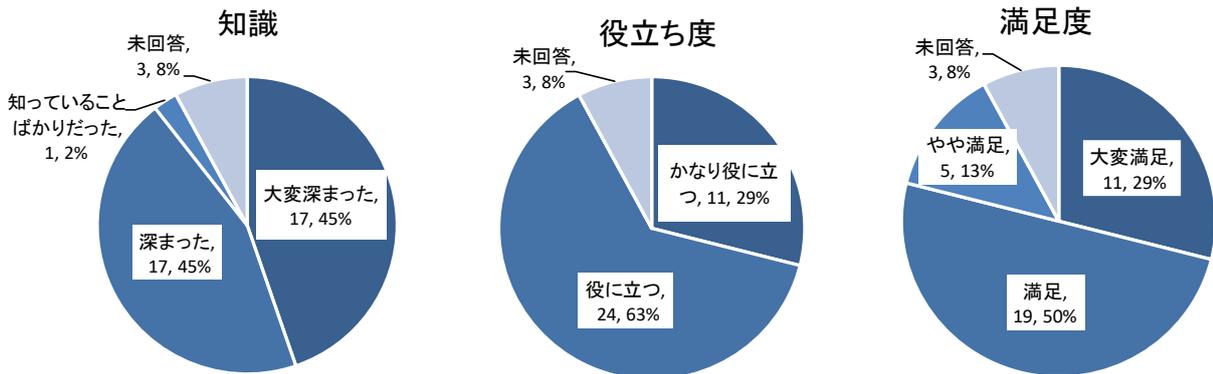
○満足度



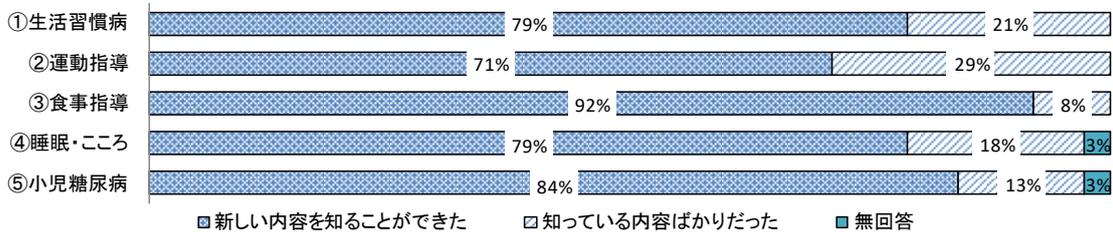
8月23日(金)

38名中38名 回収率100%

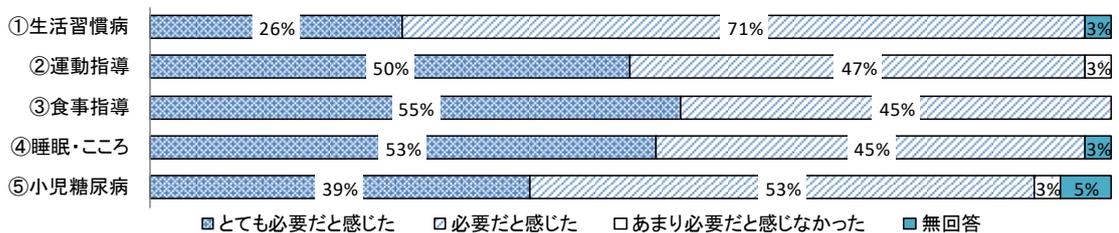
○研修会全体



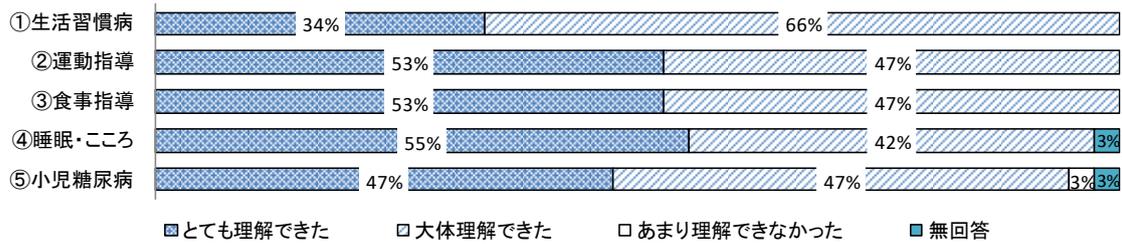
○認知度



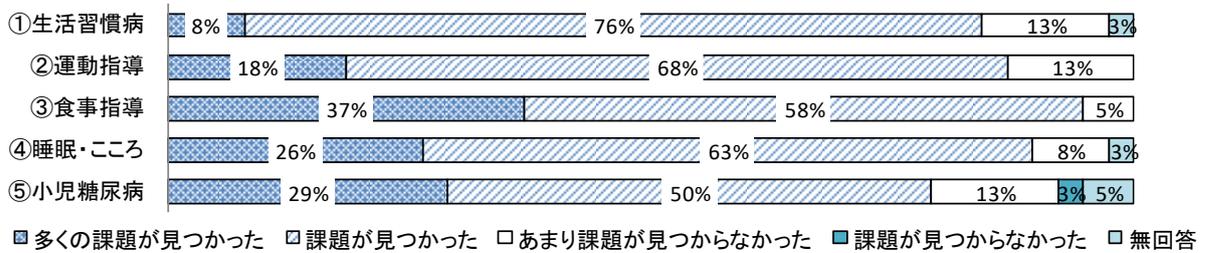
○必要度



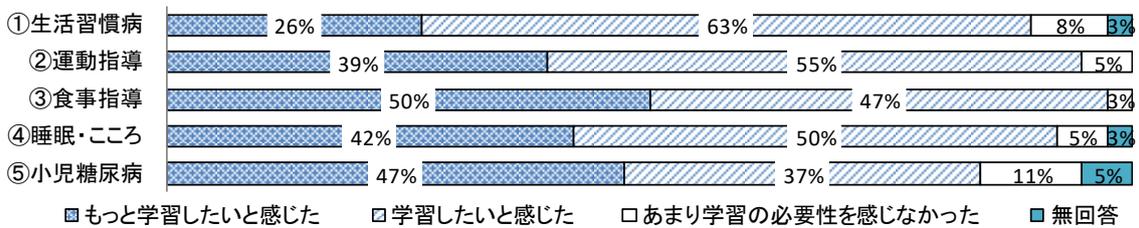
○理解度



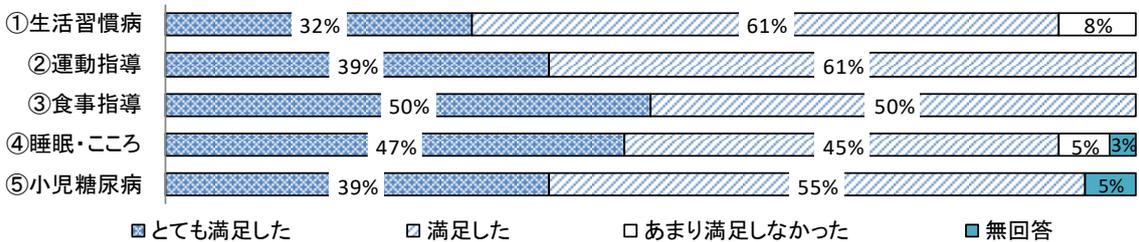
○課題



○習得度



○満足度



【受講者の感想】

《子ども（高校生）の生活習慣病予防、小児糖尿病の基礎知識について》

- 学童期の健康状態がその後の健康に大きく影響するため、この時期の健康教育の大切さを痛感した。
- 肥満について理解を深めることができた。小児期からの予防が必要だと感じた。
- 小児糖尿病の子供に出会ったことはないが、今後もし出会った時に対応できるようにしたい。
- 実際に血糖値の測定をすることができて良かった。生徒が測定するところを見たことがあり、何気なくやっている様に見えていたが、手順があつたり、意外にチクッと痛かつたりすることが分かった。

《すぐに使える運動指導》

- 運動指導について、学校の取り組みとしてできそうなことがたくさんあった。ケガが多い学校なので、予防に活用したい。

- 短い時間で楽しめる運動の紹介は、参考になった。
- 授業を受ける時の姿勢を正せない子が多い。今回学んだストレッチの方法を、授業はじめや、姿勢が崩れてきた時に使いたいと思った。

《すぐに使える食事指導》

- 朝の欠食などの原因を探るには、生活リズム全体を見る必要があることが分かった。
- 早期から食事の選択をできるように、授業で実践していきたいと思った。
- 今回見たり、触ったりした教材を参考に、子供たちにとって視覚的に分かりやすい教材を作りたい。

《睡眠・こころ》

- 県内の小中学校のデータを見ることができ、より具体的に子供たちの特徴を知ることができた。言語の指導に役立たせたい。
- 睡眠の大切さや、生徒に伝えるべきことが、とても分かりやすかった。
- 生活リズム記録カードや睡眠カードを活用していきたい。