

令和4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 健康づくり・健康増進編 実施報告

1. 日程・内容等について

【目的及び趣旨】

学校関係者等を対象に、「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、活用できる健康教材や事例を紹介し、子どもの健康支援に向けた情報を共有する。

【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4年11月18日（金）午前10時から令和5年1月6日（金）午後5時まで

【方 法】

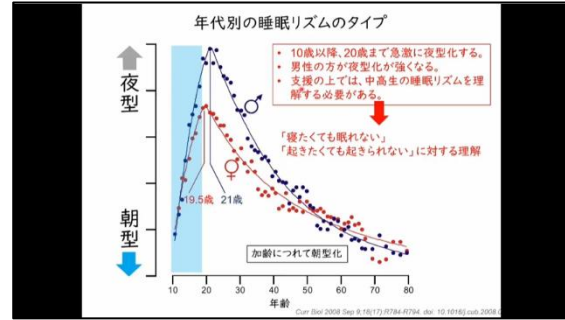
感染症拡大予防のため動画配信サイト（YouTube）の限定公開を利用し、参加申込者が講義動画を視聴する。

【カリキュラム】

| カリキュラム | 概要 | 動画時間 |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------|
| 講義 「心身の健康を支える睡眠と生体リズム」 愛知東邦大学 人間健康学部科 准教授 吉村 道孝氏 | 睡眠と生体リズムに関する科学的知見から、子どもの睡眠の特徴を学ぶ。特に就寝前のスマホ使用などの乱れた生活習慣が生体に及ぼす影響について学ぶ。 | 約60分 |
| 講義 「睡眠習慣改善のためのアプローチ方法」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 大脇 花奈 | 生活習慣調査からみられた、子どもの睡眠習慣の特徴や生活習慣との関連性を紹介し、睡眠習慣改善のためのアプローチ方法について考案する。 | 約30分 |

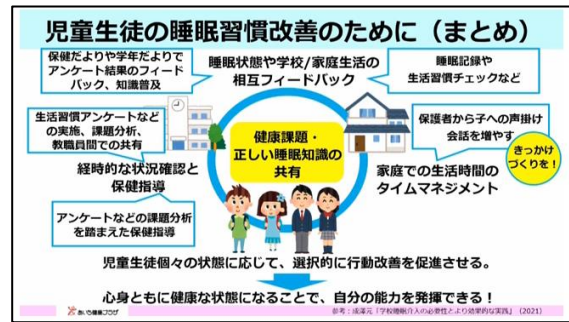
●講義「心身の健康を支える睡眠と生体リズム」

愛知東邦大学の吉村先生より、睡眠のメカニズムや、児童生徒の睡眠の特徴、適切な睡眠習慣を送るためのポイントについてご講義いただきました。睡眠習慣の乱れが心身の健康に影響を与えることや、成人期になるほど、睡眠時間も減少傾向にあること、睡眠時間の長さや睡眠リズムの安定性を保つことが学業成績にも良い影響を与えることが伝えられました。適切な睡眠習慣を送るためのポイントとして、睡眠日誌をとり、自身の睡眠習慣を把握すること、就寝直前にスマートフォン等による光や激しい運動などの強い刺激を避けることなどが紹介されました。また、児童・生徒に睡眠状況を聴取することは児童生徒の「生活状況」や「親子関係」の情報を自然に収集できることにつながることを伝えられました。



●講義「睡眠習慣改善のためのアプローチ方法」

当センターの大脇より、生活習慣調査結果からみた児童生徒の睡眠習慣の特徴や、睡眠習慣改善のためのアプローチ方法についてお伝えしました。愛知県内の児童生徒の就寝・起床時刻や社会的時差ぼけ（平日と週末の睡眠時間の差）、メディア利用状況などの実態を示しながら、良い睡眠をとるための生活習慣のポイントを紹介しました。実践的な睡眠習慣改善のための方法として、学校現場で活用できる生活習慣の目標設定やメディア利用に関するワークシート、睡眠記録と行動目標を確認する睡眠チェックシートなどについて、事例を踏まえながら紹介しました。



2. 申込・アンケート提出状況・視聴回数について

【申込者数】 206 人

【職種別 申込者数と割合】

| 教諭 | 養護教諭 | 栄養教諭 | 保健師 | 管理栄養士 | その他 | 不明 |
|---------------|------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 9 人 (4.4%) | 151 人 (73.3%) | 4 人 (1.9%) | 27 人 (13.1%) | 7 人 (3.4%) | 4 人 (1.9%) | 4 人 (1.9) |

【視聴回数】

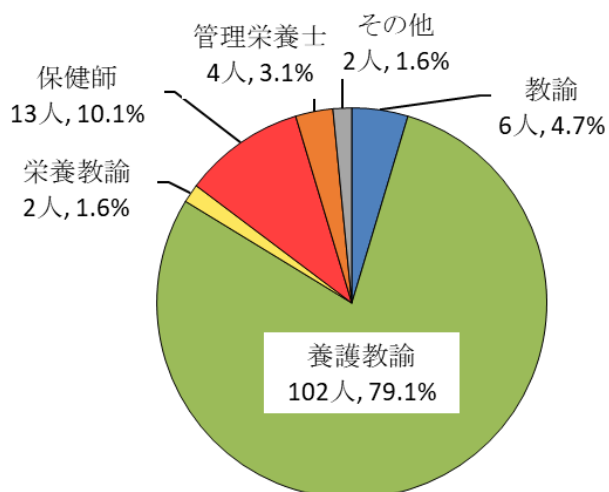
- ・「心身の健康を支える睡眠と生体リズム」：339 回
- ・「睡眠習慣改善のためのアプローチ方法」：226 回

3. アンケート結果について

【回収状況】 129 人から回収（回収率 62.6%）

【質問項目のまとめ】

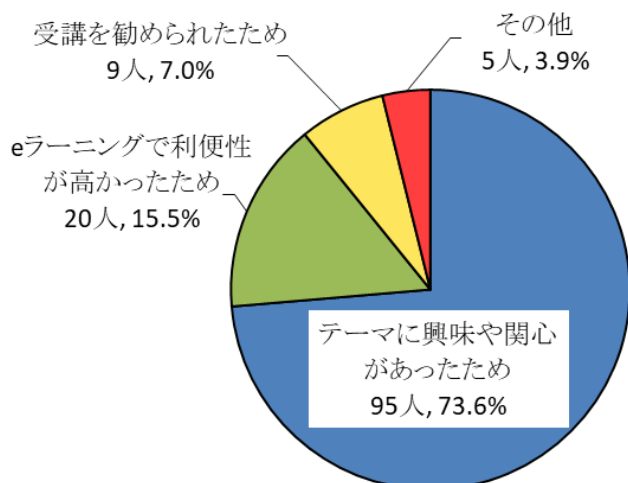
(1) 回答者の職種



| 職種 | 人数 (人) |
|-------|-----------|
| 教諭 | 6 |
| 養護教諭 | 102 |
| 栄養教諭 | 2 |
| 保健師 | 13 |
| 管理栄養士 | 4 |
| その他 | 2 |

(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)

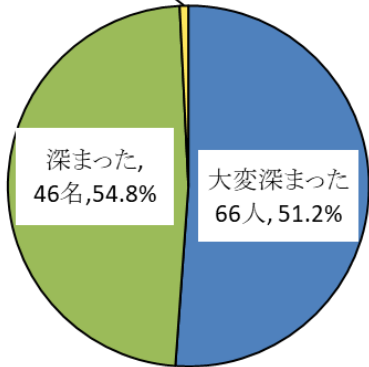


自由記入欄より

- ・生活リズムの乱れは本校でも課題となっており、特に睡眠習慣は生徒に科学的に理解させ、実感をもって生活の改善に取り組みたい内容だったため。
- ・睡眠の指導に自信がもてなかったため。
- ・動画配信形式のため、参加しやすいと思ったため。

(3) 知識の深まり

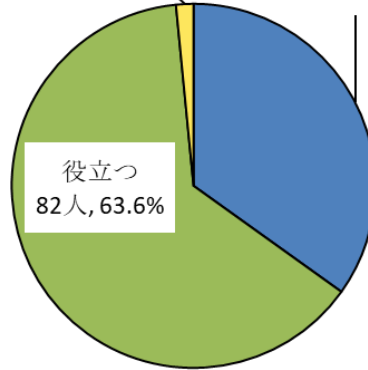
知っている内容
ばかりだった
1人, 0.8%



(4) 役立ち度

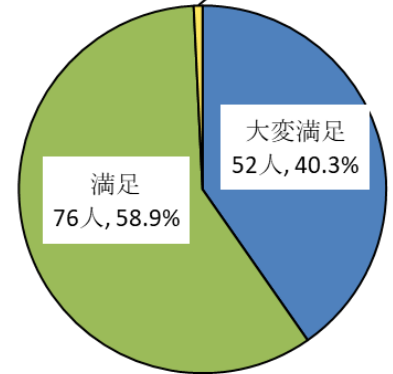
あまり役立たない
2人, 1.6%

かなり役立つ
45人, 34.9%



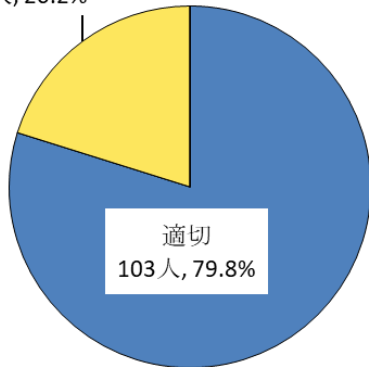
(5) 満足度

あまり満足していない
1人, 0.8%



(6) 動画の視聴時間 (合計約 90 分に対し)

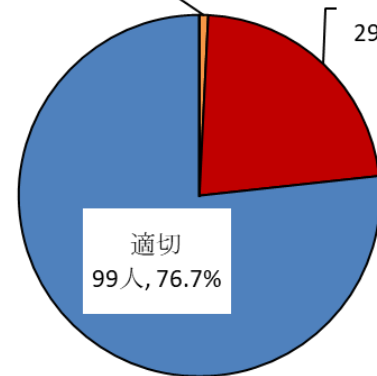
長い
26人, 20.2%



(7) 動画の視聴期間 (約 1 か月に対し)

とても短い
1人, 0.8%

短い
29人, 22.5%



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

- ・とても勉強になりました。
- ・学校の保健指導に役立つもので大変参考になりました。
- ・吉村先生の講義は大変参考になりました。
- ・アプローチ方法の講義では、実践例の紹介があり、理解が深まりました。
- ・様々な研究結果を例にしながら、分かりやすい講義内容で参考になりました。
- ・わかりやすいデータを元にした講義が大半でしたので、とても興味深く視聴できました。
- ・わかりやすいグラフやワークシートなども提示いただき、すぐ取組に取り入れられるものが多く、大変参考になりました。
- ・メディア使用やストレス等で睡眠に問題のある児童がいるので指導に役立てたいです。
- ・子どもの睡眠状態を知る尺度など、今回学んだ内容を活用して、指導にも生かしていきたいです。
- ・学んだことを生かし、睡眠の質を上げるアドバイスができるようにしていきたいです。
- ・児童に、改めて睡眠の大切さを伝えていこうと思いました。

●今後の研修内容に関する要望

- ・思春期における起立性調節障害について
- ・メンタルヘルス、自傷行為を繰り返す生徒の対応について
- ・子どものメディア利用について
- ・生活習慣改善の行動変容を促す事例の紹介
- ・こどもの自律神経失調症について