

令和6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. 研修の概要

【目的】

学校関係者などを対象に、学童期から思春期の子どもに対する健康増進や生活習慣病予防に必要な知識と技術の普及を図ることを目的とする。学校教育現場などで活用できる生活習慣の改善支援に向けた健康教育教材や事例を紹介するとともに、保護者に対する支援方法など、子どもの健康づくり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、教育委員会職員
- ・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員 など ※定員なし

【開催方法】

動画共有サービスを使用した動画配信による通信型研修

【開催期間（動画配信期間）】

令和6年12月20日（金）から令和7年1月31日（金）まで

【カリキュラム】

テーマ・講師	時間	内容
「デジタル機器使用による眼への影響と予防策」 国立成育医療研究センター 医師 吉田 朋世	30 分	近年、ICT 機器が広く普及され、日常生活から切り離せないものとなっている。ICT 機器利用による子どもの視機能への影響や、予防対策について紹介する。
「子どものストレスマネジメント」 桜美林大学心理・教育学系 准教授 小関 俊祐	55 分	ストレスマネジメントの第1歩は、自分のストレスに気づくことである。ストレスの対処方法や、セルフコントロールのすべを身につけるために、学校や保護者ができることなどを紹介する。

2. 申込者

【申込者数】 332 人

【申込者の職種】

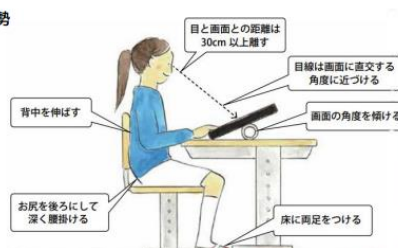
保健主事	養護教諭	栄養教諭	教諭	保健師または 看護師	管理栄養士	その他
6 人 (1.8%)	251 人 (75.6%)	5 人 (1.5%)	6 人 (1.8%)	46 人 (13.9%)	5 人 (1.5%)	13 人 (3.9%)

3. 講義内容、視聴回数

【デジタル機器使用による眼への影響と予防策】（視聴回数：391回）

文部科学省が立ち上げたGIGAスクール構想及び新型コロナウイルス感染症の蔓延により、全国の小・中学校で1人1台のデジタル機器が配布され、日常生活から切り離せないものとなっている。

デジタル機器使用による子どもの視機能への影響として、近視、内斜視、コンピューター視覚症候群について、これまでの研究報告や、症例をもとに解説していただいた。子どもや保護者に対するデジタル機器使用の指導方法について、ガイドラインを元に具体策をお示しいただき、デジタル機器使用時の姿勢や適切な休憩、屋外活動時間を増やすなど、子ども達が自ら実践できる方法もご紹介いただいた。

令和6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 12月20日（金） デジタル機器使用による 眼への影響と予防策 国立成育医療研究センター眼科 吉田 朋世	デジタル機器の使用法指導 ＞適切な使用姿勢  目と画面との距離は 30cm以上離す 視線は画面に直交する 角度に近づける 画面の角度を傾ける 背中を伸ばす お尻を後ろにして 深く腰掛ける 床に両足をつける 児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック 文科省, 2014
---	--

【子どものストレスマネジメント】（視聴回数：322回）

ストレスマネジメント教育の必要性は、学校いじめ防止基本方針や生徒指導提要(改訂版)の中にも示されており、昨今の学校教育現場における課題ともいえる。

ストレスと上手に付き合うためには、まずは自分のストレスやストレス反応に気づくことが必要であり、リラクセーションや生活リズムの改善、自分に合ったコーピング方法などを、日頃から沢山考えておくことが大切であることをご講義いただいた。

また、ワークシートを用いた、学校ですぐに実践できるストレスマネジメント教育の具体的な取り組み例や、さまざまな教材をご紹介いただいた。

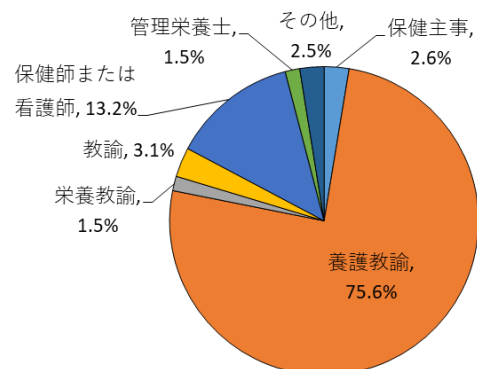
あいさ健康プラザ 令和6年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修 子どものストレスマネジメント 桜美林大学 小関 俊祐 skoseki@obirin.ac.jp 	めざせ！ストマネマスター！ <table border="1"><tr><td>気づき ☆☆☆☆☆</td><td>動機づけ ☆☆☆☆☆</td><td>リラク セーション ☆☆☆☆☆</td><td>リズム改善 ☆☆☆☆☆</td></tr><tr><td>コーピング 拡充 ☆☆☆☆☆</td><td>機能 チェック ☆☆☆☆☆</td><td>メタ認知 ☆☆☆☆☆</td><td>問題解決 ☆☆☆☆☆</td></tr></table> 自分に合った「解決策」を見つけるコツがある！ 	気づき ☆☆☆☆☆	動機づけ ☆☆☆☆☆	リラク セーション ☆☆☆☆☆	リズム改善 ☆☆☆☆☆	コーピング 拡充 ☆☆☆☆☆	機能 チェック ☆☆☆☆☆	メタ認知 ☆☆☆☆☆	問題解決 ☆☆☆☆☆
気づき ☆☆☆☆☆	動機づけ ☆☆☆☆☆	リラク セーション ☆☆☆☆☆	リズム改善 ☆☆☆☆☆						
コーピング 拡充 ☆☆☆☆☆	機能 チェック ☆☆☆☆☆	メタ認知 ☆☆☆☆☆	問題解決 ☆☆☆☆☆						

4. アンケート結果について

【回答者】197 人（回収率 59.3%）

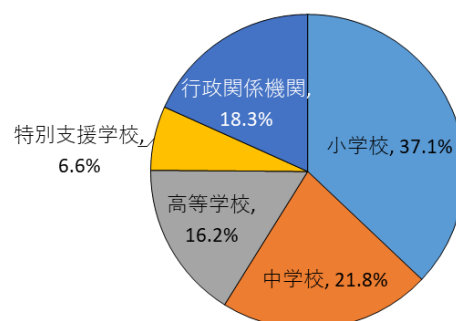
（1）回答者の職種

	人数	割合
保健主事	5	2.6%
養護教諭	149	75.6%
栄養教諭	3	1.5%
教諭	6	3.1%
保健師または看護師	26	13.2%
管理栄養士	3	1.5%
その他	5	2.5%



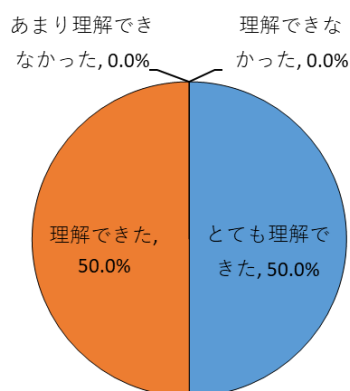
（2）回答者の所属先

	人数	割合
小学校	73	37.1%
中学校	43	21.8%
高等学校	32	16.2%
特別支援学校	13	6.6%
行政関係機関	36	18.3%

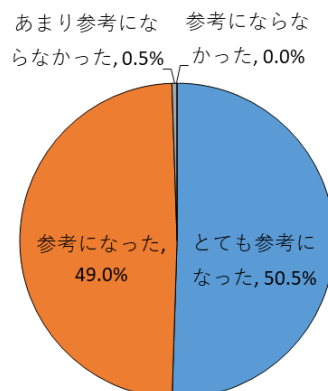


【デジタル機器使用による眼への影響と予防策】

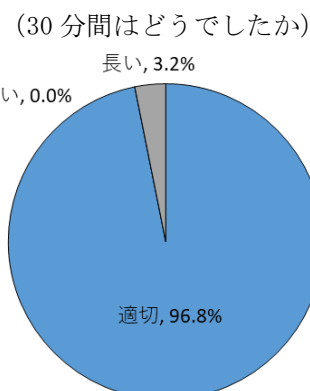
（1）理解度



（2）参考度

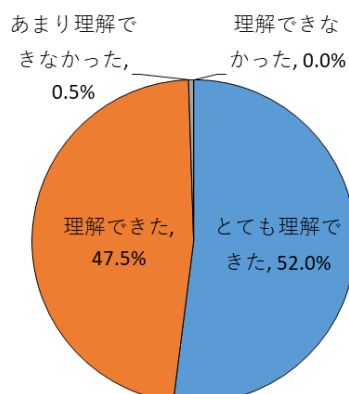


（3）講義時間

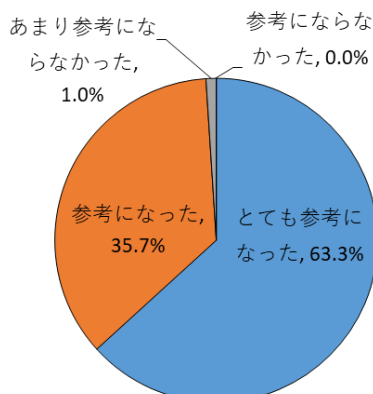


【子どものストレスマネジメント】

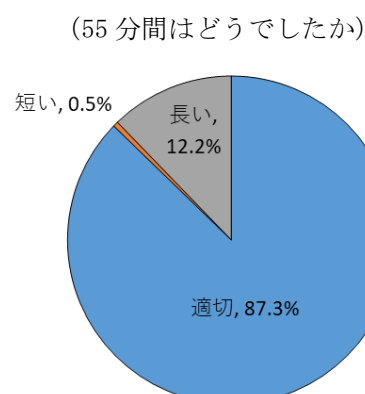
（1）理解度



（2）参考度



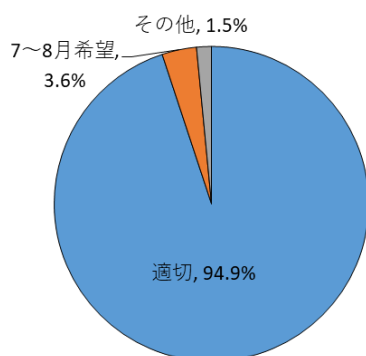
（3）講義時間



【研修の開催方法】

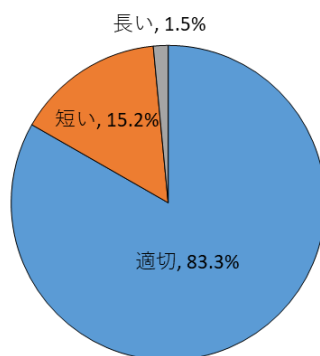
(1) 配信時期

(12月～1月はどうでしたか)



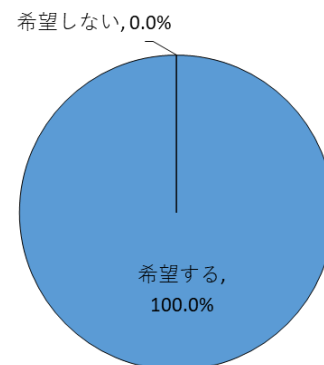
(2) 配信期間

(約1ヶ月半はどうでしたか)



(3) 研修方法

(今後も動画配信型を希望しますか)



【受講者の感想】(自由記載から一部抜粋)

- ・現代課題である内容を自校で受けることができ、大変ありがたいと思った。
- ・デジタル機器は今後ますます導入が増えると思うので、身体に及ぼす影響を指導しつつ、予防に努めていかなければならないと思った。
- ・何を根拠に保健教育を展開するのかガイドラインなどを示してくださり、自分が他の教職員に協力を仰ぐ際に心強いと感じた。
- ・まさに自分が知りたい内容そのものだった。日頃の個別指導や保健日より、掲示物、授業など様々な場面で生かしていこうと思った。
- ・ストレスとの上手な付き合い方について、「めざせ！ストマネマスター」と題して一つ一つ具体的な例を挙げてお話してくださったので、とても分かりやすく学ぶことができ、保健教育にも取り入れやすいと感じた。
- ・生徒が日頃からいろいろな種類のコーピングをもち、ストレスとうまく付き合う力をつけていけるよう、取り組みをしていきたいと思った。「めざせ！ストマネマスター！」が特に魅力的だった。
- ・認知行動療法について、とても分かりやすい解説をしていただき、大変勉強になった。「答えを教えるのではなく、答えの出し方を教える」ということを念頭に置いて指導していきたいと思う。

【今後の研修で取り上げてほしいテーマ】

- ・自殺予防、不登校児童への対応
- ・ストレスマネジメント、レジリエンス
- ・SNSと子どものコミュニケーション
- ・メディアコントロール、ゲーム依存
- ・ブルーライトの影響
- ・生活習慣病予防
- ・災害時の救急対応や心のケア
- ・姿勢、けが予防
- ・がん教育
- ・睡眠 など