

# 令和7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 今から始める未来の身体づくり～生活習慣病予防編～ 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7年12月19日（金）から令和8年1月30日（金）まで

### 【プログラム】

| テーマ・講師   | 時間  | 内容  |
|--|-----|---|
| 「子どものやせ対策」<br>慶応義塾大学保健管理センター<br>井ノ口 美香子            | 30分 | 小児・思春期のやせは、将来の生活習慣病のリスクを高めることもあり、早期対応と予防に向けた支援が重要である。やせによるさまざまな健康障害や、学校での対応策などについて紹介する。                               |
| 「メディア機器との付き合い方」<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>研修啓発課 榊原 繁 | 35分 | 近年、小中高生の半数がインターネットを過剰に使用し、約5人に1人はインターネット依存が強く疑われる状態であると言われている。<br>メディアの使い過ぎによる睡眠、姿勢、目などへの影響や、ワークシートを用いた学校での支援方法を紹介する。 |

## 2. 申込者

【申込者数】 274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          |
|--------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| 2人<br>(0.7%) | 209人<br>(76.3%) | 4人<br>(1.5%) | 7人<br>(2.5%) | 40人<br>(14.6%) | 3人<br>(1.1%) | 9人<br>(3.3%) |

### 3. 講義内容、視聴回数

【子どものやせ対策】（視聴回数：217回）

小児・思春期における「やせ」が将来の生活習慣病リスクを高める重大な健康課題であることを紹介いただいた。小児のやせの定義については、肥満度-20%以下という数値基準にとどまらず、成長曲線において成長速度の停滞や下降といった「変化の兆し」をいち早く捉えることの重要性を説明していただいた。

今後の対応として、保健室においては成長曲線の活用を推進し、児童生徒がやせについて相談しやすい環境を整えることが求められること、また保健教育においては、やせによる健康障害の正理解、適切なボディイメージの獲得、および栄養学的に好ましい食習慣の習得を促すことが重要であることも紹介いただいた。

|   |   |
|---|---|
| <p>令和7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<br/>今から始める未来の身体づくり<br/>～生活習慣病予防編～</p> <h2>子どものやせ対策</h2> <p>慶應義塾大学保健管理センター<br/>井ノ口美香子</p> <p><small>スライド内で示した、複製・転載・再配布はご遠慮ください。©2024 慶應義塾大学保健管理センター。本資料は著作権法第20条第1項第2号に該当する著作物です。</small></p> | <h3>子どものやせへの対策における学校の役割</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>保健室<br/>成長曲線の活用<br/>やせを相談しやすい環境</li> <li>保健教育<br/>やせによる健康障害の理解<br/>適切なボディイメージの獲得<br/>栄養学的に好ましい食事のとり方の習得<br/>↓<br/>養護教諭・栄養教諭の力が必要</li> </ol> |
|---|---|

【メディア機器との付き合い方】（視聴回数：209回）

近年、小中高生の約半数がインターネットを過剰に使用しており、約5人に1人は依存が強く疑われる深刻な状況にある。あいち健康プラザのアンケート調査では、学年が上がるごとに、スクリーンタイムは増加傾向にあり、中学2年生の休日における平均利用時間は5時間43分に達している。本研修では、メディア機器の長時間利用が睡眠・姿勢・視力等へ及ぼす悪影響を解説するとともに、ワークシートを用いた学校現場での支援方法を紹介した。あわせて、最新のゲーム特性や現場で活用可能なスクリーニングテストについても最新情報を提供した。

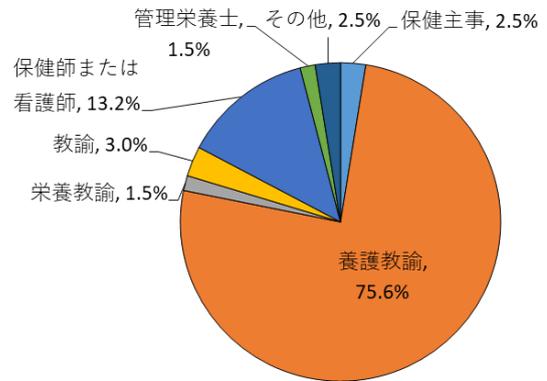
|   |   |
|---|---|
| <p>令和7年度<br/>学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修</p> <h2>メディア機器との付き合い方</h2> <p>あいち健康の森健康科学総合センター<br/>伊藤啓亮 講師</p> | <h3>メディア機器ルールまとめ</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>場所</b>のルールを決める</p> <p>・寝室（ふとん）では使わない<br/>・ゲームやスマホはリビングで使う</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>時間</b>のルールを決める</p> <p>・ゲームは〇時まで<br/>・食事の時間はスマホを触らない</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><b>できそうなルールにする！</b></p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>デジタル機器以外のすきなことをする時間をふやす</p> </div> <p><small>参考：久里浜医療センター、ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会、ゲーム依存相談対応マニュアル2022</small></p> |
|---|---|

#### 4. アンケート結果について

【回答者】115人（回収率41.9%）

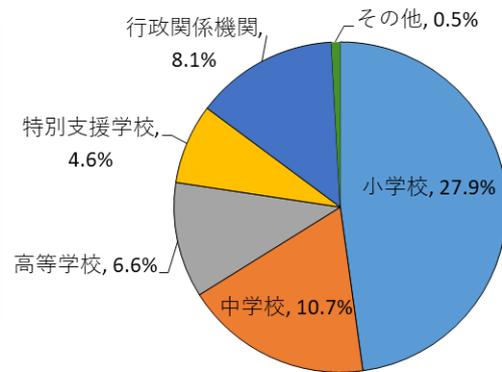
##### (1) 回答者の職種

|           | 人数 | 割合    |
|-----------|----|-------|
| 保健主事      | 0  | 2.5%  |
| 養護教諭      | 91 | 75.6% |
| 栄養教諭      | 2  | 1.5%  |
| 教諭        | 3  | 3.0%  |
| 保健師または看護師 | 14 | 13.2% |
| 管理栄養士     | 2  | 1.5%  |
| その他       | 3  | 2.5%  |



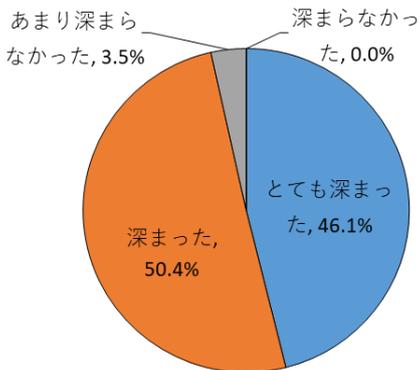
##### (2) 回答者の所属先

|        | 人数 | 割合    |
|--------|----|-------|
| 小学校    | 55 | 27.9% |
| 中学校    | 21 | 10.7% |
| 高等学校   | 13 | 6.6%  |
| 特別支援学校 | 9  | 4.6%  |
| 行政関係機関 | 16 | 8.1%  |
| その他    | 1  | 0.5%  |

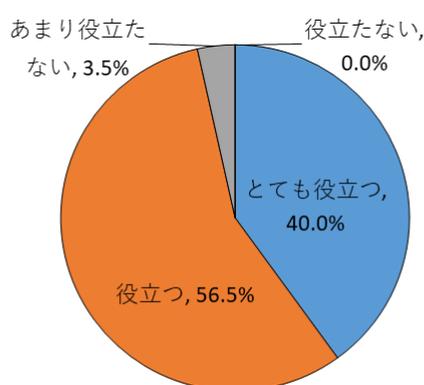


#### 【質問項目のまとめ】

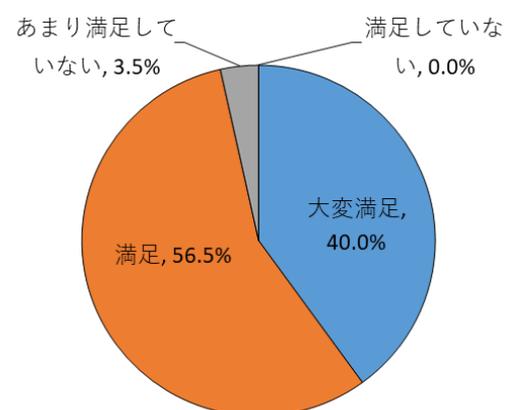
##### (1) 知識の深まり



##### (2) 役立ち度



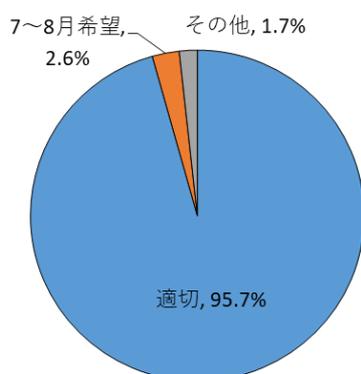
##### (3) 満足度



#### 【研修の開催方法】

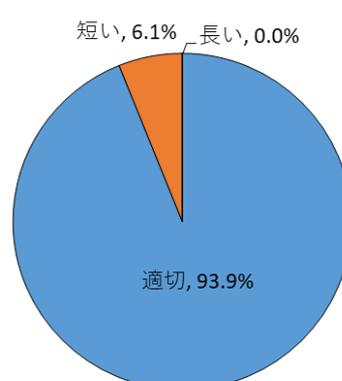
##### (1) 配信時期

(12月～1月はどうでしたか)



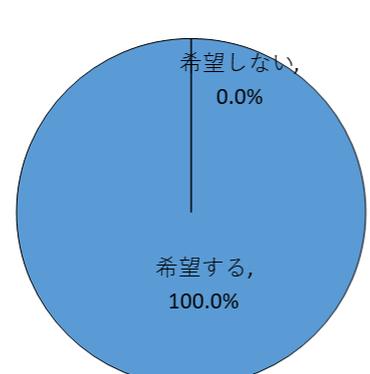
##### (2) 配信期間

(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）

#### 『子どものやせ対策』

- ・ どういった生徒に注意が必要か、どのような状態になったら受診を勧めたらいいか、またどう声掛けしたらいいかがよくわかりました。
- ・ 専門の先生から実態を踏まえながら学ぶことができました。体型のことだと肥満の方が影響があると思いがちですが、やせの子にも目を向けなければならなかったな、と感じました。成長期だからこそ、体型を気にしてダイエットをしているのか、それとも何らかの異常があるのかを見極めていきたいです。
- ・ とても参考になりました。最後に先生もおっしゃっていましたが、学校現場でできる、具体的な保健教育の内容について、機会があれば、お聞きしたいです。

#### 『メディア機器との付き合い方』

- ・ 今後使えそうな資料をたくさん提示していただき、参考になりました。途中で挟まっていた運動も、生徒にも紹介したいなと思いました。
- ・ 私よりも子どもたちに観てほしい内容ばかりでした。メディア機器は便利であり、絶対に使ってはいけない訳ではないですが、使い方を気をつけないと心身ともに影響が出てきます。そのため、子どもたち自身が知識を身につけ、保護者とともに使い方を考えていくことが大切だと思いました。
- ・ 指導時の心構えや注意事項がわかってよかった。

### 【今後の研修で取り上げてほしいテーマ】

- ・ 性教育
- ・ 生命の安全教育
- ・ オーバードーズ
- ・ メンタルヘルス
- ・ 肥満・痩身
- ・ 生活の質
- ・ 歯科
- ・ ICT リテラシー
- ・ 感染症
- ・ 近視予防 など