

## これからの健康教育 (Q&A)

2017. 8. 21 飯村 誠一

○今なぜ「健康教育」が注目されているのか？また、それにどのように対応していけばよいのか？

A. 現在、学校現場で大きな課題となっている生活習慣の乱れ等は、まさしく健康課題であるといえます。そして、その解決のためには、今までの健康教育の見直しと、新たな健康教育の推進が必要です。新たな健康教育の推進のためには、養護教諭、体育主任・担任、栄養士・栄養教諭の連携が不可欠です。

○「健康教育」で重要なものは？

A. まず、食事、運動、睡眠に関わることです。特に重要なのは、睡眠であると考えています。

睡眠については、最近、科学的な研究が進み、その重要性が改めて見直されているところです。具体的には、成長期の児童生徒にとって、体をつくる成長ホルモンの分泌には、良質な睡眠が特に重要なこと、睡眠時間や睡眠の質が食事にも運動にも影響を与えることが分かってきていることなどがその理由です。

○児童生徒の睡眠について、どのように取り組めばよいのか？

A. 睡眠時間が大事です。睡眠表の活用による啓発等が考えられます。

良質な睡眠をとるためには、\*様々な条件があることを科学的な根拠をもとに示していくことが大事です。保護者への啓発も重要です。

○児童生徒にとって睡眠が重要なのは認識している。しかし、睡眠の乱れは、食事と同じように、家庭の責任が大きいと感じている。その点をどのように考えているのか？

A. ご指摘のとおりです。

文部科学省は、児童生徒の生活習慣の乱れを大きな健康課題と捉えています。そこで睡眠を中心とする生活習慣に関する全国調査を実施し、その結果を受けて、平成26年度、生活リズムが乱れやすい環境にある主に中高生を対象とした普及啓発資料「早寝早起き朝ごはん」及び指導者用資料を作成しました。これは、子供の生活習慣づくりに関する普及啓発のため、睡眠を中心とした最新の科学的知見を踏まえて作成されたものです。

実は、この資料の配布後、スマホの影響等で、睡眠時間が特に減少していた中学、高校女子の睡眠時間が短期間のうちに改善されたといわれています。これは、この資料を読んだ保護者が自分の子供の健康を心配して、子供の睡眠に関わる環境を改善したからだと考えられています。

今までは「早く寝なさい」という概念的な言葉かけで、改善に至らなかったものが、科学的な根拠に基づく資料を提供したことで、保護者が子供を説得しやすくなり、それが改善につながったと考えられています。

このようなことから、各地域で実態に合わせた睡眠に関する調査を実施していただき、その結果を基に保護者を啓発する資料を作成し、大変に困難なことではありますが、少しずつでも保護者の協力を得られるように行動されることが大事であると考えます。

○「健康教育」の重要性を分かりやすく説明してほしい。現代の健康課題とは？誰が推進する。子供たちをどのように育成するのか？体力向上との関係性について。

A. 1. 健康教育が必要な理由

今、多様化、深刻化している健康課題を解決するため。

2. 現代的な健康課題とは

- ・睡眠（生活習慣の乱れ）・食事（肥満、痩身）・アレルギー疾患の増加・性に関する問題
- ・メンタルヘルスの問題（心身的な不調の背景→いじめ、児童虐待、不登校、子供の貧困）

3. 健康教育は誰が推進すべきか

多様化・複雑化する児童が抱える現代的な健康課題については、学校における教育活動全体を通じて行う必要があり、学校の全ての教職員が連携して取り組むことが重要である。

4. 育成すべき力とは

児童が生涯にわたって健康な生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けるとともに、日常的に起こる健康課題やストレスに適切に対応できる力など、自らの心身の健康の保持増進を図るために必要な知識・技能を身に付けることが必要である。また、心身の健康にとって望ましい行動を選択するためには、自分自身を大切にすることや、物事を様々な角度から慎重に考え判断すること、目標を決めて実現のために努力すること、家族や仲間と良い人間関係を保つことなどが必要である。

\* 小学校学習指導要領 体育科の目標（3）では次のように記されている。

（3）運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

以上のようなことから「健康教育 体力づくり」を重点に推進するには、まず、

- ・健康教育を基盤にした一人一人の体力づくり
- ・スポーツテストを健康教育と体力づくりに生かす

等の具体的な取組が考えられます。

○養護教諭、体育主任・担任、栄養士・栄養教諭の連携の具体例を教えてください。

A. 例えば、それぞれの学校で、運動能力の向上をめざして努力している児童生徒はたくさんいると思います。そこで、良質な睡眠と運動能力向上の関係を児童生徒に理解させ、より良い生活習慣を身に付けようとする意識をもたせることは、他の学習にも良い影響を与えることとなります。睡眠と運動能力向上の関係を児童生徒に理解させるためには、養護教諭と体育主任、担任との連携が必要になり

ます。また、同様に、適切な食事が必要な栄養素を摂取することで体力や運動能力が向上することを児童生徒に理解させるためには、栄養士・栄養教諭と体育主任、担任との連携が必要になります。

具体的には、部活で頑張っているが生活習慣が乱れている生徒や、必要な栄養素を摂取できていないと思われる生徒、生活習慣が乱れていて問題行動が目立つ生徒 等と、個別に面談をして改善を促す場面で、養護教諭、体育主任・担任、栄養士・栄養教諭の連携による対応は、担任だけの対応と比較して、改善の効果が期待できると考えています。

また、全体への指導も、連携することで、授業の準備等が組織的に進められるようになると考えています。

○「体力向上」のためには、健康教育が必要であると感じている。

A. さらに多くの方が、そのような認識をもっていただけるように行動していかなければならないと考えています。

「体育は体育」「保健は保健」「栄養は栄養」と個々に「健康教育 体力づくり」を進めていくよりも、できるだけ多くの人より専門的な知識や知恵を合わせることで、今まで以上の有効な指導、啓発ができると考えています。

また、一番重要なことですが、連携して組織的に仕事を進めることで、個人の仕事の負担を少しでも軽減できればと考えています。

○発達段階に応じた運動について知りたい。

A. 各学習指導要領をご確認ください。

以下、個人的な考えですが、小学校では、体育の授業や運動遊びを通して基礎的な運動能力を身に付けることが大切だと考えます。登り棒や雲梯などで腕の筋力を、鬼遊びやかっこ、短距離走で脚の筋力等、体を支える筋力はこの時期に付けさせたいと考えています。そして、生涯スポーツにつながる様々なスキルを、運動を楽しみながら身に付けさせていくことが大切であると考えます。

中学校・高等学校では、心と体が大きく成長する時期です。生徒の実態に合わせ、ぜひ、のびのびと運動させてほしいと思います。また、保健体育の授業の他、運動部の活動では、専門的な内容の運動の仕方やトレーニング方法を学ぶ時期でもあります。生涯スポーツにつなげるためには、指導者はスポーツ障害に留意して、正しい運動の仕方やトレーニング方法を伝えてほしいです。

内容としては、体づくり運動・器械運動・陸上競技・水泳・ダンス・球技・武道で、共通学習から選択学習も経験します。部活では、将来のアスリートをめざす生徒もいます。その場合、種目に合わせた筋力トレーニングも必要になりますが、同時に休養することの大切さも伝えていただければと思います。

○間違ったトレーニング方法とは？

A. 私が知る限り、膝を伸ばした腹筋運動や、弾みをつけた（背中を押す等の）柔軟運動だと思います。特定の部位に過度な負担をかけるトレーニングで、けがや

障害につながるトレーニング方法を指すと考えてください。

○適切なトレーニング方法とは？

A. 目的と効果を明確にして、種目、個人の体の特性に合わせて行うトレーニングです。トレーニング量が少なくても効果は薄く、逆に過重であったり、方法が誤っていたりすれば、効果がないばかりか、けがや障害につながり、将来の選手生命を断つようなことになりかねません。

また、筋力や持久力、体力向上のためのトレーニングは、ある一定以上の量的負荷が必要になります。しかし、走り方や跳び方、投げ方等、運動技術向上のためのトレーニングは疲労を蓄積させない範囲の計画的な練習が大切です。

<トレーニングの5原則>も参考になると思います。

- ・意識性・・・自分が行っているスポーツを好きになる。夢や目標をもち、努力を続ける強い意志をもつ。
- ・個別性・・・個人の体力、技術レベル、経験年数、性格等に合わせる。
- ・漸進性・・・負荷量は計画的、段階的に増やしていく。
- ・全面性・・・他のスポーツにも共通する全面的な体力を向上させる。
- ・反復性・・・繰り返し身に付くまで行う。

○筋力トレーニング、運動機能の発達について、今はどういう考えか？

A. アメリカの研究では、思春期前でも、適切な指導、適切な施設のもとでは、筋力トレーニングの効果がみられるとしていますが、私はやはり思春期前は、運動のスキル向上に重点を置くべきであると考えます。

その根拠としては、運動機能の発達は、以前からある Scammon の臓器別発育パターン（曲線）が参考になります。スキル、神経系は、筋肉、骨格系の一般系の発達曲線より先行しているので、特に小学校低学年までは、スキル、神経系を優先させ、個人差もあるので、部位的な筋力トレーニングは中学2年生くらいからが適切な年齢であると考えます。全面的な体力向上につながる筋力トレーニングはその限りではありません。

ちなみに、筋力トレーニングには一般的に筋力を高め、運動のパフォーマンスを高めるものと、けがや障害を起こしにくくするため、関節等を守るためのものがあります。中学2年生くらいまでは、けがや障害を起こしにくくするための筋力トレーニングに主眼を置くべきでしょう。

本格的な筋力トレーニングについて、16歳からは全体性のトレーニング、18歳からは専門的な部位のトレーニングが効果的であるとされていますが、種目や個人差があるので一概には決められません。必要があれば個別に調べていただければと思います。

○柔軟運動とストレッチングは違う？

A. 体の柔軟性を高める意味では同じですが、柔軟運動を主に動的なもの、ストレッチング stretching を主に静的なものにとらえれば、違ってきます。

いわゆる人の手を借りる柔軟運動では、強い力で瞬間的に筋肉を伸ばすため、その筋肉が反射的に収縮する「伸張反射」が起こります。結果、痛みやけがの原因になることがあります。それを防ぐために生まれたのが、ボブ・アンダーソンのストレッチングだと記憶しています。

＜静的ストレッチングの方法＞

- ・息を止めない
- ・時間をかけてゆっくりと（20秒以上かけて）伸ばす。
- ・無理をせず、強くやりすぎない。痛みを感じる直前のところまで

＜静的ストレッチングの目的＞

- ・体の柔軟性を高める（関節の動きをよくする）
- ・けがや障害の予防のため（ウォーミングアップ・クーリングダウン）
- ・運動技術の向上のため
- ・疲労回復、リラクゼーション

以上、現在は静的ストレッチングの効用の方が大きいと考えます。

○救急処置で一番大切なことは？

A. 児童生徒の命を守ることです。

胸骨圧迫・人工呼吸・AEDの使用はもちろんですが、頭部外傷、脊椎損傷、大量出血、重度な骨折等では、救急隊員が到着するまで、たとえ、養護教諭以外の教員であっても、適切な救急処置を必ず行わなければなりません。ですから、その場合の適切な救急処置を身に付けているかどうか、日頃の研修が大切なのです。

○救急処置と応急手当と、違いはあるのか？「傷病者」とは？

A. 「応急手当」とは、一般的な傷病の悪化を回避することを目的として一般市民により行われる最小限の手当てを意味します。

また、「学校における救急処置」は、子供の生命を守り、心身の安全を守るための全ての処置を意味しています。その中で重度な場合は、救急隊員や病院の医師に引き継ぐまでの最低限必要な、必ず実行しなければならない処置ということになります。

具体的には応急手当（一次救命処置とその他のファーストエイド）の他、周りへの対応や、直接手当をしなくても、これ以上状態を悪化させない処置等も含めた総合的な内容のものであると理解しています。

けが人や急病人を「傷病者」といいます。

○病院へ搬送するほどではない傷病の救急処置で大切なことは？

A. ・バイタルサイン（意識、呼吸、脈拍、体温）の確認方法

・RICE 処置 安静 (REST)、冷却 (ICING)、圧迫 (COMPRESSION)、挙上 (ELEVATION)

・三角巾の活用法

・止血法 等を養護教諭だけではなく、全教員が理解し、習得できるように研修を積むことだと考えます。