

第2章 保健指導にあたって

- ・保健指導は、地域保健と学校現場の双方からのアプローチが有効です。
- ・保健指導対象者だけでなく、予防的視点からすべての児童に指導します。

地域での保健指導と学校現場での指導を組み合わせる

地域保健担当者が学校に協力を求めて血液検査などの健診を行い、健康づくり教室を実施するプログラムでは、対象者の参加率や継続性に問題が認められています。

一方、学校現場での指導は、児童が毎日通う場所である点や全員に対してアプローチが可能という強みがあります。しかし教育が主体のため、健康面での指導には、地域保健の担当部門の協力が必要です。

地域での保健指導と学校現場での指導を組み合わせた指導が必要です。

すべての児童に行き届く保健指導

本書では、対象者を「異常なし」、「要注意」、「要受診」に区分しますが、健康増進を目指す健康教育の立場から、対策はすべての児童に行き届くよう配慮します。また「要注意」だけでなく、「要受診」も（医療機関での診察を受けた後に）保健指導の対象とします。

保健指導対象者への対策

- ・健康づくり教室（担当：地域保健担当部門）

夏、冬、春の長期休暇等に対象者に学校を通じて勧奨し、市区町村の体育館や公民館等の施設に親子で参加する教室を運営します。栄養、運動、歯科などをテーマとしたグループ指導と、児童が自ら目標を立てて生活習慣改善を目指す個別の保健指導を実施します。親子で参加することが最大の利点です。歩数計を用いた毎日の記録や支援レターを利用して継続的にかかわることもできます。

- ・学校での個別指導（担当：養護教諭・栄養教諭等）

健康づくり教室に参加できない対象者等に対して、学校で養護教諭や栄養教諭からの個別指導を行います。毎月の身体計測や個別の保健指導を実施します。参加は児童のみとなりますが、学校生活の中で取り組める利点があります。生活習慣の記録やレター等を利用して家庭の参加を求めることもできます。

学期末の個人懇談を利用して、栄養教諭・栄養士からの栄養指導、学校医からの指導を行うこともできます。

すべての児童への対策

児童や親が参加しての学校保健委員会での外部講師等による講義や児童の発表は、予防的視点ですべての児童と家庭に健康づくりを促します。保健室からの保健だより、教室での保健教育も利用できます。また、地域保健担当からも健診結果等の情報を冊子等で配布する方法も有効です。

表 2.1 地域保健と学校保健が協働した保健指導

対象者	地域保健の活動	学校現場での指導
要保健指導対象者	健康づくり教室（年数回）	学校での個別指導（毎月）
すべての対象者	健康診断結果等の情報提供（冊子配布）	学校保健委員会や教室での保健教育、保健だより

1. 健康づくり教室の実際

碧南市では、健診の結果「要注意」、「要受診」と判定された児童とその保護者を対象に健康づくり教室「健康へゴー！」を実施し、規則正しい生活習慣の大切さを伝え、より健全な生活習慣を実践できるよう支援しました。教室では、からだのしくみや健康の大切さを親子で「楽しみながら学ぶ」参加体験を中心としたプログラムの実践により、児童とその保護者が単に生活習慣の知識を身につけるだけではなく、その必要性を理解した上で将来にわたって実践できる生活習慣の見直しを目指しました。

健康づくり教室の準備

1) 対象年齢の考え方

児童を対象にした健康教育や保健指導は、より早期が望ましいと考えられますが、各年代や理解度に合わせた工夫が必要です。

碧南市では、健診の保健指導として小学4年生を対象にしたプログラムを作成しました。実施方法については、この頃は児童がからだの「しくみ」と「はたらき」を理解し、栄養や運動といった健康づくりのための基本的な知識を習得し始める時期と重なること、また、親子と一緒に健康診断に基づいたアドバイスを聞き入れ、指導を素直に受け入れられる年代でもあることから、夏休み・冬休み・春休みを利用した親子参加型のプログラムとしました。

2) 参加者募集の方法

教室の案内は、市保健センターより各小学校を通じて教室対象者に健康診断の結果等と合わせて個別に配布します。リーフレットや案内は「参加のチャンス」と捉えてもらえるようなイメージに工夫します。参加申込書の回収は、学校の協力を得て行います。

教室への参加勧奨は、案内通知だけでなく、養護教諭や学校医、精密検査等で受診した医療機関でも行います。プログラムの目的や効果について、地域の医師会・医療機関等関係者との連携をとることが望ましいでしょう。

また、教室参加者へは、事前に食事調査や生活習慣アンケートなどを送付し、教室初日に記入したものを持参してもらうと対象児童の具体的な生活習慣が把握でき、その後の指導につながりやすくなります。

健康づくり教室の企画

1) スケジュールおよび支援体制

年間を通して健康行動を継続実施する内容とし、また小学生のライフスタイルも考慮し、ここでは夏休みから開始し、冬休み・春休みまでの約半年をかけた図のような支援体制とスケジュールとしました（図2.1）。

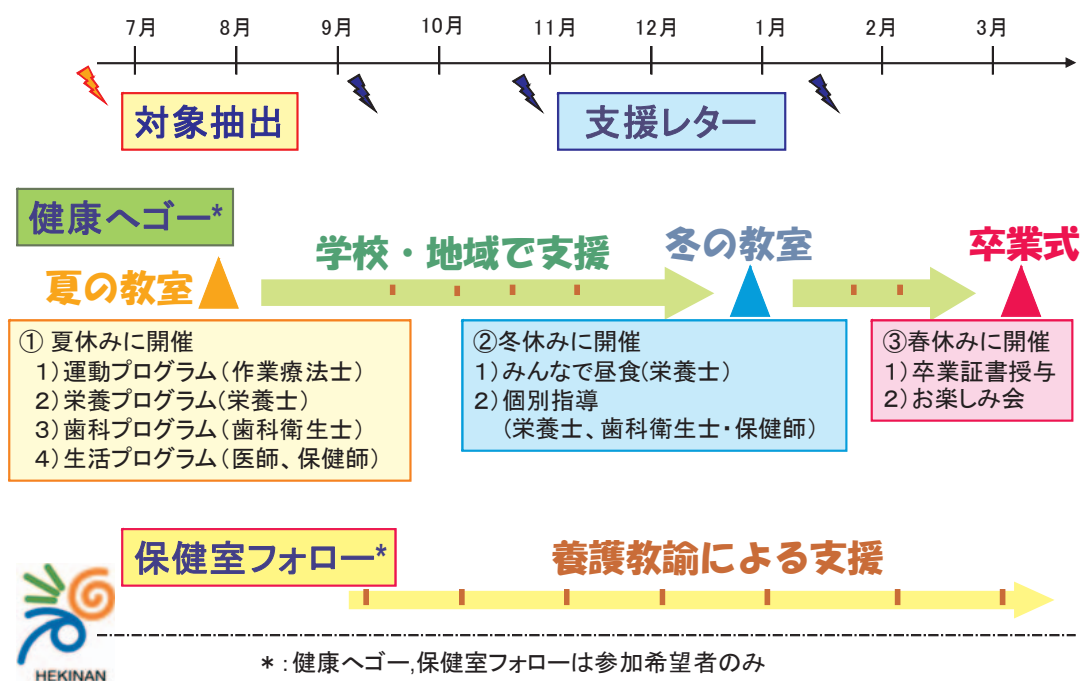


図 2.1 碧南市における保健指導対象者への支援体制

【参考】保健指導の対象者の判定基準

- ① 肥満度 $\geq 20\%$ 又は腹囲 ≥ 75 cm又は腹囲身長比 ≥ 0.5 のいずれかを満たす
- ② 血圧高値(収縮期血圧 ≥ 125 mm Hg 又は拡張期血圧 ≥ 70 mm Hg)、脂質代謝異常(中性脂肪 ≥ 120 mg/dl 又はHDLコレステロール < 40 mg/dl)、血糖高値(空腹時血糖 ≥ 100 mg/dl)のうち2つ以上を満たす

2) プログラム実施上の留意点

- ① 児童が教室に参加したくなるような広報や教室の企画をします。
- ② 教室は親子参加とし、家族全体で取り組み、親がサポートの役割を担ってもらうよう理解を得ます。
- ③ 知識だけでなく児童自身が目標をもって生活習慣改善の必要性を理解し、行動できるようになることを目標とします。
- ④ 年間を通して健康行動を継続実施する内容にします。
- ⑤ 児童の自己肯定感を高めるために、努力した点やがんばりに注目してフォローを行います。
* その他、教室の対象者だけでなく、全児童に対し、ポピュレーションアプローチ¹⁾として学校保健委員会等の機会に健康についての話を聴く機会をつくり、健康への関心を高める土台づくりを行います。

1) 健康障害を引き起こす危険因子を持つ集団のうち、集団全体に対して働きかける方法や環境整備をポピュレーションアプローチと呼びます。

健康づくり教室の運営

1) 夏の教室

碧南市では、第1回目を夏休みに入った早い時期に設定しました。「夏休み」という特別な期間は生活習慣が乱れやすく、また家庭生活が中心となるライフサイクルにおいては、親子での時間も増えることから、親子で参加して生活習慣改善の気付きや習慣化をスタートさせるのに適したタイミングと捉えたからです。

夏の教室では健康づくりの動機づけを行うことをねらいとし、健診の結果や生活習慣アンケートの結果等を理解させます。自分の身体の中で起っている変化に気付かせます。また、プログラムは運動中心の内容とし、楽しみながら体を動かすことの経験をさせます。

また、教室の効果判定のため、身長・体重・腹囲測定を行い、肥満度・腹囲身長比を算出して、変化の様子を参加者と一緒に確認するようにします。

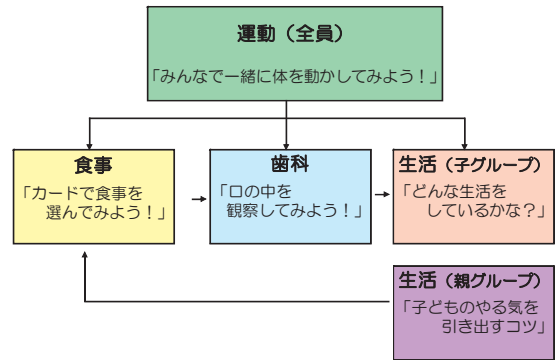


図 2.2 夏の教室の流れ

① ねらい

- ・ 児童が自分の将来のためにも健康が重要であることが理解できるようにします。
- ・ 冬の教室までの生活改善の目標を定め、継続実施できるように意識づけます。
- ・ 保護者は家庭で児童をサポートし、家族全体で取り組む役割を担ってもらいます。
- ・ 特に運動に重点を置き、生活に運動習慣を取り入れられるよう実技の時間を多く取ります。また、教室の初めに参加者全員で体を動かすことで教室の雰囲気を楽しいものにする効果をねらいます。

② プログラム (図 2.2)

参加者全員で運動プログラム(45分)を実施後、3グループに分かれて同時に食事・生活・歯科のグループワーク(各20分)を行い、それぞれをローテーションします。

グループワークは、栄養士、保健師、歯科衛生士が進行し、自分の体や生活習慣に気付くことを促します。

2) 支援レター (図 2.3、図 2.4)

夏の教室から冬の教室までの間、冬の教室から卒業式までの間に児童や保護者が目標に向けての行動を継続できるよう応援する支援レターを発行します (p.12 参照)。

アンケートなども行うことで、教室参加後の様子を把握することができます。

① 内容

支援レターは児童向けには、自分の目標を意識しながら健康行動が継続できるよう応援メッセージを送ります。

保護者向けには、児童を見守りながら、「頑張っているね」、「もう少しだね」等の肯定的な声かけをしてもらえるよう協力を促します。

アンケートは、継続できていることやうまくいかない点を確認し、アドバイスするようにします。

② その他

支援レターは、学校を通して児童に手渡します。

また、夏の教室で同意を得られた児童については、養護教諭（学校）にも送付します。健康づくり教室での様子や目標を学校へも伝えることで、対象の児童が保健室でのサポート（身体計測、相談や励まし）を受けることができます。

支援レターに加えて教室参加後の学校でのサポートは、健康行動の継続に大きな役割をもたらします。

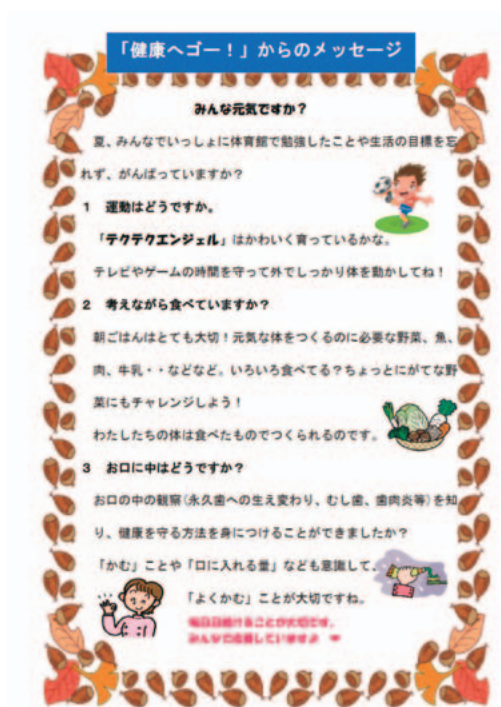


図 2.3 支援レター例(1)

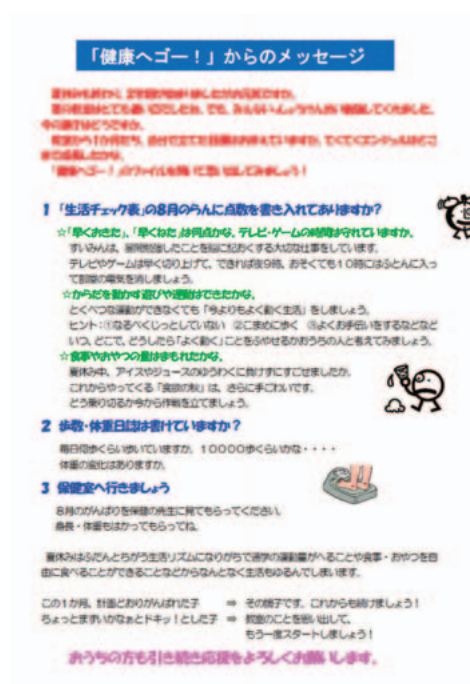


図 2.4 支援レター例(2)

3) 冬の教室

2回目となる冬の教室は、冬休みに設定しました。

冬休みは、クリスマスやお正月など短い期間にイベント続きで食習慣が乱れやすく、また日没が早いことや外の寒さによって身体活動量が低下しやすい時期です。また、夏の教室から4～5か月が経過していますので、夏の教室で設定した行動目標がどの程度継続されているかを図る機会としても活用します。

冬の教室では、夏の教室参加以降の行動変容を評価し、励ますことをねらいとし、プログラムでは主に食事指導に重点をおいた内容としました。

また、夏の教室同様に身長・体重・腹囲を測定し、肥満度・腹囲身長比を算出して、夏からの頑