

第10回レベルアップ研修会

第10回レベルアップ研修会が、令和5年8月21日（月）帝京大学宇都宮キャンパス 地域経済棟 大講義室にて行われました。

今年度は、研修の制限も解消されたこともあり、212名と多くの参加者の中、大変充実した研修となりました。

講演1 『救急処置とコンディショニングの知識と技術II』

帝京大学医療技術学部柔道整復学科 講師 劔持 佑起 先生

昨年度の同研修で行われた劔持先生の講話は、参加者から続編の希望が多数ありました。今年度は、さらに演習を踏まえた研修会となりました。

【救急対応】～頭頸部外傷時の対応～

頭頸部外傷は、生命に関わる緊急性の高い救急対応が求められる。学ぶ機会や実践的に研修する機会が少なく、対応に迷いや不安を抱えている養護教諭も多い。

頭頸部外傷が疑われる場合の固定法、意識レベルや眼球の動き、感覚・運動障害等の確認をする方法など、学生のデモンストレーションを参考に参加者も対応の演習を行った。



【救急対応】～固定法～

骨折や関節脱臼、靭帯損傷が疑われるときに必要な固定法について、保健室に置いておく便利なフレキシラップやダブルグリップを使って固定のポイントを学んだ。参加者全員に固定用品が配られ、劔持先生や養護教諭同士で確認しながら演習し、様々な固定法を学ぶ時間となった。

～受講者の声～

救急対応については、頭頸部外傷の状態把握の流れや、固定法を実践的に学ぶことができて良かったです。

講演2 『心もからだも疲れやすい気になる子どもたちへのアプローチ』

日本体育大学体育学部健康学科 教授 野井 真吾 先生

午後の講演2は、教育現場や家庭で実感する、現代の子どもたちの「気になる」様子から見えてくる生活習慣の問題、それに対するアプローチの仕方等についてお話いただきました。軽妙なお話はあっという間で、今後の保健指導に大変役立つ研修となりました。

【光・暗闇・外遊びのススメ】

太陽の光を浴び、適度に身体活動をする事の重要性が科学的に解っている。今の子どもたちは、外遊びの減少による受光不足、スマホやテレビなどの視聴時間（スクリーンタイム）の増加による夜間受光が、睡眠導入ホルモン（メラトニン）の分泌を抑制し、それが生活リズムや生態リズムの乱れを引き起こしている。環境を整えれば、生体リズムも整い、子どもたちの「気になる」状態が解消されるのでは…。「早寝・早起き・朝ご飯」は健康生活のバロメータであり、その取り組みのスローガンとして「光・暗闇・外遊び」を様々なテータを元に提案された。

【ワクワク・ドキドキのススメ】

幼児期のじゃれつき遊びや長期キャンプ、小学校での身体を使った朝遊びを例に、日常の中で夢中になったり熱中したりするワクワク・ドキドキ体験が、子供たちの脳を育て、心を育てるのでは…。大人（社会）はそんな体験を思いっきりできる取り組みや、環境を整える提案をされた。

～受講者の声～

- 野井先生の、研究結果に基づいた仮説的提案の流れは、深い納得につながり、光・暗闇・外遊び（運動）の重要性がよく分かった。
- 興味深い研究結果をもとに、疲れやすい子どもたちへのアプローチの方法を学ぶことができ大変勉強になりました。

