

## 鹿沼市学校保健会研修会だより

「つくる健康、まもる未来」

「今からできる健康づくりのヒント」

とちぎスポーツ医科学センター

大津 智仁 氏

秋晴れの十一月



十二日(火)、感染症の流行を考慮するとともに、広く多くの方々に参加をしていただけるよう、今年度もZoomミーティングにて鹿沼市学校保健会研修会を開催しました。研修会には、小・中・高等学校の教職員及び保護者の方々が多数参加されました。

今回は、とちぎスポーツ医科学センターにご勤務されている、管理栄養士並びに公認スポーツ栄養士の大津智仁先生にご講演をいただきました。先生のご専門はスポーツ栄養で、高校バスケットボール部やバスケットユースチームなどの栄養サポートなどにもご尽力されています。

講演では、健康に人生を送るための土台となる、運動・睡眠・食事について、幅広くご説明いただきました。講話の主な内容をご紹介します。

〜運動〜

運動には、体力の向上や骨・免疫力の強化、代謝の改善、仲間づくり等、様々なメリットがあります。近年、日本人の死因の要因として①喫煙②高血圧③運動不足等があげられます。大人と子どもが運動の大切さを確認し、若いうちから運動習慣を身につけることで、循環器やがん等の病気のリスクが減少し、健康な人生につながります。

人間の身体活動は、健康や体力の維持増進を目的として、計画的・定期的を実施する「運動」と、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」に分類されます。継続的にウォーキング等の運動を行うことが理想ですが、難しい場合は、日常生活や都合の良い時間に筋肉を使い、生活活動量を増やすことによって効果が得られます。また、一日一〇分の運動を続けると、一週間で七〇分の運動時間を確保できます。日常的にストレッチを行うことや、筋トレ中

程度の運動は、風邪の予防にもなおおすすめです。

子どもに関しては、WHOから一日六〇分以上、外で活発に遊ぶことが推奨されています。メディアを上手く制限し、体を動かす時間をつくることで、子どもたちの将来の病気になるリスクが低下します。悪い姿勢は筋力低下のサインです。良い姿勢とは、正しく筋肉を使い、お腹に力が入っている状態のことです。食事や授業の前に、姿勢を意識させるための声かけはとても効果的です。

〜睡眠〜

睡眠には、脳と身体を休め、回復や成長、記憶の整理、成長ホルモン分泌等の役割があります。テスト前の一夜漬けは効果的でないことが分かっており、〇時を越えての勉強は避けるよう声かけをしましょう。ちなみに、睡眠不足が続くとストレスが増え、集中力や判断力、免疫機能が低下するだけでなく、気分の落ち込みや疲労が取れにくくなります。睡眠時間は小学生が九〜十二時間、中高生は八〜十時間、大人は七〜八時間が推奨されています。週末の夜ふかしは、体内時計のずれにつながるため、生活や睡眠リズムを変えないことが有効です。

よい睡眠のために、起床時に日

光を浴びる・朝食をしっかり食べ夜食は控える・運動習慣の定着・就寝時にはデジタル機器を回避する等が必要です。

〜食事〜

食事は、未来のカラダをつくりまします。食わずにエネルギーが足りない状態が長く続くと、骨格筋への影響や痩身による無月経、体調不良、やる気が出ない等、学校生活にも影響を及ぼします。成長期は一生に一度であり、身長と体重にあった食事が必要となります。体が何でできているか体組成(体重Ⅱ体脂肪量+除脂肪量)を知り、活用してください。

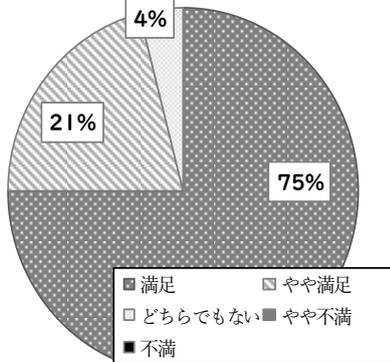
脳や筋肉、成長のエネルギー源はご飯、麺、パン類の炭水化物(糖質)です。主食、主菜、副菜、乳製品、果物等、バランスよく食べましょう。砂糖と油は体脂肪が増える原因になります。飲み物を無糖の物や栄養バランスの整った牛乳に変えるのもおすすめです。献立の中で乳製品や果物は不足しがちですが、フルーツヨーグルトは、必要な栄養素を一度にカバーすることができます。

ぜひ食事では、SDGs も考えながら、美味しく楽しく、自己管理と共に心と体の栄養を摂りましょう。

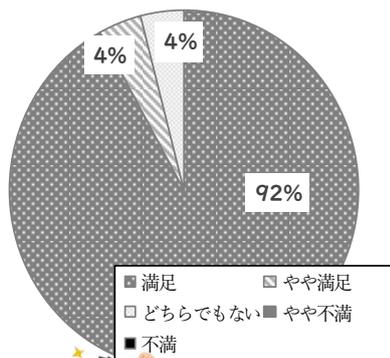




研修内容(テーマ)の満足度



研修方法(オンライン)の満足度



研修会参加者の感想等をご紹介いたします。

◆保護者の方からの感想◆

○ 健康づくりのために、食事、運動、休養の大切さと、向上のための具体的な取り組み方を分かりやすく教えていただけでよかった。また、取り組みもすぐにできそうなものや、大変そうなものではなくてよかった。

○ 自分の健康を保つこと、子どもの健康を保つこと、両面について知ることができ、また自分で知っている知識の確認にもなりました。栄養について興味深く聞けました。間食をチョイスする判断材料になり、確認できる資料もあるので参考にします。

○ 健康の生活に紐付いた貴重なお話が聞けて、良かったです。

○ 始めて参加させていただきましたが、オンラインのため移動や時間などの負担がなく有意義な研修を受けることができました。

◆教職員の方からの感想◆

○ 運動、栄養、休養について、国際的な基準等を用いながら説明してくださり、大変参考になりました。

○ 補食についてなど、誰でも簡単に取り組める方法を説明してくださり、とても分かりやすく子どもたちにも説明しやすいもので良かったです。

○ 運動不足が死因の原因の三つ目になると知り、今後児童への指導と共に、自分自身も生活を改善していかなければいけないと感じた。

○ 健康は努力から作られる、という内容のお話で、分かりやすかった。

○ 普段何気なく『健康』という言葉を口にいっているが、なぜ大切で必要なことなのかということがよく分かる研修でした。『健康』であれば、好きなことができ、楽しい人生を送れるということも、説得力があり、素敵な言葉だなと思いました。

○ 大津先生のお話は分かりやすく聞きやすかった。

次回の研修会で取り上げて欲しい内容として、貴重なご意見をいただきました。今後の参考にさせていただきます。

★ 近年の子どもたちの健康課題

(視力低下、体力の低下、アレルギーの増加、姿勢、

メディア依存やメディア機器の影響等)

★ メンタルケア、心の健康、アンガーマネジメント

★ 成長期における心理状況、アンガーマネジメント

★ オーバードーズ(市販薬の乱用)

★ 家庭で取り組める性教育、性教育における家庭と学校の役割 等

今年度も、昨年度に引き続きオンライン形式での研修会を開催し、多くの方々にご参加いただきました。皆様からいただきましたご意見やご感想を今後の研修会に活かして参りたいと思います。誠にありがとうございました。

今後も本会の研修会に多くの方がご参加できるよう、会を運営していきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。



編集後記

ご多忙中のところ、ご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

【令和六年度 編集委員】

委員長 福田 靖彦(加蘇中)

委員 和賀井 幸子(南押原小)

鈴木 千花子(北犬飼中)

大塚 未歩(加蘇中)

荒川 恭子(板荷小)

倉持 亜希子(鹿沼商工高)