

Dr.中路の健やか通信 (其の 79)

健やか協力隊長



中路重之

第79回 学校での健康教育

◆本格的に始まった青森県の健康授業



10月31日一年ぶりに西海岸の深浦町に行ってきました。弘前から車で2時間弱ですが、鰺ヶ沢から約30キロもありずいぶん遠く感じます。風が強かったのですが、広大な日本海の景色はいつ見ても圧巻です。

実は2年前から青森県学校保健会で小・中学生と高校生向けに“生活習慣病予防のためのプログラム”作成始まりました。一昨年は小学生向け、昨年は中学生向け、そして今年は高校生向けのプログラムを作成しています。私もそのメンバーの一人です。

その日は年に一回の「青森県学校保健・安全・給食研究大会」が深浦町の深浦中学校で開催されました。その中で私は学校での健康教育に関する講演をさせていただきました。タイトルは「子どもの未来は生活習慣で決まる：今、育てたい「健やかな力」」でした。会場には養護の先生や保健体育の先生が100名以上集まっておられ、皆さんには熱心に耳を傾けていただき嬉しかったです。

プログラムを作成したらその翌年はそのプログラムに準じて10くらいの学校で実際に健康授業を行います。昨年は小学生、今年は中学生の順です。私も昨年は4つの小学校、今年は7つの中学校で実際にやらせていただく予定です。

身につけよう!!
健康の知識や考え方



私たちが提案する学校での健康教育の内容は以下のようです。

- ① 授業の初めにベジチェックと血圧の測定を行う。各々の測定値を自分の記録用紙に記入しておく。
- ② 次に、血圧とベジチェックの測定意義と数字の読み方を説明する。→血圧について家族に説明できるようにする。
- ③ その後、青森県の平均寿命の話と健康の一生（健康物語）の説明を行う。結論として、一生に健康のためには子供時代の生活習慣が大切さを強調する。
- ④ 最後に、子供からの質問を受ける。

以前は病気の話をしたら、泣く子がいたり、（家族で不幸があったのか）気持ち悪くなつて倒れる子供がいたりしました。ショックでした。子供を前に、楽しく、集中させることの難しさをいつも感じます。学校の先生でもないので当たり前と言えば当たり前なのでしょうが。経験を積み、互いの意見を出し合うことでより良い健康授業のやり方を見つけていきたいです。

成人してしまうと健康づくりに積極的な方はせいぜい2、3割です。後の7、8割は健康に興味がありません。ですから、このように二つのグループに分かれる前の子供時代にしっかりとした健康の知識や考え方を身につけることが大切だと考えます。短命県返上のための最善の道です。

