

望ましい生活習慣の定着を目指して ～運動器の健康を通した学校保健活動の取り組み～

提案者 栃教協教研推進委員会養護教諭部
小山市立小山城北小学校 養護教諭
高山 愛子
日光市立大桑小学校 養護教諭
沼尾 佳奈

1 はじめに

現代の子供たちは、運動不足による体力・運動能力の低下や過度な運動によるスポーツ障害の二極化が深刻となっている。平成26年4月30日に文部科学省から出された「学校保健安全法の一部改正」により「運動器等に関する検査を必須項目に追加」され、平成28年4月1日より実施することになった。これまでも運動器（整形外科）疾患としては、脊柱側弯症や胸郭の検診項目が実施されていたが、新たに上肢・下肢などの四肢や骨・関節の運動器障害についての検査項目が加わった。

運動器検診が実施され6年目を迎え、実際に検診を行ってみると検診後の事後措置や保健指導に課題も出てきた。

そこで、本研究では、「子どもの※ロコモ予防」と「生活習慣」が相互に関連しているという視点に立ち、多角的・長期的に児童一人一人が自分の健康課題に気付き、望ましい生活習慣を実践できるように、発達段階を踏まえながら研究してきた。今年度は、新しい生活様式に応じて、「子どもロコモ予防」を中心に、主に校内や家庭で連携を図り、取り組みを行ってきた。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

2 提案内容

(1) 実態の把握

- ① 姿勢アンケート…長時間姿勢を保持できない児童・生徒が多い
- ② 運動器精密検査対象者…他の検診に比べて受診率が低い
- ③ 保健室利用状況…臨時休業明けの来室者

(2) 研 修

- ① ロコモアドバイザーとちぎ養成講座参加
- ② 職員研修の開催

(3) 保健教育（姿勢改善指導の実施）

- ① 保健室でのロコモ度チェック、体の重心チェックの実施
- ② 体育準備運動…ロコモ予防トレーニングを取り入れる
- ③ 姿勢指導
 - ア 学校全体での指導
 - イ 学級活動における指導（養護教諭参加）
 - ウ 姿勢体操の動画作成・配信

(4) 小中連携

- ① 運動器検診の引継ぎ…脊柱側弯症個人カルテの活用
- ② 小中一貫教育…9年間を通した健康課題の共有、継続した指導の実践

(5) 家庭との連携

- ① 運動器検診後の個別指導…疾患別の資料作成・配付
- ② H P活用…学校ブログに児童の姿勢指導の様子を公開
- ③ ほけんだより…「子どもロコモ」の周知

親子で取り組めるロコモ予防運動や動画サイトの紹介 等

3 成果と今後の課題

(1) 成 果

- ① ロコモ予防や姿勢指導の重要性を教職員に周知することで、教職員の意識が変化し、学校全体で運動器の健康の保持・増進に取り組むことができた。
- ② 児童生徒の姿勢に対する関心が高まり、さらに、家庭と連携して取り組むことで、学校だけでなく、生活全体を通して主体的に運動習慣やよい姿勢を心がける児童生徒が増えた。
- ③ 感染症の流行もあり、運動量が大きく減少した児童に対し、ロコモ予防を含めた保健教育を効果的に行うことができた。
- ④ 小中一貫して姿勢指導に取り組むことで、課題を共有し、継続的な支援・指導が充実した。
- ⑤ 家庭に働きかけることで、精密検査対象者の医療機関早期受診者が増加し、受診率が向上した。また、運動器の健康への関心を高めることができた。

(2) 課 題

- ① 教職員のさらなる意識の向上。
- ② 児童生徒の姿勢維持の習慣化。
- ③ 小中連携や家庭、地域との連携。

☆ロコモ度チェック（保健室掲示による啓発）☆



☆姿勢指導（体育での指導）☆



☆学校全体での指導☆



☆養護教諭によるT.Tでの学級活動における指導☆



☆HPの活用（実際の学校ホームページより）☆



11/27 保健委員会児童による姿勢指導（5年生）

今日の昼休み、保健委員会児童が5年1組教室で、姿勢指導を行いました。先生から持ってきた保健委員会の活動で、4年生と6年生教室でも実施しました。目を以て50回深呼吸をし、する材料とした足の足の位置の違いを確認します。そのやり方で、姿勢の直し方を覚悟する仕組みです。正しい姿勢を覚悟して生活し、身に付くことで、学習や運動、その後の生活における活動に、より集中して取り組むことができるようにする一助となるものです。姿勢をよした生活をして、身体バランス、柔軟性、及び脳神経を良くしようというものであります。5年生保健委員会児童の皆さん、ありがとうございました。最後に、保護者から、今後の学校生活で実践することなどの話を聞きました。

