

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組～

提案者 栃教協教研推進委員会 養護教諭部
宇都宮市立上河内中央小学校 養護教諭
黒 田 恵
宇都宮市立上河内西小学校 養護教諭
大 垣 純 子
真岡市立久下田小学校 養護教諭
武 井 麻由子

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」とされ、平成28年4月1日より実施することになった。それまでも、脊柱や胸郭の疾病や異常の検診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5年目となった。しかし、実際に検診を行ってみると、検診のあり方や事後措置の課題、子供たちの健康課題、保健指導の課題などが見えてきた。

そこで、本研究では、運動器検診に焦点を当て、子ども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、児童生徒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、多角的・長期的な健康教育を発達段階を踏まえながら研究してきた。

今年度の取組として、本研究1年目に本部会で作成した『発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と生活習慣）』をもとに実態調査を行い、「子どもロコモ予防」と「スポーツ障害の予防」を中心に研究を進め、校内や異校種間、家庭地域との連携をテーマとして取り組んだ。

2 提案内容

- (1) 実態調査
- (2) 運動器検診後の個別指導
- (3) 研 修
- (4) 組織活動
 - ・学校保健委員会の取組
- (5) 保健教育
 - ①保健指導での取組（小学校）
 - ②生徒会活動の取組（中学校）
- (6) 小中一貫教育
 - ①地域学校園での取組（C地区）
 - ②からだづくり部会での取組（D地区）

(7) 地域連携

- ・部活動の取組

3 成果と今後の課題

(1) 成 果

- ①運動器検診後の個別指導のための資料をわかりやすく工夫し、精密検査にはならない児童生徒及び保護者に対しても指導啓発に活かすことができた。
- ②学校保健委員会等の組織活動を活性化することで、児童生徒の健康課題を関係者で共有でき、家庭との連携を図ることができた。また、保健委員会生徒が主体的に課題解決に向けた取組を実践し、全校生への発信者となった。
- ③保健教育の実践により、立腰の定着を図ることができた。
- ④小中連携によるロコモの啓発活動や指導は、家庭内のロコモ予防への意識づけとなった。
- ⑤部活動を通じた地域連携を行うことで、生徒だけでなく指導者に対するけがの予防に関する啓発やトレーニング法を地域に広めることができた。

(2) 課 題

- ①運動器検診を通じた学校保健活動の継続と実践。
- ②児童生徒の主体的な実践能力の向上。
- ③異校種間や地域との連携。