

## 「親子で体験 健康教室」その意義と今後の課題

### 第 2 分科会 3 鹿児島県医師会

始良郡医師会 学校・母子保健委員

佐藤 昭人

始良郡医師会 学校・母子保健担当理事

田代 達也

始良郡医師会 学校・母子保健委員

鬼丸 高恒

始良郡医師会 会長

八木 幸夫

鹿児島県医師会 会長

池田 琢哉

#### 【はじめに】

始良郡医師会は2市1町からなり、会員数304人で、その地区内に小学校が56校あり、H24年5月現在、児童数は12,317人である。(図1)

「親子で体験 健康教室」は始良地区内の学校医、学校関係者、児童生徒、保護者などが一体となり、種々の体験を通じ、健康について考え、学ぶ事を目的に平成元年にスタートし、今年で22回目を迎える。当初は親子心臓教室(健康ハートキャンペーン)という名称で始良地区内の小中学生と親を対象に心臓教室や栄養相談、講演会などを実施していた。しかし対象地域が広すぎ参加者は少なくまた健康全般に関する体験教室の必要性も感じたため、第3回からは学校へ出向いて健康教室を開催する事となった。具体的に体験教室の内容を紹介し、その意義と今後の課題について述べたい。

図1



#### 〈方 法〉

##### 1) 開催のきっかけ

日本心臓財団が一般の人に心臓病に関する正しい知識を身につけてもらおうと昭和60年に8月10日を「健康ハートの日」と定めている。鹿児島県でも同年より鹿児島市で県内の医師有志、栄養士会、臨床検査技師会、放射線技師会などが協力し「健康ハートキャンペーン」「医師と歩こう！チャリティーウォーク」「ヘルシーディナーの夕べ」などの健康教育活動を展開していた。一方、始良地区では鹿児島大学医学部の医師が中心となり健康ハート実行委員会を作り一般市民向けに講演会を行っていたが参加者が「患者友の会」を中心としたものであった。その後、始良郡医師会へ協力要請があり当時の郡医師会生涯担当理事が Know Your Body (KYB) 運動(自己管理運動/自分のからだや心の健康と生活習慣を振り返り、健康な生活をおくるための食生活や生活習慣を考え、実行出来るようにするための運動)の重要性を感じ、早い時期での健康への関心、インパクトのある動機づけが必要と考え学校医や専門医から授業を受ける形で小中学校の親子を対象とした体験型の教室方式を提案し、スタートした。

##### 2) 健康教室の変遷

#### 【平成元年～2年】

鹿児島県医師会、健康ハート実行委員会の指導のもと、始良郡医師会館などを利用し、始良地区内の小中学校の親子・養護教諭などを対象に親子心臓教室や栄養相談などを実施。

【平成3年～13年】

開催を希望する学校を募集し、その学校内で始良郡医師会、鹿児島大学小児科、県臨床検査技師会、県放射線技師会、県栄養士会、鹿児島大学医学部学生がそれぞれ「小児生活習慣病と血圧」「超音波」「心電図」「放射線」「栄養」「たばこ」の6つの教室を担当し実施。

【平成15年～】

始良郡医師会、医師会医療センターのスタッフで実施。「手洗い・うがい」の教室開始

【平成16年～】

始良郡歯科医師会の協力で「歯科」の教室を設置。

【平成17年～】

「こころ」の教室を設置。「こころ」「栄養」「超音波・放射線」「手洗い・うがい」「たばこ」「小児生活習慣病」「歯科」の7つの教室とする。

【平成20年～】

「こころ」の教室を親と子に分けて開催。

【平成23年～】

「たばこ」の教室を始良郡薬剤師会で担当。

3) 現在実施している健康教室

会の運営次第は以下の通りである。また平成23年度の各教室の担当と内容を表1に示す。

- 9:00 開会行事
- 9:25 教室開始 A:こころ
- 9:45 班ごとに各教室へ移動
- 9:55 B:栄養 C:超音波・放射線  
D:手洗い・うがい E:たばこ  
F:小児生活習慣病 G:歯科
- 12:30 全体会  
(1) ヘルシーランチ  
(2) 懇談会
- 13:20 閉会行事(受講証授与)
- 13:30 閉会 ～アンケート 回収～

午前中は開会行事の後、「こころ」の教室を親と子に分けて全員に実施。その後6班に分かれ教室へ移動し、各教室の持ち時間20分ごとにチャイムの合図で移動し、全教室を一巡する。

午後は全体会として管理栄養士の説明を聞きながらヘルシーランチを皆で食べ、食事の後は懇談会となり、講師陣が参加者の質問に答える質疑応答の時間が設けてある。

表1 平成23年度「親子で体験健康教室」の内容

	教室名	主担当	内容
A	こころ	学校保健委員会 精神科医	「こころ」について親と子に分けて解説し、いじめなどについて一緒に考える。
B	栄養	医師会医療センター 管理栄養士	おやつについて学び、味覚の実験を体験する。
C	超音波 放射線	医師会医療センター 放射線・臨床検査技師	放射線の画像をみせたり、超音波を使い心臓の動きなどをみる。
D	手洗い・うがい (感染予防)	医師会医療センター 看護師	正しい手洗いやうがいの方法を説明し、実際にやってもらいチェックを行なう。
E	たばこ	始良郡薬剤師会 学校薬剤師	たばこの害について解説し、実験でたばこの恐さを理解してもらう。
F	小児生活習慣病	学校医 学校保健委員会	生活習慣病について解説し、血圧測定などを体験する。
G	歯科	始良郡歯科医師会 学校歯科医	虫歯について様々な実験を行ない予防や治療について指導する。

最後に閉会行事があり受講証の授与など行ない、会は修了となる。また参加者にはアンケートに答えてもらい今後の運営の参考にしている。なお、それぞれの教室やヘルシーランチ、質問コーナーの様子を写真に示す。

「こころとはな～に？」

おもいやりとはなんでしょう。子供たちにも理解できるようにユーモアを交え、こころとからだの健康について考え、いじめなどのサインや相談先などについても解説する。

なお、「こころの教室」のみ親・子に分け、それぞれにわかりやすく精神科医が講義する。



「からだにいいおやつを食べよう！」

市販のおやつに砂糖・塩・油がどれくらい入っているか実際に見せた後、おすすめの手作りおやつの食品の組み合わせを示し、その良さを理解させる。味の体験として濃度の違う砂糖水を使った舌の味覚の実験を行なう。



「超音波や放射線で何がみえるかな？」

放射線を通してみえる体について分かりやすく説明し、3DCTなどの画像も呈示し、「からだ」に興味や関心をもてるようにする。また超音波の機器を実際に使い参加者の心臓の動きを見せ、血液の流れや心臓の拍動を感じて生きている事を実感してもらう。



「手洗いうがいはちゃんとできるかな？」

正しい手洗いうがいの方法を説明した後、実際に手洗いをし、グリッターバグで洗い残しが無いかチェックし指導する。そして手洗いうがいが病気の予防に大切である事を理解させる。



「たばこってそんなに体に悪いの？」

ポスターや画像を使い、たばこの害について説明した後、みみずを血管に見立てニコチンによる変化を視覚的に解説し、たばこと病気の関わりを理解させる。



「生活習慣病は大人の病気？」

生活習慣病についてわかりやすく説明し、小児にもすでにみられる事を理解させ実際に聴診や血圧測定などを体験してもらう。



「虫菌にどうしてなるの？」

顕微鏡を覗いて、口の中の細菌を観察し虫菌の成り立ちを考察する。プラークの酸(歯を溶かす物質)をつくる強さをチェックする。抜去歯とダイアグノデントという装置を使い、虫菌の大きさを実際に測定してみる。



管理栄養士のレシピにより健康的な食材と味付けで調理された弁当を栄養士の説明を聞きながら皆で食べるヘルシーランチの時間である。



講師が参加者の質問に答えるコーナーである。「からだに悪いたばこをなぜ大人は作ったの？」などの質問が飛びかう。



講師陣が子供たちの鋭い質問に対し答えに窮する事しばしばである。



### 【結果および考察】

各年度の参加者数を表2に示す。児童の参加対象者は内容的に原則、小4以上としている。開催校の児童数などの影響はあるがH16年を除き100名以上となっている。またH11年とH23年は小規模校にも呼びかけ合同開催している。H14年度は中学校での開催を計画したが実施に至らなかった。その理由として休日開催のため部活動の練習や試合などで日程調整が困難であった事や中学生の年齢になると親子で参加ということに対し難色を示すようになる事などがあげられる。中学生に対する健康教室も非常に重要であり、今後、生徒のみを対象にした健康教室なども検討していきたい。なおH21年度は新型インフルエンザ流行のため中止となった。H3年度からは学校単位で開催したところ学校医、教職員、保護者、教育委員会の一体感が生まれ、自由参加ではあるものの学校行事の一つとして位置付けがなされるようになっており、この形態で継続している。しかし一方では日曜開催という事で開催や参加に消極的な教職員がいるのも事実である。

毎回、参加者に対してアンケート調査を実施しているが「大変ためになりもっとたくさんの親子が参加してくれるといい」「楽しくとても分かりやすい健康教室だった」「来年も開催して欲しい」などの声が保護者から多数、寄せられた。また子供たちからは「たばこを吸わないようおとうさんに注意します」「いい気持ちで人に接するとみんないい気持ちになる事がわかった」などの答えがあり参加者からの評価は高い。

また、開催者側のメリットとして、

- ・全くのボランティアで学校の負担金もなく実施しているため我々の熱意が学校側へ伝わり円滑な学校保健活動につながる。
  - ・歯科医師会や薬剤師会の協力を得る事により学校保健での三師会の連携を深めるきっかけとなる。
  - ・学校行事にかかわる機会の少ないコメディカルの人たちと学校保健について意見を交える事ができる。
- などが挙げられる。

一方、今後の課題としては

- ・今回参加できなかった人たちへの内容伝達の方法が構築されていない。
- ・教室開催後も健康に対する取り組みが継続してなされているか等のフォローがされていない。
- ・年1回の開催のため地区内全校での開催が困難である。

などが挙げられる。

健康教室の意義はより早い時期に健康に対する意識を高め、児童が自ら健康保持や増進を図る能力を養う事にある。「親子で体験 健康教室」は早い時期の健康教育を保護者と子供が同時に受けられるという点でも意義のあるものと考えられる。この体験教室をきっかけに学校医、学校関係者、保護者に加え地域の人たちとの交流も行い、計画性のある継続した学校保健活動を構築し、やがてはhealth promoting school まで発展するという大きな夢を持って今後も「親子で体験 健康教室」を続けていきたい。

表2 参加者数

年度	参加者数	年度	参加者数
H 1	125名	H13	119名
H 2	135名	H14	中止
H 3	235名	H15	122名
H 4	204名	H16	87名
H 5	220名	H17	126名
H 6	145名	H18	137名
H 7	178名	H19	150名
H 8	151名	H20	186名
H 9	158名	H21	中止
H10	161名	H22	157名
H11	185名	H23	101名
H12	167名		