

子どもと女性を支える 健康教育を通して子どもたちを支える

副会長 川上一恵



東京医療崩壊?!

～あなたと愛する家族のためにできること～

<https://www.tokyo.med.or.jp/tmairyokaigi-r6>

東京の医療崩壊は目の前に迫っています。それを防ぐためには皆さんの協力が必要です。

セルフメディケーションって何？

セルフケアの7本柱

私たちの健やかな毎日を支えるセルフケアは、7本の柱であらわせます。
それぞれの柱を知ること、具体的なセルフケアに役立てることができます。



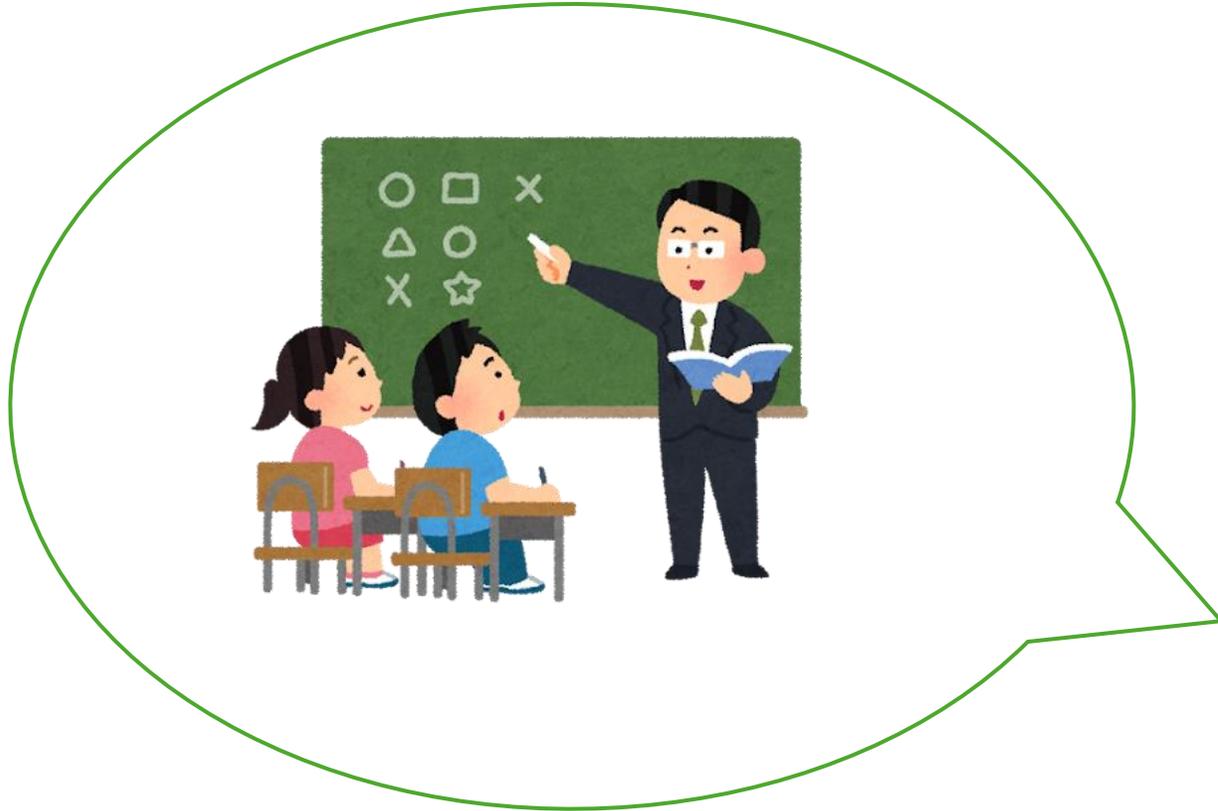
ヘルスプロモーション（WHO）

- 人びとが自らの健康をコントロールし、
改善することができるようにするプロセス
- 健康のための基本的な条件と資源
平和、住居、**教育**、食物、収入、安定した生態系、
生存のための諸資源、社会的正義と公正

社会的背景から見る保健の学力向上の必要性

- 1) 知識基盤社会を踏まえて、国民一人一人が健康的な生活を実現するために必要な正しい知識を習得する重要性が増大している。
- 2) 健康に関する知識は、健康科学、医学等の進展により変化しており、不断にその知識を吟味し思考、判断する能力を持つ必要性が増大している。
- 3) 医療においても、患者の自己決定権が重視される社会において、患者本人及び家族としてのインフォームドコンセント等への対処能力の要請が高まっている。
- 4) 社会の健康づくり活動においても、人々の共通理解と能力開発が一層求められている。

子どもは学校や塾で習ったことを、 家に帰って家族に話す



健康教育は誰が担うか？

- 学級担任
- 養護教諭、スクールカウンセラー、栄養士・・・
- 学校三師（学校医、学校歯科医、学校薬剤師）
- 専門医（産婦人科医、がん専門医・・・）
- 経験者（がんサバイバー、乳幼児とその保護者・・・）

学校医や地域の医師にとって健康教育を引き受けるための障壁は何か？

- 時間がない！
 - 授業の準備をする時間がない
 - 授業に行く時間がない
- 何を教えたら良いかわからない！
- どのように教えたら良いかわからない！

そこで東京都医師会は・・・

健康教育用スライド

1. 知っておきたい感染症

2. スポーツによるケガ —運動器検診による予防と実際—

3. 性ってなんだろう？

4. 「がん」について知ろう、考えよう

5. アレルギー疾患（全般） —アレルギーで起こる病気を知っていますか？—

6. 飲酒 —なぜいけないのでしょうか、未成年者の飲酒—

7. 喫煙防止 —タバコを吸うということ、それは有害なものを吸うということです—

8. 薬物乱用防止 —知らないと怖い「drug」の話！—

9. 要注意!! ネット依存、ゲーム依存

10. 近視 —遠くが見えにくい！？—



学校精神保健に関する

学校精神保健に関する

学校精神保健に関する

学校精神保健に関する事例とその解説(4)

東京都

平成31年3月
東京都医師会 学校精神保健検討委員会

子どもたちとともにパンデミックを乗り越える

—新型コロナに対峙する学校精神保健—

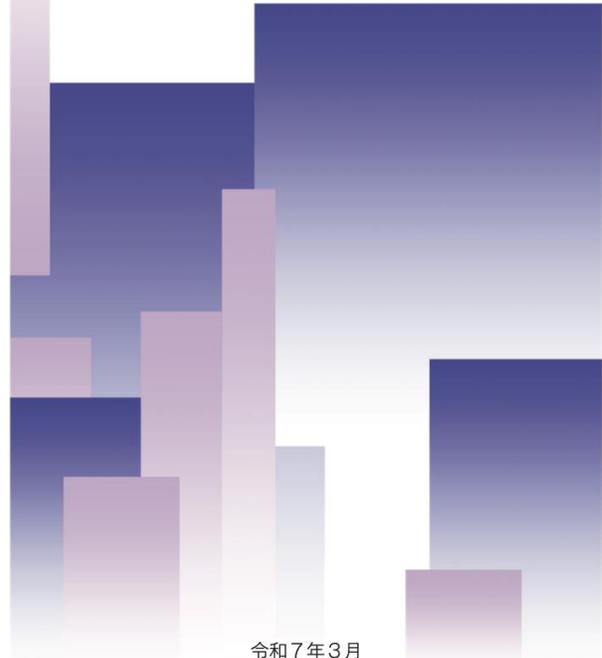
令和3年2月
東京都医師会 学校精神保健検討委員会

COVID-19と子どもたち

—わかってきたこと、考える未来—

令和5年2月
東京都医師会 学校精神保健検討委員会

子どもたちが自分を大事にするためのブックレット



令和7年3月

東京都医師会 学校精神保健検討委員会

1. 睡眠の大切さ
2. デジタルデバイス
3. 摂食障害
4. 自傷

1. 睡眠の大切さ (1) 睡眠を科学する



子どもたちは慢性的に寝不足の状態！睡眠について学ぼう！
～睡眠の重要性を知り、どうしたらよいかを自分で考える～

学校保健の現場は、子どもたちの慢性睡眠不足との戦い！
日々身体も心も発達する子どもたちにとって「睡眠」は、最も重要なことです。身長は伸び、体重は増え、毎日毎日、脳も心も身体も変化し、睡眠により休息し翌日の活動の原動力になります。しっかり動いてしっかり眠る、これを繰り返すことが大切です。
しかし、子どもたちをとりまく睡眠の環境は劣悪です。メディア過剰、学習塾、過度なスポーツ活動、長い通学時間等、保護者の生活の問題など、列挙したらきりがありません。子どもも大人も大切な睡眠をおろそかにして、日々追われて過ごしています。学校でどんなに「睡眠の重要性」を訴えても、全く心に響きません。どうしたらいいのでしょうか？
しかしすべての子どもたちは「元気でいたい、頑張りたい」と思っているはず。その気持ちを大事にするのが睡眠です。筆者は、2001年から子どもたちの睡眠リズムの講演会を行っています。その経験を踏まえ学校現場に少し提案をしてみたい。

睡眠の:
○ 良
元気
もに健
○ 睡
自己
を出し
○ ×
睡眠
ゲー

この
んがど
重要で

睡眠を:
睡眠
のメカ
眠を研

○ 時
体内
より制
ムを形

1. 睡眠の大切さ (2) 明日のための よい眠り



どちらを選ぶ？ 悪い睡眠 よい睡眠

○ 寝るのが遅くなってしまった次の日、以下のようなことを経験したことはありませんか

- ・いつもの時間に起きられない
- ・おうちの方が起こしても起きられない
- ・朝ごはんも食べたくない
- ・時間もない



○ そして学校に着くと

- ・眠くてあくびが出る
- ・ぼーっとして集中できない
- ・思わず居眠り
- ・体がだるくて外で遊べない
- ・疲れやすイライラする
- ・食欲なし

※ 夜遅くまで起きていると次の日の生活に大きな影響を与えます。次の日のために早く寝てほしいのです。

※ 夜遅く寝てしまう原因は何ですか。ゲーム中毒やネット依存になっていませんか。

○ 早く寝ると、どんなよいことがあるのでしょうか

- ・運動や遊びの疲れをとる
- ・寝ている間に体が大きく成長する（成長ホルモン）
- ・学校で覚えたことを忘れないようになる
- ・病気にかかりにくくなる
- ・イライラしない
- ・早く起きることができる
- ・朝ごはんを食べられる

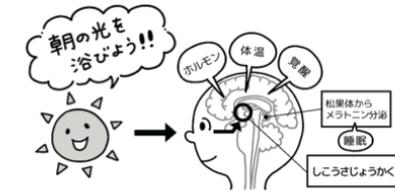


※ ほかに良い睡眠がとれていると、元気に過ごせるため、体力がアップします、また、記憶がよくなったり作業が早くなったりして、学力が伸びます。

やる気とパワーが自然とわいて、元気に楽しく過ごせるようになるために、あなたはどちらの睡眠を選びますか。

○ 朝型？夜型？「クロノタイプ」

ヒトには「クロノタイプ」という朝型夜型があると考えられ、個人差があるとも言われています。睡眠覚醒リズムの位相の個人差です。夜型は、保護者の影響を受けることが多く、物事をやり遂げるために必要な意欲を維持するのが困難であったという報告もあります。朝が勉強しやすい、夜の方が集中する、等の自分の個性を考えても良いかもしれませんが、慢性的に夜型、といっても、慢性寝不足はいけません。



○ 時間栄養学

睡眠を改善させたい時は…

ぐっすり眠るために

「寝たいのに眠れない」という人がいます。メラトニンというホルモンが分泌されると眠気を感じます。眠れない人はメラトニンが足りないかも。メラトニンを分泌させてぐっすり眠り、疲れを取りましょう。

○ テレビやゲーム、スマホなどの強い光を見ない

画面から出るブルーライトという光は、目への刺激が強く、メラトニンの分泌を抑制します。

○ 部屋を暗くして、目を閉じる

明るいままだとメラトニンの分泌が抑制されます。普段の明るさの半分以下にして、目を閉じていればそのうち眠くなります。



○ 昼間、体を使って遊んだり運動したりする

昼間、外で気持ちよく体を動かすと、夜に過度な疲労感を覚え、寝つきがよくなります。

○ ぬるめのお風呂に入る

入浴は体温が一時的に上がり、入浴後体温が下がる時に眠くなります。入浴後はスマホなどを見ないようにしましょう。

○ 自分に合った枕や部屋の温度

夜中に起きずに気持ちよく寝るためには、自分に合った枕や寝具、部屋の温度も大切です。

すっきり目覚めるために

朝、眠くても次のようなことをを行い、一日の始まりスイッチを入れましょう。体をリセットされ、すっきりと目覚めることができます。毎日繰り返すことが大切です。

○ 朝の光を浴びる

太陽の光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌されます。体内時計がリセットされ、一日を気持ちよく過ごすことができます。カーテンを少し開けて寝ると、外の光で目覚めることができます。



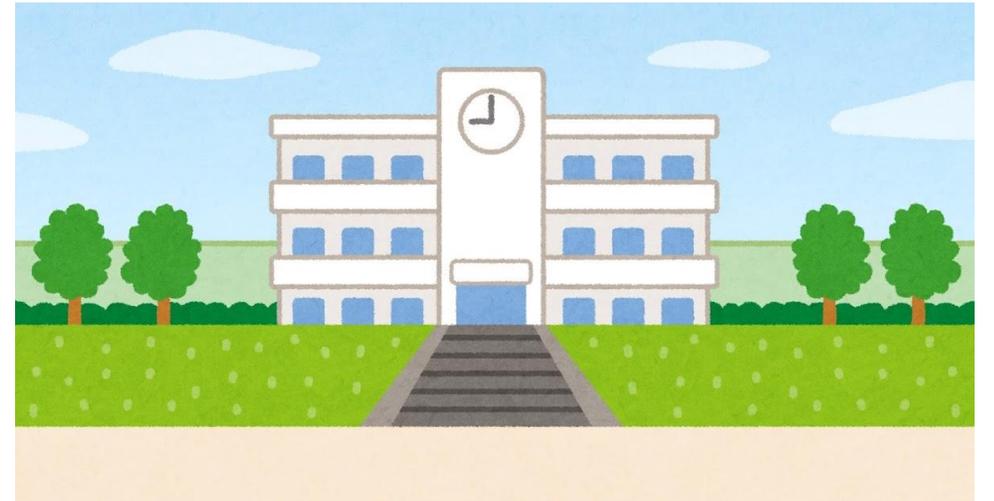
○ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、頭が目覚め、しっかり勉強できるようになります。体が動きやすくなり、活発に活動することができるようになります。おなかの調子が良くなり、うんちが出やすくなります。

○ 顔を洗う 歯をみがく

冷たい水で顔を洗ったり、歯をみがいたりすると体が目覚めます。

子どもを守る
健康教育を推進し、
健康教育の実施に協力します。



学校医は学校へ行こう！

参考：健康教育教材の格納場所

東京都医師会ホームページ

トップページ下方「医師のみなさまへ」『各種事業』



「公衆衛生」『学校保健』



『委員会答申及び関係資料』

- 学校保健学校医委員会
『学校医委員会答申「健康教育用スライド」』
- 学校精神保健検討委員会
『子どもたちが自分を大事にするためのブックレット』
『covid-19と子どもたち—わかってきたこと、考える未来—』
『子どもたちとともにパンデミックを乗り越える—新型コロナに対峙する学校精神保健—』
『学校精神保健に関する事例とその解説』

<https://www.tokyo.med.or.jp/gakkou/documents>