

現代を生きる子どもの生涯につながる健康生活
Children living in the present days and involving in a healthy life.

1K08A015-8

指導教員 主査 岡浩一朗先生

石川峻己

副査 堀野博幸先生

【序論】

我が国は健康に関する意識が高い国である。特に、国民全体の健康状態などは、平均寿命によって推測されることが多いが、2009（平成 21）年の日本人の平均寿命は、男性 79.6 歳、女性 86.4 歳で男性は世界第 5 位、女性は 21 年連続で世界第 1 位の世界長寿国である。これは、日本国憲法で「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」がうたわれていることや、保険制度が充実しているからである。さらに、ある番組で体に良いと紹介された食べ物が翌日にスーパーで売り切れたことやどこでも老若男女問わず、ランニングやウォーキングをする人を見かけることができることも、国民の健康に対する意識が高いことを示している。しかし近年、子どもの体力低下や生活習慣などが問題となっている。加えて、9 月に実施した教育実習で現在の中学生のライフスタイルを直接感じた結果、自分の頃より不活発であり、食事もちっぴり摂れていないという印象を受けた。よって、子どもにおける健康問題はまだ改善傾向にないのではないかと推測した。子どもには習慣形成の原理があり、子ども時代の習慣は大人になってからも意識をしやすいという素質を持っていることから、より子ども時代のライフスタイルは重要であると考え。そこで、本研究は小・中・高に通う子どもを対象に、生活実態を把握することで、子どもの健康問題がどうすれば改善されるのか検討することを目的とした。

【本論】

WHO は、「健康とは、肉体的、精神的、そして社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病や虚弱がないというだけではない」と定義している。よって、病気がない＝健康という訳ではなく、肉体的に異常があったとしても、克服しようとする前向きな姿勢があれば精神の健康は保たれると考えられる。以上のことを踏まえて、子どものライフスタイルを知る上で重要な 3 観点を中心に健康について追求した。

①体力

近年低下と言われているが、詳しくは横ばいで、30 年前と比べると多少低くなるという結果である。現状としては、「運動やりすぎ」と「運動不足」の二極化が進んでいると分かった。二極化は結論として、生涯にわたって行う運動にはつながらず、改善しなければいけない問題である。しかし、遊ぶことが好き、運動が好きな子は全体の約 80%に

及んだ。さらに、遊ぶことが大切であると考えられる保護者は約 95%に及んだ。よって、遊びたいが、望む遊び場所がないと感じる子どもが多いと捉えることができる。

②睡眠

2004 のデータと 2009 年のデータを比較した結果、小・中・高において早寝早起きの習慣が身についた子が増加した。さらに、早寝早起きができる子ほど、朝ごはんを食べる習慣が身についていることが分かった。その要因として、文部科学省が平成 18 年（2006 年）より推進を訴えた「早寝早起き朝ごはん」の国民運動の効果が出たとも挙げられる。

③食事

女子高校生の間でやせすぎである子が顕著に増加してしまっている点が一番の問題である。しかし、家庭料理が増えたのではなく、コンビニ弁当の子もまだ多いが、全体的にみると三食摂る子どもが増加という結果になった。もちろん健康的な家庭料理で三食を摂ることが望ましいが、三食摂る子が増加しただけでも大きく前進していると言える。

【結論】

子どもの健康問題はまだ改善へ向いていないと推測していたが、本研究で子どもの健康は改善傾向にあることが判明した。特に、国の取り組みとして行った「早寝早起き朝ごはん運動」の効果が顕著に表れたことは大きな収穫であり、睡眠と食事面では健康的なライフスタイルへ向けて一步前進したと言える。その一方、体力に関して言えば、体力・運動能力調査の結果は 30 年前の結果に近づいてきているが、子どもの「遊びたい」という気持ちに反して、環境が整っていない現状である。よって、地域によって異なると思うが、子どもたちが求める環境を提供することが重要となる。また、学校で運動日などを設けてより体を動かすことの楽しさを学ぶことも必要であると考え。

子どもは早寝早起き・三食の食事・運動をすることが可能であり、これらをしっかりと実施、習慣化するためには学校や家庭環境も大きく関与している。過度のテレビゲームや携帯電話の使用も国をはじめ大人が不健康行動であると指導をしていくことで、生涯にわたる健康生活につながる考える。