

看護情報学

子供のヘルスリテラシー



大橋久美子

子どもの健康と生活

子供の健康

規則正しい生活リズム(起床、排泄、食事、運動、睡眠)を家庭や学校での生活の中で人や自然や物事とのやり取りの中で自然に学ぶ。

現代の子どもの生活

生活構造の変化 子供の生活の変化

塾通い、テレビゲームなどの室内遊び

生活時間は夜型化、朝食を食べない子、夕食(弁当)を塾ですませる子
家族がそろそろ食事が少ない、好きな食べ物に偏りがち、コンビニやファーストフード店での子どもだけのスナック類の買い食い

子どもの体力低下

気力のない子

欲望のコントロールが下手な子

若年層の拒食症や過食症

「生活習慣病」



保健指導場面にみる 子供の生活や健康知識の現状

高校生(大学生)

食事、睡眠、排泄面での自己管理困難

夜更かし、過度なダイエット、欠食、などなど…。

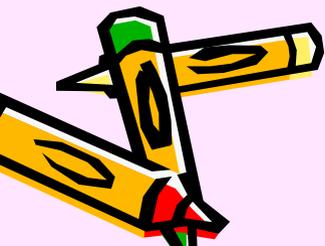
腹痛、頭痛、だるさ、体調不良、不定愁訴が多い。

原因がわからない、対応できない。

鼻血の手当て、擦り傷でさえ対応がわからない。

なんでも安易に薬、薬と頼ってくる(市販薬を乱用)。

健康の知識や意識が薄い・ゆがみのまま、
社会人となっていく。



健康教育

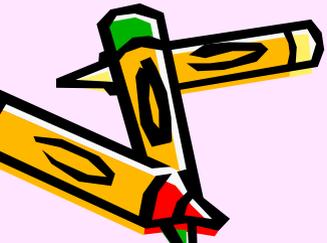
「子どものヘルスリテラシーの向上」
を旨とした健康教育の必要性

子どもに対する健康教育例

小学生に対する性教育、禁煙教育

食育

スポーツ教育



私の考える子供の健康教育

時期

生活習慣をはぐくむ時期：学童期

方法

6割のネット利用率

手軽にどこでも学べる環境

インターネットの利用もひとつの方策

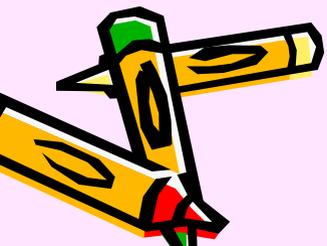
内容の工夫

無理せず楽しく学ぶ

理解できる、興味を引く、継続できる、実行にむかう工夫



**「おもしろーい！また知りたい！
よしやってみよう！できた！」**



日本の健康サイト

健康情報を探してみよう！

「Yahoo」のトップページカテゴリーから

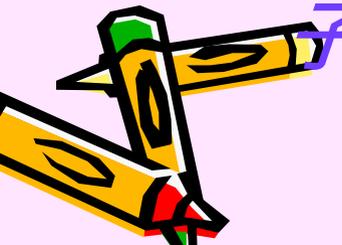
暮らしー「健康」 - 「家庭の医学」

健康と医学ー「医学」「健康全般」・・・健康ネット

健康教育の内容に関する感想は？

アクセスに関してはどうだろう？

子どもの場合は？



日本の子供向けサイト

健康と医学－「子ども」…子ども体力向上ホームページ

リンク集より:子ども向けのホームページ

キッズgoo

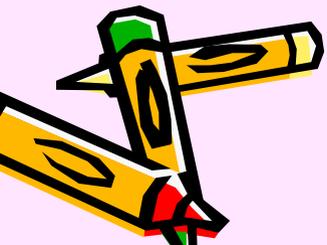
日本医師会キッズクラブ

Yahoo!JAPANきっず

Let's Try !

子どもに適した内容やつくりかどうかが、考えてみよう！

- * 体、生活習慣(衣食住、活動と休息)、病気などはどこ？
 - * 読めるかな？わかるかな？
- * おもしろいかな？興味が出るかな？リピーターになるかな？
 - * 情報提供型？応用・実践編？
 - * 実行に移せるかな？



海外の子供向けサイト

Yahoo:アメリカ版から

カテゴリー: Health

「CDC」 - 「Health promotion」

- *Powerful Bones. Powerful Girls.*

「my pyramid .gov」 - for kids

「U. S. Food and Drug Administration」 - kids

- 「health finderR」 - kids ... Game: 「feed the monster」

カテゴリー: KIDS

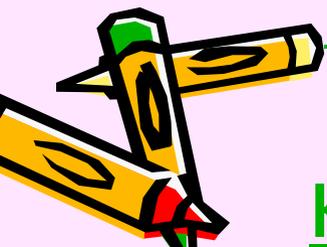
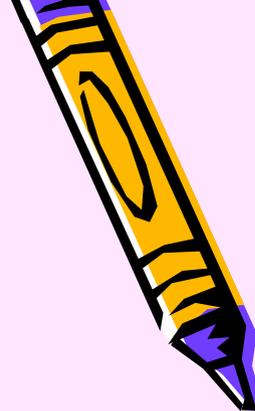
Science&Naturar-health &safety- 「American heart association」 - Children health - for kids ...

[BAM! Body and Mind](#)

Kids health

[Kidnetic](#)

などなど見て試してみよう!



インターネット教育のポイント

1. アクセス可能か

検索方法(読める、カテゴリーがわかりやすいか)

2. 内容

・興味をひくか

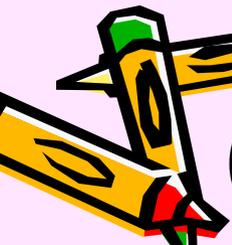
(ネーミング、アニメーションやチェックシート)

・理解できるか

(きっずGOO VS Yahoo キッズの内容)

・継続性・本当に身につくか

(実践ゲーム、評価型)



課題

ハード面：アクセス方法とスピードの課題

ソフト面：病気の知識からでなく、日常生活に身近な視点とからの健康教育内容(子どもが入りやすい、興味を引きやすい)

- 継続、応用、実践、評価は？

家庭で、子どもと家族とが共有して学ぶことで、フィードバックしながら学ぶ。

- 看護職の役割

子供や家族へ、良いサイトや利用方法の情報提供。

