



## 県養護教員研究大会開催にあたって

副部長(南予) 西予市立中川小学校 山本 敦子

令和2、3年度の県養護教員研究大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、新しい形での開催でした。前役員の方々が繰り返し協議を重ね、従来とは違う形での開催に向け、相当な企画準備をされて、研修の機会を設けてくださったことを再認識し、改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。この度、県養護教員研究大会を運営する立場になり、自分の役割の大きさに身の引き締まる思いがしています。

今年度は、「With コロナ」参集型での開催を目指していましたが、やはり感染症拡大防止のため、ハイブリット形式で開催することになりました。会場には、一部の先生方しか集まっていたことはできませんが、ぜひオンラインで会場の雰囲気を感じながらご参加いただけたらと思います。今回は、2年越しに樋口桂先生のご講演も実現します。先生に「人数は少なくとも、直接皆さんの前でお話したい。」とお願いしていたのもハイブリット開催を決断した理由の一つです。ただ初めての形での開催ですので、不安もあります。皆さんのお力をお借りしながら、無事に運営できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## 第43回 愛媛県養護教員研究大会 お知らせ

- ◆ 日 時 令和4年11月22日(火) 9:40~15:45
- ◆ 実施方法 ハイブリッド形式(対面・オンライン同時開催)での実施
- ◆ 講 演 「楽しく体験! そうだったのか! からだの不思議」  
講師 文京学院大学保健医療技術学部 教授 樋口 桂 先生
- ◆ 研究発表



## &lt;松山(小1)支部&gt;

研究主題 自他の安全や命を守るために主体的に行動できる児童の育成  
~保健教育における養護教諭の専門性を生かした

タブレット端末の活用を通して~

発 表 者 松山市立小野小学校 渡部 裕美 先生

## &lt;宇和島支部&gt;

研究主題 「性的自己決定能力」を育む性教育の推進  
~「こころまじわうプロジェクト」の取組を通して~

発 表 者 宇和島市立城北中学校 岡田 久美 先生

## 養護教員リーダー研修会 報告



- ◆ 6月17日(金) エスポワール愛媛文教会館
- ◆ 講話① 学校保健の動向  
愛媛県教育委員会 保健体育課指導主事 泉 志保 先生
- 講話② Zoom 研修  
愛教研事務局 橋本 佳史 先生

## 健康教育夏季研究会 報告

- ◆ 8月17日(水) オンライン開催(ウェブ会議システム Zoomによるライブ配信)
- ◆ 講話 『時間栄養学』で 食育をもっと楽しく、おもしろく!  
兵庫県立大学環境人間学部 食環境栄養課程 教授 永井 成美 先生
- ◆ 講話内容

### 1 時間栄養学とは

ヒトは体内に1日の周期を回るメカニズムを持っている。これが体内時計であり、時計遺伝子によってコントロールされている。近年、この体内時計が病気や健康の維持・増進に重要な役割を持っていることが明らかになってきた。このように、栄養摂取やそのタイミングが、ヒトの周期的な生理現象や健康状態にどのような影響を及ぼすのかを探求する新しい栄養学の研究分野が「時間栄養学」である。

### 2 社会的時差ボケ

ヒトは環境光(朝の光)を浴びることで、体内時計のズレを調整している。しかし、現代の日本では、シフトワークや若者の夜型生活への移行などにより、体内時計が活動時間と同調しにくくなり、慢性的に疲労が蓄積して心身に影響をきたす「社会的時差ボケ」が問題視されている。

### 3 光の刺激のコントロール

ヒトの体内時計の一日のサイクルは24時間より少し長いと言われている。体内時計のスタートスイッチを押すのは環境光(朝の光)であり、同時に一日のサイクルを24時間に調整している。

また、夜間の光も体内時計に大きく影響している。中でも照明器具、TV、スマートフォン、パソコンなどの光に多く含まれる「ブルーライト」は、朝の光と同じ短波長であるため就寝前や夜間に浴びると、体内に影響を及ぼすというデータが出てきている。

### 4 朝食習慣の作り方

朝食には、体温を上昇させる働きがある。朝の太陽光による「覚醒」と、朝食による「体温上昇」の二つが連動することで、昼間のパフォーマンスをあげたり、肥満を予防したりすることができる。こうしたことから、朝食は健康のために大事であることが言えるが、生活リズムの乱れから朝食欠食に至る者も少なくない。朝食を食べないと胃の働きが鈍くなり、朝、食欲を感じなくなる。すると、朝食を摂らなくても平気になってしまうという悪循環が生じる。少量の朝食でも、取り続けることで胃の働きが改善する。まずは体内時計を整えて胃の予知活動を起こし、朝、自然に食欲が感じられる生活を取り戻し、朝食の習慣化につなげていってほしい。