

## 親子に向けた生活習慣・健康教育に関する研究

キーワード：生活習慣、健康教育、じぶんのからだノート

### 領域・氏名

[看護（小児看護学）講師／ \[荒武亜紀\]\(#\)](#)

### 概要

幼児期、学童期の親子を対象にした健康教育に関する研究に取り組んでいます。現在は、「じぶんのからだノート」を活用し、幼児期、学童前期のこどもと家族がじぶんの体調と生活を可視化し生活を振り返ることで、自分のからだや生活の特徴について意識できるよう取り組んでいます。

### 具体的な内容

こどもの血圧測定、経皮的酸素飽和度測定、握力測定、片脚立ち測定、身長、体重を測定した後、「じぶんのからだノート」を活用し、自分のからだの調子や生活を可視化する取り組みを行っています。幼児期から健康な生活習慣づくりを親子だけでなく、保育所・学校等と連携して取り組んでいくことで、自分のからだの調子や生活の特徴について意識できるだけでなく、将来の生活習慣病の予防につながることを目指し、継続した支援のあり方を検討していきたいと考えています。

### information

こどもへの健康教育、先天性心疾患のこどもと家族への支援、周手術期のこどもと家族への支援、医療的ケアのあるこどもと家族への支援、こどもへのがん教育に関するテーマで取り組んでいます。

幼児、学童、その家族を対象に「小さい赤ちゃんの誕生！」「子どもの成長発達」「がん教育」に関するテーマでの出前講義が可能です。