

## 保健指導資料(肥満) 紹介カード

令和2年度山形県新規採用養護教諭・栄養教諭研修【2班】

\* 指導対象

小学校3・4年生

\* 指導場面

健康診断後、肥満傾向にある児童の個別指導で使用する。

\* 指導のねらい

自分の肥満度を知ることや、食習慣を振り返ることで、自分に合った目標を立てる。

\* 工夫した点(資料の売り！！)

○児童が個別指導を受けながら、書き込めるような形式にしたこと。

○肥満の原因は、食事・運動・睡眠など様々であるが、児童が取り組みやすいように食事に絞り作成したこと。

○お家の方に食事をすべて任せてしまうのではなく、児童が自分ごとと捉えて、自分で気を付けていけるようにチェック項目にしたこと。

○ただ説明するだけでなく、振り返りができるようにすることで、児童が自分事として捉えることができるようにしたこと。




○「保護者からの一言」があることで、家庭との連携が取れるようにしたこと。

# やまがたっこ 健康教室

## ～「肥満」を知ろう!～

### <肥満って?>

子どもの肥満は、肥満度によって判断します。肥満度とは、標準体重<sup>ひょうじゆんたいじゆう たい</sup>に対してどのくらい体重<sup>たいじゆう</sup>がオーバーしているかをあらわしたものです。肥満度が20%をこえると肥満<sup>ひまん</sup>になります。

けいどひまん 軽度肥満 	ちゆうとうどひまん 中等度肥満 	こうどひまん 高度肥満 
肥満度20%以上30%未満	肥満度30%以上50%未満	肥満度50%以上
太り気味のようです。取り組みただいでは、肥満度の増加を防ぐことができます。早いうちに肥満改善の意識をつけましょう。	まだ運動しても影響がない程度です。しかし、放っておくと大人になったときに病気になる可能性が大きくなります。	階段を上ったときに息が切れるなど、少しの運動で辛さを感じる程度です。この段階になると病院での治療が必要になります

～さんの身長は( )cm、  
体重は( )kg ですので、  
肥満度が( )%になります。



### <食習慣チェック>

下の6つの中で、自分に当てはまるものに○をつけよう。

① 給食では周りの子より早く食べ終わる。 	② 朝ご飯を食べないで学校に来ることが多い。 
③ おやつ・ジュースは毎日好きな時に好きなだけ食べられる・飲める。 	④ 野菜は嫌いなので食べずに残すことが多い。 
⑤ 朝・昼・夜の3回以外にもご飯を食べる。 	⑥ お家でのご飯の時は、おかずが大皿で出るので自分で取って食べる。 

これらの食習慣は、肥満につながります。

## <アドバイス>

### ① が ○ の人は…

食事は1口30回以上噛むようにしましょう。  
早食いをすると、脳への満腹サインが間に  
合わず、食べ過ぎてしまいます。ゆっくりよく  
噛んで食べましょう。

### ② が ○ の人は…

朝ごはんを抜いてまとめ食いをすると、体が  
脂肪を蓄えて、消費しない体に変化してしま  
います。毎朝規則正しく朝ごはんを食べることで、  
体内のリズムが正常化し、肥満の予防につなが  
ります。

### ③ が ○ の人は…

おやつを食べ過ぎは、食事のバランスを崩し、  
肥満の原因になります。おやつ・ジュースは、  
一日200kcal(キロカロリー)を目安に、量  
を決めて食べるようにしましょう。



### ④ が ○ の人は…

野菜は、食物繊維が多く低カロリーなので、お  
なかの調子を整え、肥満の予防にも効果的です。  
毎食小鉢1つ以上食べるように意識しましよ  
う。

### ⑤ が ○ の人は…

家庭の事情で食事の回数が多くなっているこ  
とがあります。特に、夕食が2回という場合が  
あるので1回に減らし、1日3回にしましよ  
う。また、ねる2時間前に夕食が終了してい  
るのが理想です。

### ⑥ が ○ の人は…

大皿でおかずを出すと、好きなものをたくさん  
食べてしまいます。特に、夕食は適量を知るた  
めにも家族そろって個別の皿に盛り付けましょ  
う。

～肥満について分かったことや感想～

～保護者の方から一言～

～目標～

おうちの人と、食習慣の目標を立ててみましょう！

