

## 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【6班】

### \* 指導対象

小学校高学年

### \* 指導場面

長期休み前の保健指導(個別)

### \* 指導のねらい

- 日頃の生活習慣や食習慣について振り返り、改善すべき点や改善のための目標を児童自身が設定することで、取り組みを自分事として捉え、良い生活習慣づくりができるようになる。
- 肥満予防のための望ましい生活習慣について理解することができる。

### \* 工夫した点(資料の売り!!)

- 肥満指導資料は、これまでの生活習慣や食生活について細かく具体的に振り返ることができる。また、見直す必要がある習慣について指導することができる。
- チェック表では、体重を記録するだけでなく、生活の中で気をつけてほしい項目をチェックする欄を設けた。生活習慣と体重を併せて自己評価(振り返り)することができる。また、児童の発育記録として綴ることで前回と比較したり、次回のモチベーションにしたりすることができる。
- 肥満予防には本人だけでなく保護者の協力が重要であるため、児童と保護者が一緒に取り組めるようなおたよりも準備した。

# 自分の生活をふり返ろう

年 \_\_\_\_\_

◎ 自分の今の生活をふり返ってみて、あてはまるものに☑チェックをつけてみよう。

## 1. 食習慣について

1日4回以上の食事をしている。

例) おじいちゃんたちとご飯を食べた後に、お父さんたちともご飯を食べている。

習い事のご飯を食べていくが、習い事が終わってからでもご飯を食べている。

家でのご飯は大皿で出てくる。または、好きな量だけ食べていい。

よく「早食い」「食べるのが早い」などと言われる。

ねる2時間前に食事をしている。

ジュース(野菜ジュースや100%ジュースもふくむ)をよく飲む。

給食以外でも牛乳をよく飲む。

## 2. 生活習慣について

ねる時間がおそい。(夜10時を過ぎてから寝る。)

朝起きる時間が遅い。

朝食を食べない日がある。

テレビやゲームの時間が長い。(1日1時間以上ある。)

家のお手伝いをあまりしない。

学校の体育以外で体を動かしたり、運動したりしない。



折る

上のチェック表に1つでも☑がついた人は、自分の生活を見直す必要があります。いっしょに見直してみましょう。

## 1. 食習慣について

○ 1日3食、決められた量をバランスよく食べましょう。

○ ひとくち30回かむことを心がけて、ゆっくり食べましょう。

○ ねる2時間前は、ご飯やおかしを食べないようにしましょう。

○ 水分補給は、水かお茶にしましょう。

○ 牛乳もカロリーがあります。学校で飲む量で十分なので、お家で飲むのはひかえましょう。



## 2. 生活習慣について

○ すいみん時間が短くなると、成長のおくれや太りやすくなります。毎日9時間以上ねるようにしましょう。

○ テレビやゲームの時間が長いと夜ふかしにつながります。お家の人とルールを決めて、時間を守りましょう。(めやすは1日90分以内)

○ 家のお手伝いも運動の一つです。1日に30分以上はお手伝いをしましょう。

(参考：山形県小児肥満対策マニュアル 2019)



★体重をふやさない作戦★

★できたら○、できなかったら△をかきましょう。

★体重は、毎日同じくらいの時間帯にはかりましょう。

感想を書きましょう

*生活の中で気をつけてほしいこと	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
夜は9:30には寝た。							
朝は6:30には起きた。							
ひとくち30回かんで食べる。							
夕ごはんの後は、なにも食べない。							
ジュースではなく、お茶を飲む。							
たくさん体を動かす。(外遊び・運動・お手伝い)							
テレビやゲームは90分以内。							
体重の記録	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

*生活の中で気をつけてほしいこと	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
夜は9:30には寝た。						
朝は6:30には起きた。						
ひとくち30回かんで食べる。						
夕ごはんの後は、なにも食べない。						
ジュースではなく、お茶を飲む。						
体をたくさん動かす。(外遊び・運動・お手伝い)						
テレビやゲームは90分以内。						
体重の記録	kg	kg	kg	kg	kg	kg

おうちの方から

# ほけんしつから

〇〇〇小  
R2年〇月〇日



からだによい

## 楽しい夏休みに！



もうすぐ夏休みが始まります。好きなことをしたり、おでかけしたり、おいしいものを食べたり…楽しいことがたくさんあると思います。

さて、楽しい夏休みですが、十分気をつけないと、体によくない休みになってしまいます。それでは大変です。でも次のことに気をつければ大丈夫です。心がけて生活してくださいね。

### 夏休み中に気をつけること

- ①規則正しい生活をしよう
  - \*朝は、6時半までに起きる。
  - \*夜は、9時半までにねる。
- ②食べ方に気をつけよう
  - \*3度の食事は、毎日同じ時間に食べる。
  - \*よくかんで食べる。（ひとくち20～30回がよい♪）
  - \*夕ごはんの後は、なにも食べない。
  - \*ジュースではなく、お茶を飲む。
- ③体を動かそう
  - \*遊びや運動、おさんぽ、お手伝いをして体を動かす。
  - そのために、メディアを使う時間は90分以内を守る。
  - \*地域のラジオ体操をがんばる。



※下線のところは、とくに意識してほしいので、「生活&体重チェック表」のチェック項目になっています。

### 毎日少しでも、つづけることが大事です。がんばってみましょう♪



#### おうちのかたへ

いつもご協力いただきましてありがとうございます。

お子さんは、5月の身体測定の際、肥満傾向という結果でした。そこで、夏休み中の過ごし方に気をつけてほしいと思い、お子さんに、個別の保健指導をさせていただきたいと思います。学年に合わせて、①今の体重（これまでの経過）について知る ②生活習慣を振り返り、改善できそうなことはないか考える ③夏休みの過ごし方について確認する という内容でお話します。

また、夏休み中は、同封しました「生活&体重チェック表」にも取り組んでほしいと思います。“痩せる”のではなく、生活に気をつけながら“体重をキープする”“ゆるやかに成長する”ということを念頭に置き、温かい声かけと励ましをお願いいたします。