

## 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【5班】

\* 指導対象

小学校高学年

\* 指導場面

肥満児童の個別指導(保健室などで個別指導を行うとき)

\* 指導のねらい

○肥満度の意味や計算方法を知り、関心を高める。

○自己の生活を振り返り、改善点を見つける。

○食事や生活習慣のポイントを知り、自分自身でできることを考えさせる。

\* 工夫した点(資料の売り！！)

○個別指導で指導することを想定したので、自分の身長、体重、肥満度を記入できる欄を設けた。

○高学年のため、全て家庭任せにならず、主体性を持って取り組めるように生活の振り返りや自分の目標を書く欄を設けた。

○生活習慣や食事のポイントを具体的に示した。

# 健康教室

## ～ 自分の身体と向き合ってみよう! ～

☆自分の身長・体重・肥満度を記入しましょう

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

### \*肥満ってなに?



肥満は身長に対して体重が増えてしまったこと。肥満度をみて判断します。

☆肥満度の計算

$$\frac{(\text{実測体重} - \text{標準体重})}{\text{標準体重}} \times 100$$

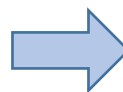
※標準体重は先生に聞きましょう。

興味がある人は自分の体重で計算してみよう!

<p>軽度肥満 (20~30%)</p>	<p>中等度肥満 (30~50%)</p>	<p>高度肥満 (50%以上)</p>
--------------------------	---------------------------	-------------------------

### \*どうして肥満はいけないの?

- ・子どものころの肥満は、大人になってから肥満につながります。
- ・食事や運動、睡眠などの生活習慣が原因となって、糖尿病や高血圧、心臓や脳の病気などのいろんな病気にかかりやすくなります。



命に関わります!

### \*まずは自分の生活をふいかえってみよう!

少しでも当てはまるひとは、□の中にチェック☑をつけましょう



【食事】	【生活習慣】
いつも満腹になるまで食べる	夜遅くまで起きている、朝起きるのが苦手
1日4回以上食事をとる	テレビやゲーム、YouTube などメディア時間が長い
朝ごはんを食べないことがある	お手伝いはあまりしない
食べるのが早く、あまりかまない	汗をかく運動はあまりしない
牛乳を水がわりに飲む	学校の休み時間には教室にすることが多い
好き嫌いがある	<b>いくつかあてはまったかな?</b> <b>チェック☑がついた人は、食事と生活習慣のポイントを確認しよう!</b> (うらにすすむ)
おやつをたくさん食べる	



# これに気をつけよう！食事と生活習慣の6つのポイント！



## ◎1日3食、よくかんで



- ゆっくりと食べましょう。  
1口30回をめやすに噛みます。
- おやつなどの間食や、夕食後にもう一度食事をとっている人は食事の回数を見直して1日3食にしましょう。
- 食事のバランスを意識しよう。  
(赤・黄・緑)

## ◎早寝、早起きをしましょう

- 小学1～4年生は9時間以上、5・6年生は8時間以上睡眠をとりましょう。
- 睡眠時間が短いと、成長が遅れたり学力が低下したり、肥満がどんどん進んでしまったりするよ。

目標：寝る時間  時  分  
(寝る時間を書きましょう)

## ◎お菓子和ジュースは少なめに



- ジュースには砂糖がたくさん入っているのでジュースの飲みすぎには注意しよう。
- 牛乳の飲み過ぎにも注意しよう。  
→家で水分補給は水かお茶にしよう。
- おやつは果物や乳製品などがおすすめ。

## ◎寝る2時間前に食事を終わらせる



- 食事は  時まで終わらせる。  
(寝る時間の2時間前を書きましょう。)
- 寝る2時間以内に食事をすると、食事でとったエネルギーを体が使う前に寝てしまうことになるよ。

## ◎体を動かしましょう



- 外遊びやお手伝いをして身体を動かしましょう。
- テレビやゲームの時間の約束を決めよう。

目標：テレビやゲームは  分 まで  
(テレビやゲームの時間を書きましょう)

## ◎毎日体重をはかきましょう



- 入浴前など決まった時間に！  
(自分の体重の変化について意識づけができ、体重を調節しようという気持ちが強くなります。)

## ★今後に向けて

ずっと健康に過ごせるように、正しい生活習慣を身につけましょう。自分の生活をふり返って、とくに頑張りたいことを書きましょう。

がんばること

