

## 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【3班】

### \* 指導対象

小学生中学年対象

第二次性徴に入り食欲が増してくる前に、指導ができればよいと考えた。

### \* 指導場面

○身体計測後に、成長曲線や肥満度の推移をもとに肥満傾向と判断された児童に対し、体重管理の導入で活用する。

○冬休み前に、このワークシートの表面をほけんだよりに掲載して、全校生に意識してもらおう。

### \* 指導のねらい

○「睡眠」・「食事」・「運動」・「ストレス」の4項目についてチェックし自分が肥満予防のためにできていないことを確認する。

○肥満度曲線を用いて自分が今どこの点に位置するのか・これからどう変化していきたいのか自分で考える。

### \* 工夫した点(資料の売り!!)

【表面】 ① 肥満の原因は食べることだけではないことを伝えられるようチェック項目を4項目設けた。

② 箇条書きにして、読みやすくした。

③ セーフ・アウトという問題ではなく、自分のどこに課題があるか考えられるような内容にした。

④ 言葉遣いを分かりやすくした。

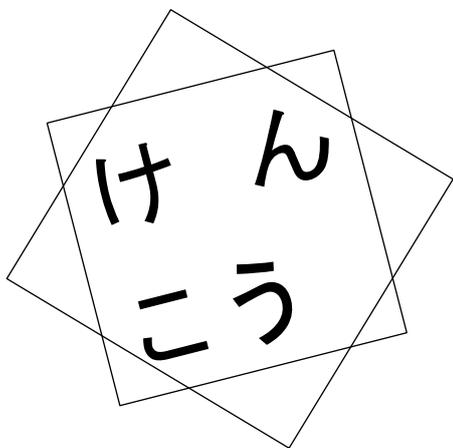
【裏面】 ⑤ グラフを自分で書いてもらい、意識づけできるようにした。

⑥ 比べる対象を作り、自分がどの位置にいるのか分かりやすくした。

⑦ 高度肥満の場合は、医師に相談するようにした。

⑧ 対策を一緒に考える欄を設けた。

⑨ 追い詰めるのではなく、気楽に取り組めるようにメッセージを付けた。



# 「ひまん」ってなんだろう？

けんこう けんこう めやす めやす たいじゅう たいじゅう  
健康でいられる目安の体重をオーバーしていて、  
からだ からだ きんにく きんにく じゅうぶん じゅうぶん じょうたい じょうたい  
身体の筋肉が十分についていない状態のこと。

# 「ひまん」になるとどうなるの？

しぼう しぼう からだ からだ うご うご  
脂肪が身体にたくさんつくことで動きにくくなったり、  
「2型糖尿病」など病気のもとになったりします。  
がたとう がたとう ようびょう ようびょう びょうき びょうき  
ひどくなると、目や神経など色々なところが調子が悪くなるよ。  
め め しんけい しんけい いろいろ いろいろ ちょうし ちょうし わる わる

## せいかつしゅうかん 生活習慣チェック

よくあてはまる … 2点  
ときどきあてはまる … 1点  
あてはまらない … 0点



### すいみん 睡眠： てん点



- すいみん すいみん じかん じかん み み  
睡眠時間が7時間に満たない [ 0・1・2点 ]
- まいあさ まいあさ お お じかん じかん き き  
毎朝起きる時間が決まっていない [ 0・1・2点 ]
- まいばん まいばん ね ね じかん じかん き き  
毎晩寝る時間が決まっていない [ 0・1・2点 ]
- ね ね まえ まえ  
寝る前によくゲームなどをする [ 0・1・2点 ]
- ゆう ゆう しょく しょく ご ご じかん じかん い い ない ない ね ね  
夕食後2時間以内に寝ている [ 0・1・2点 ]

### しょくじ 食事： てん点

- まんぶく まんぶく た た  
いつも満腹まで食べてしまう [ 0・1・2点 ]
- あさ あさ はん はん ぬ ぬ  
朝ご飯を抜くことがある [ 0・1・2点 ]
- た た  
やわらかいものをよく食べる [ 0・1・2点 ]
- しょく しょく ぜん ぜん くう くう ふく ふく じ じ た た  
食前や空腹時におやつを食べる [ 0・1・2点 ]
- やさい やさい くだもの くだもの た た  
野菜や果物をあまり食べない [ 0・1・2点 ]

### うんどう 運動： てん点



- しせい しせい わる わる い い  
姿勢が悪いとよく言われる [ 0・1・2点 ]
- きゅう きゅう じつ じつ すわ すわ  
休日のほとんど座っている [ 0・1・2点 ]
- からだ からだ うご うご に に が が て て  
身体を動かすことが苦手だ [ 0・1・2点 ]
- そと そと で で すく すく  
外に出ることが少ない [ 0・1・2点 ]
- からだ からだ  
身体がかたいほうだ [ 0・1・2点 ]

### ストレス： てん点

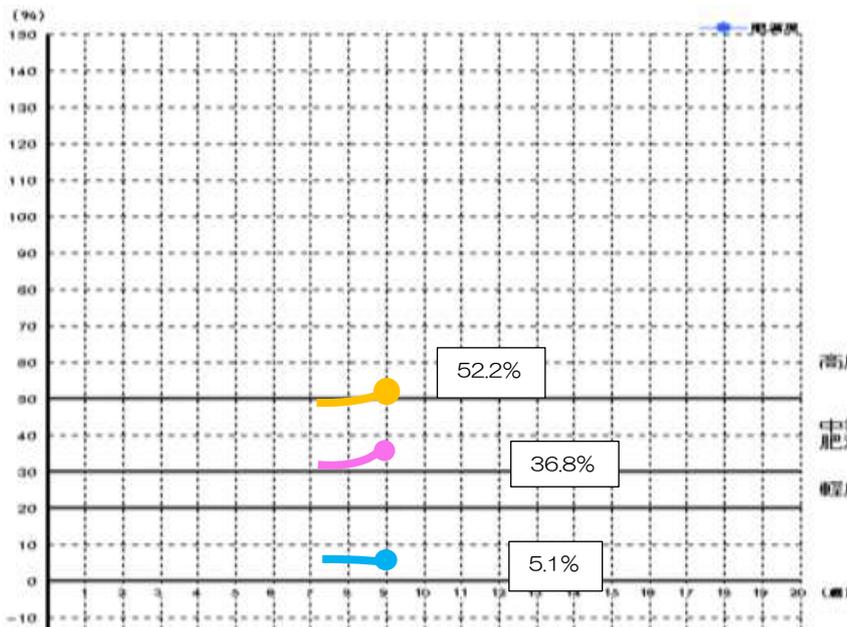
- むちゅう むちゅう すく すく  
夢中になれることが少ない [ 0・1・2点 ]
- そう そう だん だん ひと ひと  
相談できる人がいない [ 0・1・2点 ]
- まい まい に に ち ち かん かん  
毎日つまらないと感じる [ 0・1・2点 ]
- に に が が て て  
コミュニケーションが苦手だ [ 0・1・2点 ]
- ひとり ひとり おお おお  
一人でいることが多い [ 0・1・2点 ]

てん てん ず ず たか たか せいかつ せいかつ しゅう しゅう かん かん は は ど ど れ れ で で し し た た か か 何 何 点 点 以 以 上 上 が が セーフ・アウトは は あり り ませ せ ン。  
チェックで発見した今乱れている生活習慣を整えて、健康な身体を守っていきましょう。

# あなたはどのタイプ？

下の曲線グラフは、小学3年生3人それぞれの「ひまん度」の変化を表したものです。「ひまん度」とは、基準とされている体重に対し、どれほど体重が増えているのか・へっているのかという割合のことです。①～③について、考えてみましょう。

- 下のグラフに自分の「ひまん度」を書きこみ、曲線グラフを作ろう。
- 曲線グラフで「ひまん度」の変化を確認してみよう。



3人の身長・体重・ひまん度

- Aくん** …身長 135.5 cm、  
体重 33.0kg、  
ひまん度 5.1%
- Bさん** …身長 130.6 cm、  
体重 39.0kg、  
ひまん度 36.8%
- Cくん** …身長 133.5 cm、  
体重 46.0kg、  
ひまん度 52.2%

\*3人の身長と体重はこちらで設定したものです。

- 今のあなたは、3人の点と比べ、だれの点の位置に近いかな？タイプをチェックしてみよう。

## Aくんタイプ



その調子！

身長 ののびにあった体重  
のふえ方をしています。  
体重 管理を続けましょう。

## Bさんタイプ



太りぎみ。

体重管理を始めましょう。  
甘いおかしやジュースをへ  
らしたり、外で遊ぶ時間をふ  
やしたりしていきましょう。

## Cくんタイプ



体重管理をしましょう！

甘いおかしやジュースをへらしたり、  
外で遊ぶ時間をふやしたりしながら、  
体重計で体重を管理しましょう。  
お医者さんに相談して、対策を考えま  
しょう。

- 今の状態から、体重が増えすぎないようにするためにできることを書き出してみよう。  
その中から一つ、はじめにできそうなことを決めよう。



今の体重から増えないようにするのが体重管理のポイントです！気楽に、一緒にがんばりましょうね！