

## 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【1班】

### \* 指導対象

小学校高学年(5・6年生)、その保護者

### \* 指導場面

個別の保健指導の際、資料を用いながら児童や保護者に説明する。

### \* 指導のねらい

- 肥満の原因や怖さを正しく理解して、自らの生活習慣のふり返りに繋げる。
- 養護教諭や保護者と日常生活の改善点を一緒に検討していく。

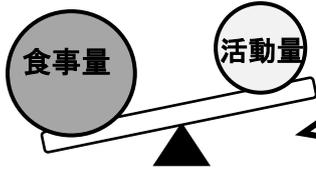
### \* 工夫した点(資料の売り！！)

○子どものうちに肥満を治すことの重要性を理解させるため、発達段階を考慮した言葉を選び、資料を作成した。肥満改善といってもどんな方法が実践できるのか、具体策を示すことで、1人1人に合った方法を検討できるようにしている。

# ひまん どうして肥満になるの？



- ◆食べすぎ
- ◆運動不足

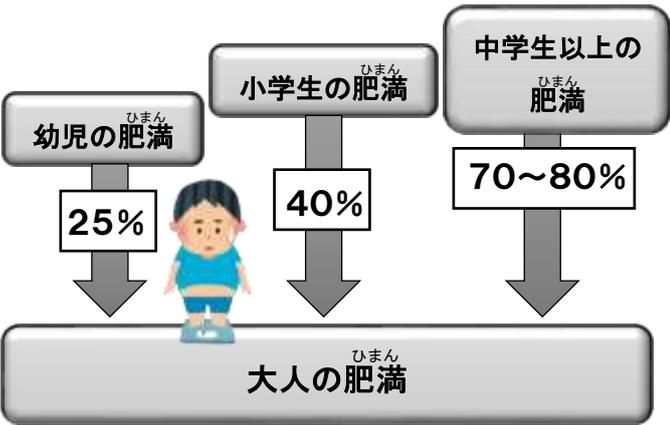


食量よりも活動量が少ないと余ったエネルギーが脂肪に変わり体にたまります。

- ◆まとめ食い
  - ・朝ごはんや夕ごはんをぬいてしまう
  - ⇒体がエネルギー不足を感じ、脂肪をためる。
- ◆早食い(よくかまない)
  - ⇒脳の満腹サインが間に合わず、食べすぎてしまう
- ◆すいみん不足
  - ⇒食欲をおさえるホルモンが少なくなる



## なぜ、子どものうちに肥満をなおさないといけないの？



中学生以上の肥満は大人の肥満になりやすい！

- ◆身長伸びが止まるため
- ◆生活リズムが決まってくるため

**【肥満のこわさ】**  
 食事や運動など主に生活行動が関係して起こる病気を生活習慣病といいます。大人の肥満は、生活習慣病にかかりやすくなります。生活習慣病には糖尿病や高血圧症、心臓病や脳こうそくなどがあり、命に関わる危険があります。そのため、今のうちに肥満をなおしておくことが将来の健康のために大切です。

## ＊1日3食、赤・黄・緑のバランスよく、ちょうどいい量をたべよう！

### 1食分ってどのくらい？

自分の手で、計ることができます。点線の中のイラストは、1食分のちょうどいい量です。これを参考に、おうちの人といっしょに計ってみましょう！



**黄色 (ごはん、パン など)**  
 ＊ごはんは両手、パンは片手にのるくらい

### 少ないと感じる人...

よくかんで食べていますか？かむことで、「おなかいっぱい」と感じやすくなります。よくかんで食べましょう！



**赤色 (肉、魚、たまご など)**  
 ＊片手にのるくらい

**緑色 (野菜など)**  
 ＊生は両手に山盛り、ゆでたら片手にのるくらい

## ＊小さいお皿に分けて食べよう！

大皿からとって食べていると、自分がどれだけ食べたかがわからなくなってしまう。あらかじめ小さい皿に料理を分けると、自分の食べる量がわかり、食べすぎを防いでくれます。



## ＊おやつは 量と内容に気をつけよう！

おすすめはこれ！



おやつは、成長しているみなさんに必要な栄養をおぎなってくれます。ただし、油や砂糖が多く入っているものを食べすぎてしまうと、必要以上の栄養をとりすぎてしまいます。

### ポイント①量 ポイント②内容

手のひらにおさまるくらい。袋から取り出すと◎  
果物はビタミンたっぷり！ヨーグルトは骨を強くします。  
実はジュースや牛乳はカロリーが高いので、お茶がおすすめです。

おさがりがたっぷり



## ＊生活リズムをととのえよう！ ～早ね・早起き・朝ごはん～

### 〇めざせ！ 8時間すいみん！

十分な  
すいみんが  
とれると…

- ・夜食の食べすぎを防ぐ
- ・朝はすっきり目ざめ朝食を食べられる
- ・脳から食欲をおさえるホルモンが出やすくなる



### 〇朝は、6～7時までには起きましょう

早起きの  
効果

- ・朝ごはんをしっかり食べられる
- ・ゆったりうんちをする時間ができる

### 夜早く布団に入るためには…

- ・ねる2時間前までに夕ごはんをすませましょう。
- ・テレビやゲームなどのメディアに触れる時間を控えましょう。  
(画面から出る強い光が、すいみんをさまたげます。)

### まずは起きる時間を決めることから

毎朝、決まった時間に起きることが大切です♪

### 〇朝ごはんをしっかり食べて、あたま・からだのスイッチオン！

朝ごはんは、一日元気に過ごすためのガソリンのようなものです。

しっかり朝ごはんを食べることで、日中は元気に活動でき、夜は早く眠くなり、ぐっすり眠れるようになります。



### 引用・参考文献

“食と健康情報 かんたん手ばかり”，京・食ネット，<http://kyo-shoku.net/food/> (参照 2020/9/11)。  
山形市教育委員会，山形市肥満指導資料 肥満傾向への対応リーフレット。