

## 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【9班】

### \* 指導対象

特別支援学校 高等部生徒及び、その保護者

### \* 指導場面

身体測定後に保護者へおたよりとして配布し、自身の健康状態を知る機会とする。

### \* 指導のねらい

○肥満度曲線記入してもらうことで、生徒だけでなく、保護者も子どもの健康状態を知る機会となる。また、保護者を含めた指導にすることで、生活習慣の見直し、再獲得が一緒にできる。

### \* 工夫した点(資料の売り!!)

○身長、体重、肥満度を記入できるようにしたことで、視覚的に自身の健康状態を確認できる点。  
○結果ごとに、指導資料が準備されており、健康状態を確認した後、それぞれどのような生活習慣が必要であるのかを確認できるような資料になっている点。

# 自分のからだを知ろう！！

## ひまんどきょくせん ～肥満度曲線をつけてみよう～

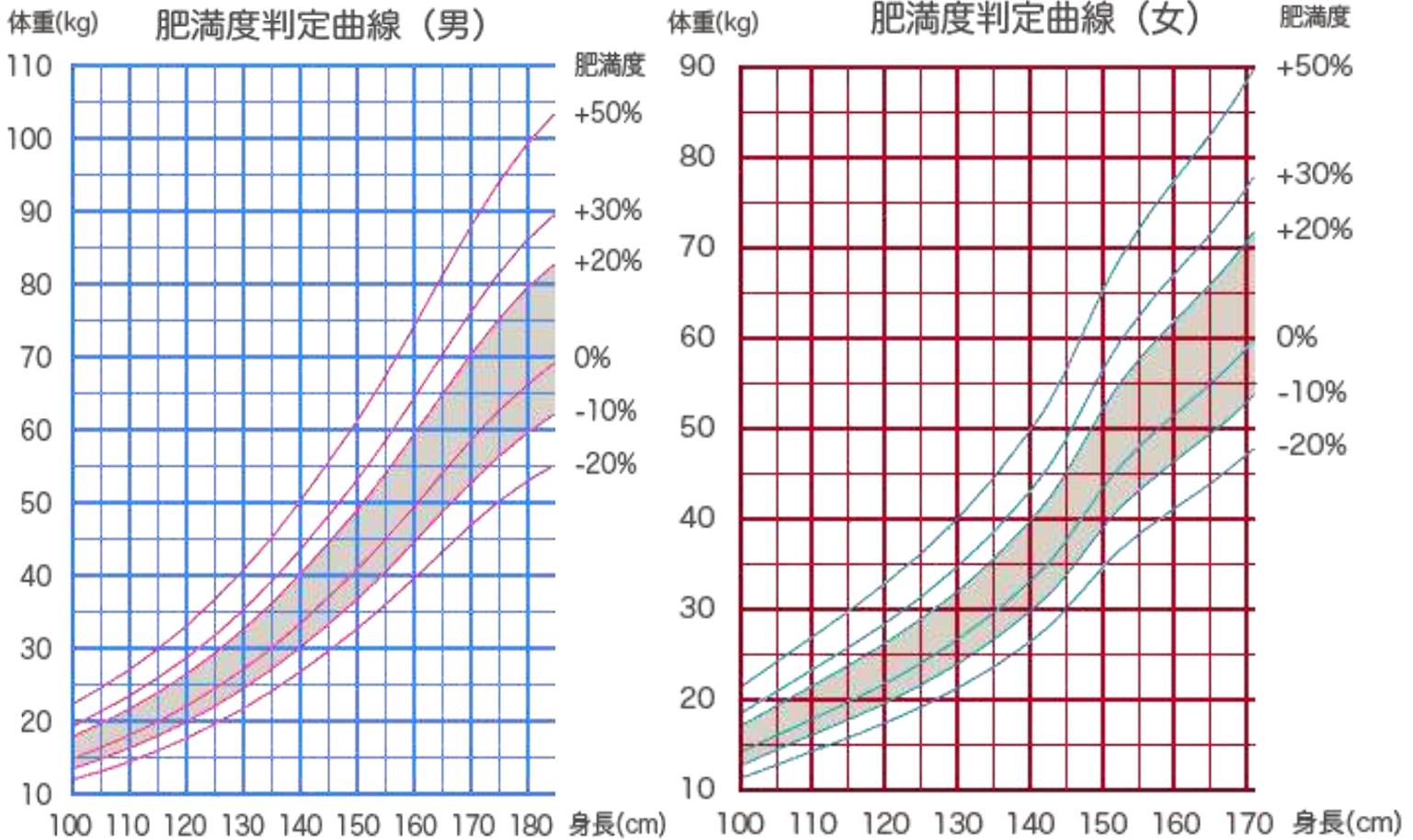
身体測定が終わりました。今回の身体測定の結果をもとに、自分の成長の記録をつけてみましょう。  
この肥満度判定曲線をつけることにより、自分の肥満度を知ることができます。  
肥満は生活習慣病につながります。やせすぎも命にかかわるので問題です。自分の肥満度を知ることにより、今の自分の身体は健康な状態かどうかを把握し、食事、生活習慣を見直してみましょう。

保護者の方と一緒に

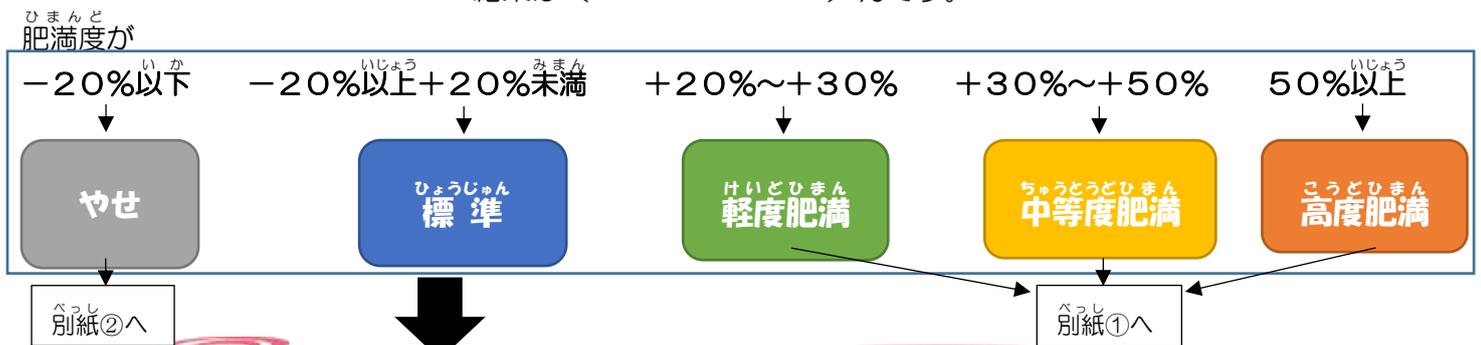
肥満度曲線をつけてみよう！

身長、体重それぞれ点を打っていきましょう。点がどの枠内にあるかで肥満度が分かります。

あなたの身長は ( ) cm ・ 体重は ( ) kg です。



結果は ( ) % です。



あなたの肥満度は標準です。つまり、健康的な身体です。

このままの食事、生活習慣を続けましょう。成長期のあなたにとってダイエットは必要ありません。

これからも暴飲暴食を避け、適度な運動をして健康的な身体を維持していきましょう。

思春期にあたる高校生の肥満は、放置しておくとも8割が成人肥満に移行すると言われています。特に、高度肥満は、2型糖尿病、高脂血症といった病気の危険性もあります。そのため、今のうちに、肥満を改善し、解消しておくことがお子さんの将来にとって大変重要です。ぜひ、家族全体での食習慣の見直し、生活習慣の見直しを行ってください。

食事は1日3回を守ろう！

食事は1人分ずつ小分けにしよう！

遅い時間に食事をとると余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。

寝る前2時間以内に食事は避けよう。

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。1人分ずつ小分けにすると食べた量も把握できますね！

# 食習慣

## 4つのポイント



ゆっくり噛んで食べよう！



ジュースの飲みすぎに注意しよう！

食べるスピードが速いと満腹感を感じにくいため食べ過ぎてしまいます。1口30回以上噛むことを目標にしましょう。

野菜ジュースや100%ジュースは糖分がたくさん入っています。カロリーオフでも飲みすぎると肥満につながるので注意！！

# 君もやってみよう！健康生活習慣

早寝、早起きをしよう！

夜更かしは禁物！夕食から寝るまでの時間が長くなると、空腹となり間食してしまいます。



家のお手伝いをしよう！

1日30分お手伝いをしよう！  
身体を動かすことができるよ。



運動をしよう！

1日に1～2度は、20分以上、汗をかくような運動をしましょう！



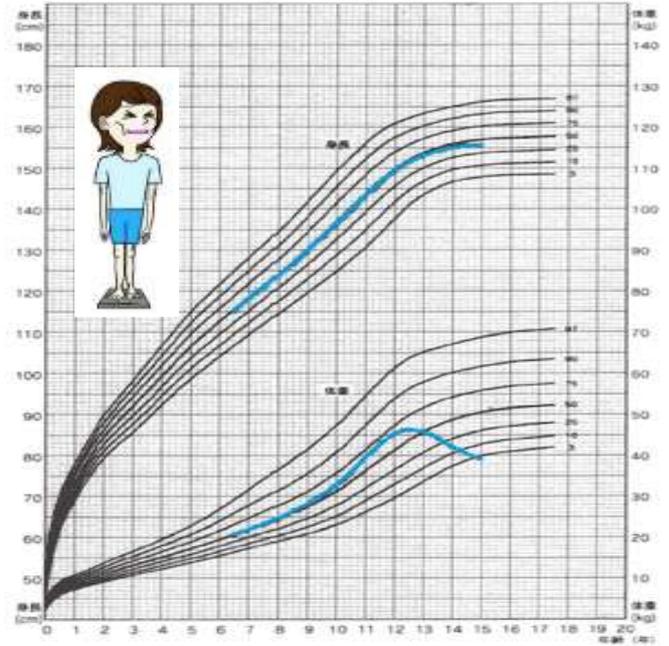
### ～肥満のこわさ～

・中等度肥満、高度肥満は医療機関受診の対象です！！肥満は、睡眠時無呼吸症候群、高脂血症、脂質異常症といった病気を発症する恐れもあります。子どもの内に、生活習慣病に罹患すると、血管を障害する期間が長くなり、脳卒中、心筋梗塞といった重篤な合併症を併発する危険性が高くなります。以前までは、体格がいいと理解されていましたが、最近では、上記のような病気の原因になることが分かっています。そのような病気へ移行する前に、ぜひ今から、肥満改善に努めましょう。

# 《痩せ》

## ☆健康診断の結果から

右の図は身長と体重の伸びを示した成長曲線です。明らかに体重が成長曲線から外れる場合や曲線と曲線の間を横切る場合は、病気の「痩せ」の疑いがあります。



## ☆かかりつけ医に相談しましょう。

なにかの病気で痩せていないかを確認することが重要です。内科、小児科、婦人科、いずれの科でもかまいません。受診して、必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

## ☆食べるのが怖いあなたへ 保護者の皆様へ

保健室ではいつでもあなたの相談にのります。脈拍や血圧だけでも測りに来ませんか？小食や過食が続いたり、無理に吐いたり、下剤を乱用したりしている場合は、「摂食障害」という病気が隠れているかもしれません。自分の意志で止められないなら、だれかのサポートが必要です。「摂食障害かも・・・」と思ったら、保健室で相談にのります。

## ☆摂食障害で起こること

からだ  
体

生理が来ない、便秘、浮腫む、脈が遅くなる  
血圧・体温低下、皮膚の乾燥、産毛が濃くなる、など



こころ  
心

痩せの反動で食べ物のことはばかり考える、判断力の低下、こだわり  
の強さ、悲観的な考え、  
会食ができないなど

### <思春期の食生活のポイント>

- ①よく食べ、よく動く。
- ②規則正しく1日3食食べる。
- ③お菓子を食事にしない。

### <積極的に摂りたい栄養素>

- ①カルシウム（牛乳、乳製品、小魚）・・・骨を作る。
- ②鉄（レバー、魚介類）・・・思春期の女子は月経により、鉄欠乏性貧血になりやすいため、摂取を心掛ける。
- ③ビタミンB群（赤身の肉、青魚）・・・疲労回復する。
- ④タンパク質（赤身の肉、魚、大豆製品）・・・体を作る。



### 参考文献

- 厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト  
Obesity Index Chart 肥満度判定曲線（男）（女）
- 山形県小児肥満対策マニュアル 2019
- 学校保健 JSSH、精神看護学