

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【4班】

* 指導対象

小学校低学年とその保護者
次年度入学予定者とその保護者

* 指導場面

授業参観や保護者会など
就学时健康診断時など

* 指導のねらい

○3・4年生で肥満の出現率が増加する傾向にあることから、予防啓発を図る。
○生活習慣が定着する前に、保護者の意識向上による予防啓発を図る。

* 工夫点(資料の売り！！)

○資料1から順番にみていくと行動変容につながる。
○親子が一緒に楽しみながら取り組めるようにすごろくゲームを取り入れた。

してる？小児肥満について

1. 子どもの肥満は何が問題？

「これから大きくなるから少しくらい太っていても大丈夫」と考えがちな小児肥満。しかし、小児肥満には以下のような問題点があります。

- 2型糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の原因になる。
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性
- 膝や腰などへの悪影響
- 運動能力の低下
- 自己イメージの低下 ……など

【高脂血症】

血液中の脂質が増えすぎてしまった状態。



【睡眠時無呼吸症候群】

眠っている間に呼吸が止まることのある状態。起きていた間も倦怠感や疲労感を感じやすくなる。



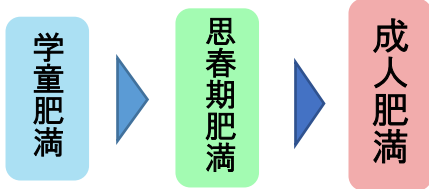
【2型糖尿病】

生活習慣、高脂肪食などが原因と考えられる糖尿病



さらに

学童肥満を放置すると約40%が成人肥満に移行！！
大人になってから生活習慣病になる確率が高くなってしまいます。



運動だけでエネルギーを消費するのは大変…

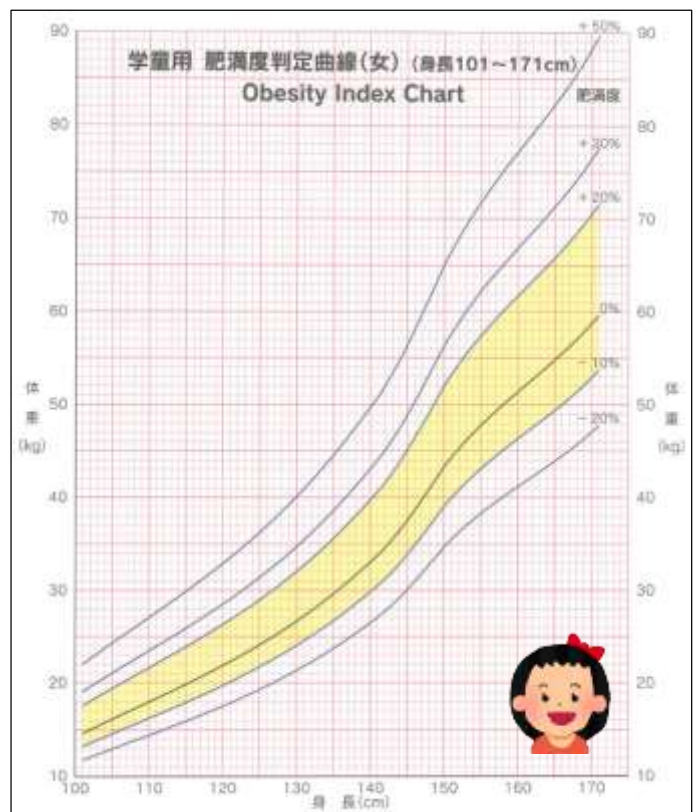
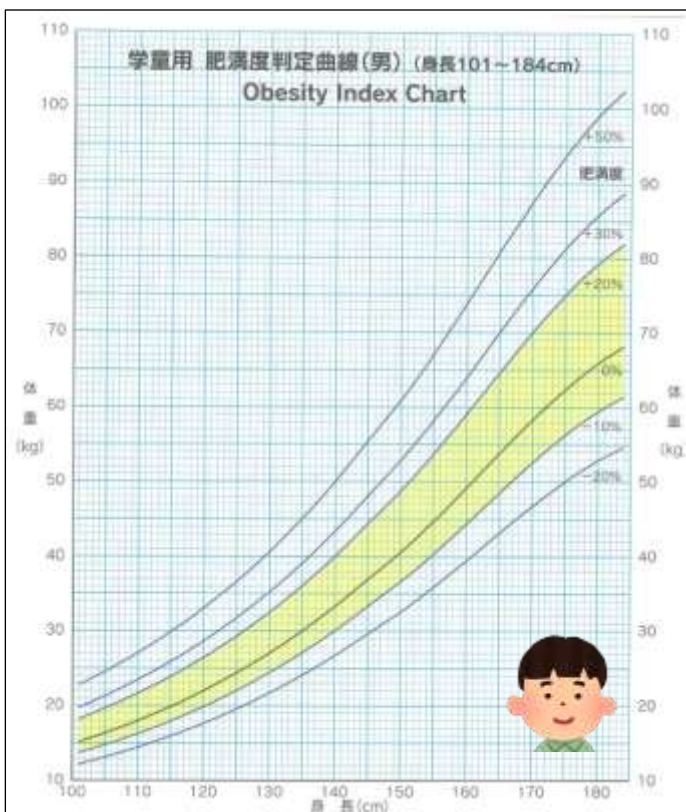
「軽い運動」と「摂取するエネルギーを減らすこと」をむりのない程度に続けることが重要！

2. 肥満度をみてみよう

子どもの肥満の判定には、**肥満度**という指標を用います。肥満度を知ることによって、生活習慣や食生活の見直しに役立てることができます。

お子さんの身長・体重を照らし合わせて、肥満度を見てみましょう。

-10%未満	やせ
-10%以上20%未満	普通
20%以上30%未満	軽度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
50%以上	高度肥満



3. 生活をチェックしてみよう

当てはまる項目にチェックを入れてみてください。チェックの数が多いほど、肥満になりやすい生活をしています。

【食生活】

- いつも満腹になるまで食べる
- 1日4回以上食事をとる
- 朝ごはんを食べないことがよくある
- 家では大皿でおかずをだす
- 味の濃いものが好き
- マヨネーズ、ドレッシング、ソースをよくかける
- 早食いで、あまり噛まない
- 食事は肉類や揚げ物中心だ
- 夜食をよく食べる
- 清涼飲料水などのジュースをよく飲む
- 牛乳を水がわりに飲む
- 野菜をあまり食べない
- おやつをたくさん食べる

【生活習慣】

- 早寝早起きが苦手だ
- 夜遅くまで起きている
- 毎日いびきをかく
- 睡眠時に10秒以上呼吸が止まることがある
- テレビやゲームの時間が長い
- お手伝いをあまりしない
- 汗をかく運動はあまりしない
- 通学はスクールバスや車だ
- 学校の休み時間などに教室にすることが多い
- 学校の体育の授業以外はあまり運動をしない
- 家族でスポーツを楽しむ機会はあまりない




4. 今できること+1を目指そう！〈すごろくゲーム〉

生活の改善には、少し意識する、ことが鍵です。ぜひ、親子でプチチャレンジをしてみてください。

【すごろくゲームのルール】

〈準備するもの〉 ・自分のコマ(色紙、ボタンなど目印になるもの)

〈やり方〉 ①じゃんけんをします。

	グーで勝ったら 1マスすすむ		チョキで勝ったら 2マスすすむ		パーで勝ったら 3マスすすむ
---	-------------------	---	--------------------	---	-------------------

- ②止まったマスの文を読みます。今の生活を振り返り、できていればもう一度じゃんけんをして、進みます。できていなければ3日間チャレンジして、進みます。
- ③ゴールしたら、ぜひ止まっていないマスにもチャレンジしてみてください。

