

1 はじめに

A校は肥満度20%以上の児童が8.3%いる。肥満傾向児童が少しでも標準体重に近づけられるように、食事や運動などの生活習慣と健康との関わりについて理解させ、改善を心がけながら生活ができるようにするために、養護教諭と栄養教諭が連携した取組が必要と考えた。

2 ねらい

児童とその保護者に「生活習慣病予防教室」を実施して、生活改善を促すことにより、児童がよりよい生活を送ることができるようにし、標準体重に近づける。

3 養護教諭と連携した実践

(1) 対象児童のリストアップ

小学校では5・6年生から運動する活動が増える。1～4年生に於いて生活習慣の改善ができれば、この先、肥満度が高くなりにくいであろうと考えた。そのため体重を無理に減らすのではなく、現状を維持し、身長が伸びるのを待つ指導とした。そこで、肥満度50%以上の高度肥満の児童を対象とし、保護者や担任が指導の必要なしと判断した場合は除くことにした。

(2) 取組の分担

養護教諭が高度肥満の児童をリストアップし、栄養教諭と相談して対象児童を4名と決定した。A校は栄養教諭の所属校でないため、指導部や職員会議の提案、担任を通じた保護者への連絡・日程取り等は養護教諭が行うなど、下記のように養護教諭と栄養教諭で役割分担した。「生活習慣病予防教室」は7月と12月に実施し、その前の6月と11月に食事調査を行った。

養護教諭 ・身長体重測定

・保健指導部会・職員会議用資料

・事前家庭配布資料

(実施日程案内・栄養摂取状況調査資料・食生活調査資料【資料1】)

・運動や生活面指導資料

(身長体重成長曲線・運動のカロリー換算表・飲み物お菓子エネルギー一覧表・夏休みがんばりカード【資料2】)

栄養教諭 ・「子どもの食事指導・支援プログラム」を使用した栄養計算

(食生活調査資料【資料1】使用)

・「子どもの食事指導・支援プログラム」を使用した栄養指導資料

(食品群別充足状況【グラフ1】・栄養価算定グラフ【グラフ2】【グラフ3】・栄養素別食品構成表)

・料理紹介

・食事バランスチェック

・食生活指導資料

(3) 生活習慣病予防教室の計画

①1・2学期末の学級担任との個人懇談会日に保健室で実施

・保護者の懇談中・・・児童と養護教諭による懇談(栄養教諭も参加)

・保護者が懇談後・・・保護者がさらに加わり、保護者向けの内容で養護教諭による生活指導・懇談、栄養教諭による栄養指導

②児童が長期休みに向けての食事・運動・生活目標を決め、体重を毎日計測して、夏・冬休みがんばりカードに記載

4 おわりに

食事は保護者の方の理解・協力がなければ改善されにくい。養護教諭と連携して、面談する機会を設け、栄養指導等ができたことは肥満度を上げないために有効であったと考える。

また、児童や保護者に栄養教諭の専門性を生かした指導をするために、食事指導の表・グラフ化を簡単に作成できる食事支援プログラム食事処方を今後も活用していきたい。

〈実施計画・実践内容と指導の流れ〉

〔養〕：養護教諭

〔栄〕：栄養教諭

4月 実態把握

〔養〕4月健康診断結果から肥満度（肥満度は村田式）を算出する。

〔養〕肥満度20%以上、-20%以下の児童を経過観察する。

5月 対象者のリストアップ

〔養栄〕肥満度20%以上の児童のうち、肥満度50%以上の高度肥満を指導対象とする。ただし、保護者や担任が指導の必要なしと思われるものは除く。

〔養〕特に心配な児童は保護者に確認し、了承を受けた後、実施する。

6月 栄養摂取状況調査

〔養〕調査用紙を配布する。保護者が1日分の食事内容を記入して提出。

〔栄〕栄養摂取状況調査から栄養計算等する。結果を分析する。

7月 栄養と生活の懇談会【生活習慣病予防教室】

〔養〕保護者との懇談会をもつ。学級での個人懇談会前後の時間を利用する。

児童が食生活や運動についての自分の問題点に気づき、体格改善に向けての具体的な手立てを考える。

〔養栄〕アドバイスをしながら、目標を立てさせる。

7月～8月 夏休みがんばりカード実施

対象児童が栄養面や生活面等、懇談会見考えた目標に取り組む。

9月 肥満度算出

〔養〕身体計測結果から肥満度を算出する。

10月 個別指導

〔養〕肥満度の推移と夏休み中のがんばりカードの結果をもとに振り返る。

11月 栄養状況調査

12月 栄養と生活の懇談会【生活習慣病予防教室】

冬休みがんばりカード実施

} 1学期の内容と同様

1月 肥満度算出

2月 個別指導

3月 評価・反省

※留意点

- ・他の児童から偏見を受けないよう留意する。
- ・児童の実践については応援したり励ましたり等言葉かけをする。
- ・給食については、一食量までとしその量を超えて食べさせない、よくかんで食べさせるなど、担任からも指導する。
- ・家庭と学校（担任・養護教諭・栄養教諭等）との連絡・連携を密にする。
- ・健康な体づくりのために学年一体となって実施する。

〈参考〉 (財) 日本学校保健会推薦 パーセントイル成長曲線・肥満度曲線が簡単に描ける
「子どもの健康管理プログラム 改訂版」
村田光範・加藤則子 著 2009年6月発行