

# 肥満指導実践例

～ 平成26年度からの取組 ～

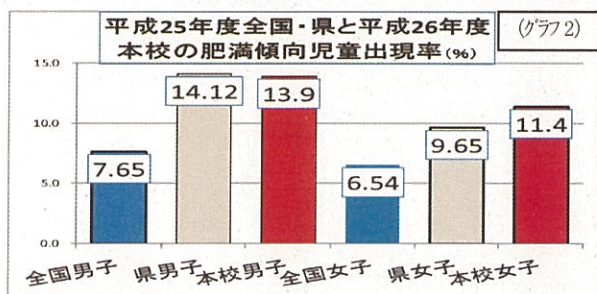
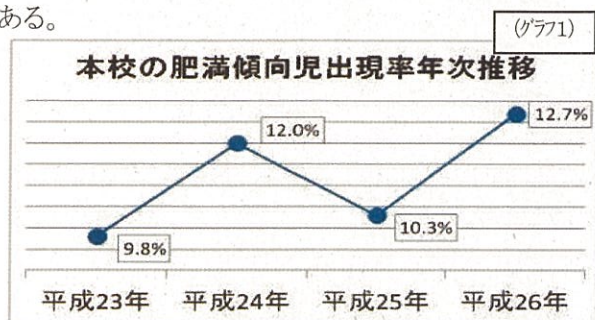
## 肥満傾向児改善に向けた栄養教諭の実践

喜多方市立塩川小学校 栄養教諭 長嶺恵美子

### 1 児童の実態

#### (1) 肥満傾向児の出現率

本校における肥満傾向児の出現率は、増加傾向にあり(グラフ1)、県や全国と比較すると、男女とも、平均を上回っており(グラフ2)、本校の喫緊の健康課題である。



#### (2) 児童の身体状況

平成26年度本校児童の身体状況(表1)は、痩身傾向児が7人で、-30%以下の高度な痩身児童はなく、全体で2.3%の出現率であり、肥満傾向児は、38人(全体の約12.6%)で、その73.7%を上学年が占めていた。

肥満・痩身傾向児童数 (人)

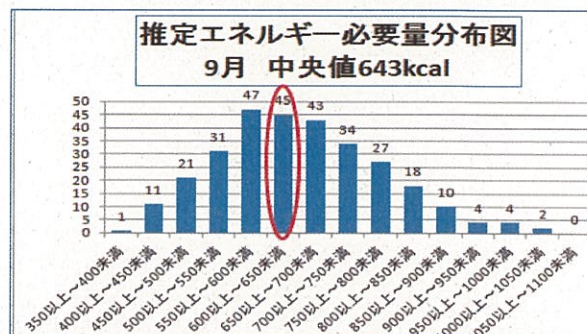
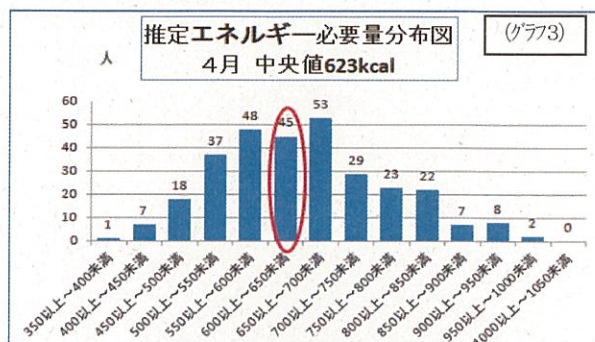
表1

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
50%以上	0	0	0	0	3	0	3
30%以上 50%未満	2	1	1	3	4	4	15
20%以上 30%未満	0	3	3	4	5	5	20
肥満傾向児計	2	4	4	7	12	9	38
-20%以下	1	2	0	0	1	3	7

#### (3) 栄養管理と給食の喫食状況

平成26年4月の献立立案に当たっては、平成25年4月の本校児童の身長別標準体重から算出した推定エ

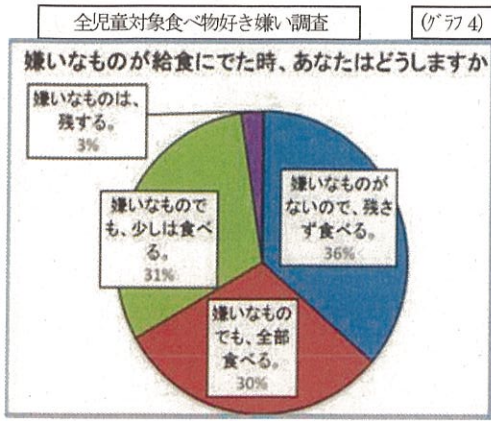
ネルギー必要量を使用しているが、5月以降は、今年4月の身長別標準体重から算出したものを使用し栄養管理を行っている(グラフ3)。また、9月以降は、8月の本校児童の身長別標準体重から算出した推定エネルギー必要量で栄養管理を行っている。



本校全体の給食の食べ残しは少なく、全体平均で2%程度であり、エネルギー摂取状況は、基準値を満たし、全体的におおむね良好であると言える。

教室での配食方法は、欠席児童分を除き、児童数で均等に配食している。配食後、児童の体調に合わせ、担任教諭が配食量を指導しているが、全児童へ個別の配食指導は難しく、児童は食べ始める前に自分の嗜好で喫食量を調整して配膳し、容器に戻すことで、食欲のある肥満傾向児等におかわりを作っている状況である。

平成25年に行った食べ物の好き嫌い調査(グラフ4)から、嫌いな食べ物がないとする児童は36%、嫌いな食べ物がある児童は64%おり、内30%が嫌いでも全部食べるとし、少しは食べる31%、食べないが3%であった。また、好き嫌いで給食の量を自ら調整したり、残したりする児童は34%であった。

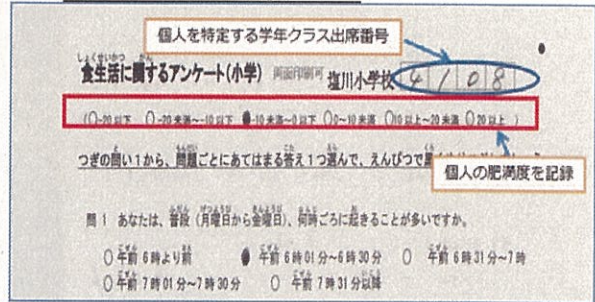


アンケート対象者: 本県栄養教諭在籍校23校、小学3、5年生と中学2年生の2,280名)を参考に、肥満の要因を食の関わりから調査・分析をした。

県と同様のマークシート方式の質問用紙を使用し、本校児童3年生以上の197名に、食事や生活状況等について、調査した結果、肥満傾向児は、次の4点に有意な関連が見られた。(グラフ5~8)

- 給食で大盛りやおかわりをしている。
- 給食を食べるのがみんなより速い。
- 夕食で副菜・汁物を食べることが少ない。
- 体育以外に運動はしていない

マークシート方式の質問用紙



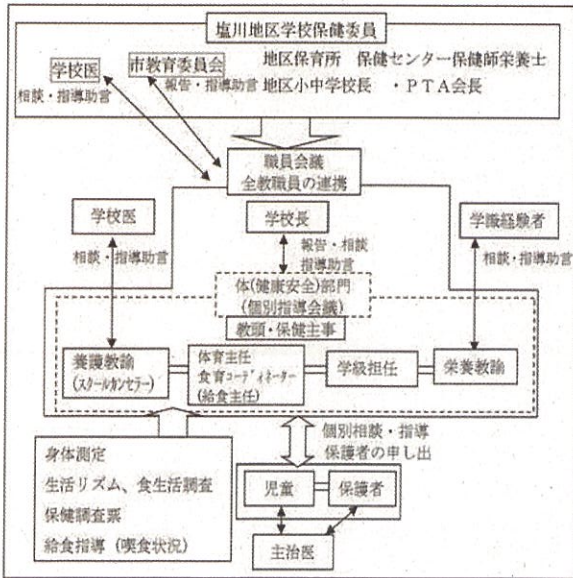
## 2

### 校内食育推進体制

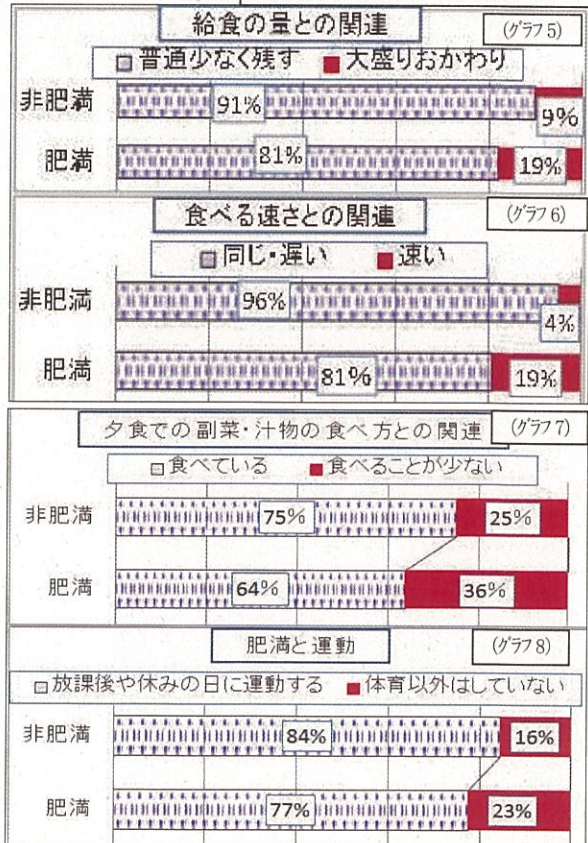
#### (1) 校内食育推進体制の整備

個別指導等の食に関する指導を教育活動全体で推進できるような指導體制の整備が必要である。本校は、心部門、学び部門、体(健康安全)部門の3つの部門に分かれ、年間4回の部門別会議を開催する等、情報を共有し、協働で指導できるよう指導體制が整備されている。食に関する指導は、体部門の中に位置付けられ、地区の学校保健委員会との連携を図りながら実施している。

【食に関する指導體制】(図1)



対象者: 3年生以上 対象者数: 197名



実践を行う上で、肥満との関連が見られた4つの要因(給食の量・食べる速さ・夕食時の副菜・汁物・運動習慣)を取組の視点とし、集団指導と個別指導を関連づけて行うことにした。

## 3

### 実践内容

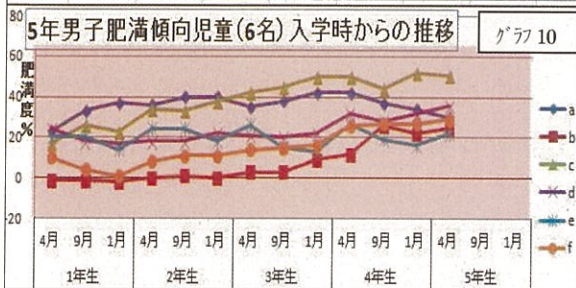
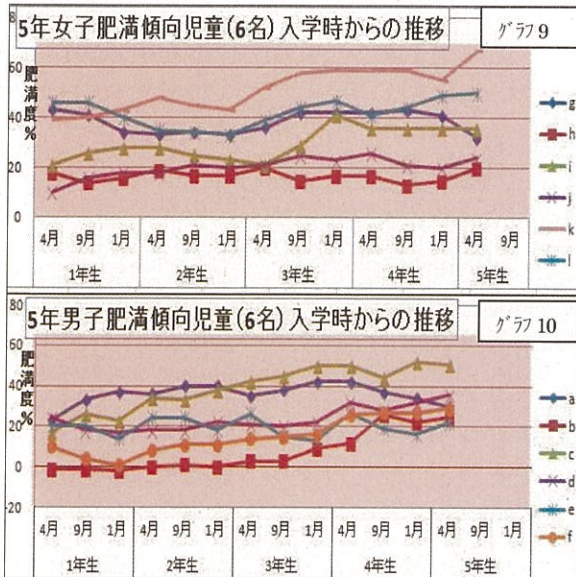
#### (1) 肥満要因の検討

平成25年9月に出された、福島県食育推進委員会による「食生活に関するアンケート結果と考察」(ア

## (2) 肥満傾向児の出現率が高い学年の集団指導

平成26年度、本校の肥満傾向が最も高い学年は、平成25年度と同学年集団である5年生であり、本校肥満傾向児童数の32%を占めている。また、新たに2名が軽度肥満傾向児に推移し、男女各6名で合計12名の児童に肥満傾向が見られる。

5年生肥満傾向児童(グラフ9・10)の肥満度の推移を男女別に分析してみると、女子の多くは、入学前から肥満度が高く、男子は、3・4年生時で肥満度20%を超えているケースが半数ある。



全体的に1月から4月にかけて、肥満度の上昇が見られる。雪国会津ならではの冬季中の生活環境と食環境に大きく影響されていると思われる。

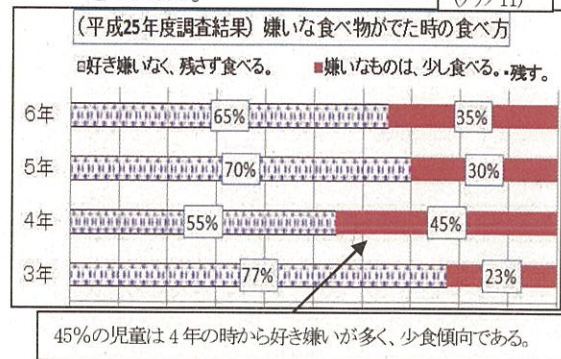
校内の食に関する個別指導体制を生かし、4つの肥満要因を取組の視点に、5年生全体を対象とし、集団指導と個別指導と並行して行うことで、改善効果が高まると考えた。

### 【集団指導の検討】

#### ① 仮説 (給食残食状況と肥満との関連)

平成25年4年生時の給食残食量は、他学年より多く、全体の3割を占めていた。「嫌いな食べ物がでた時の食べ方」アンケート(グラフ11)では、他の学年と比べ、好き嫌いなく残さず食べるが少なく、嫌いな物でも少しは食べる・食べない児童が45%を占め、他の学年より多い。しかし、5年生時での残食量はほとんどなくなったことから、給食を減らして、食缶におかわりと

して残った給食を食欲のある肥満傾向児が過食しているのではないかと、という仮説を立てた。



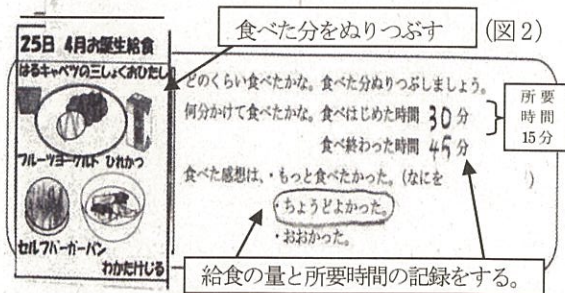
#### ② 検証

5年生に対して給食が適正に配食されているのか、また、配食後の食べた給食の量や時間等、3日間行った各自の給食記録カード(図2)と給食時間の観察から、肥満要因と照らし合わせた。

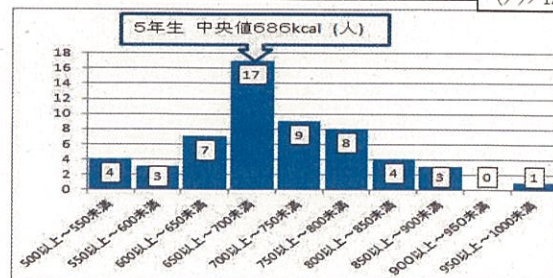
**検証1** 5年生1食分の給食量は、推定エネルギー必要量686kcalが学級の1人ひとりに配食されていたか。(グラフ12)

**検証2** 肥満傾向児は非肥満の児童に比べ食べる量や食べる速さに違いがあるか。

給食記録カード ご飯、めん、パン給食の3日間



#### 5年生の推定エネルギー必要量 (グラフ12)



#### ③ 給食喫食観察結果

5年生の学校給食推定エネルギー必要量は、中央値686kcalのところ、ご飯、パン、めんの3日間の平均値で691kcalの給食

が配食されていた。肥満傾向のある男子児童の6人中4人は、大盛り、おかわりをしていました。また、肥満傾向の女子は、1食分食べ終わった後、給食のおかわりを勧められるとおかわりして食べていた。また、喫食時間は、肥満傾向のある児童の7割が、喫食時間通常20分のところ、20分から早く食べ終わっていた。

④ 考察

肥満傾向児は、大盛りおかわりをしていなどの早食いの傾向にあることがわかった。また、中には、おかわりをしたいために早食いになっている様子も見られた。

このことから、給食配膳指導は、「給食のおかわりは作らない。」及び「欠席児童の給食は給食室に残食として返すこと」を基本にし、喫食状況の経過を観察していきたい。また、夕食の内容や運動習慣については、個別指導会議で協議し、取組の検討や家庭との連携を図るため、肥満傾向児個別指導計画(表2)に沿って、個別指導を進めていく。

(3) 高度・中等度肥満傾向児の個別指導

① 実態把握のための「すこやか健康カード」の作成

個別指導会議の関係職員と共通理解を図るため、対象児童の身体状況、家庭での食生活状況、給食の喫食状況等から、現在置かれている児童の実態を4つの肥満要因から把握できる「すこやか健康カード」(別紙1)を作成し、個別指導に活用していく。また、養護教諭と共に、学校医や保護者と連携を図り、その児童に適した指導ができるようにしている。

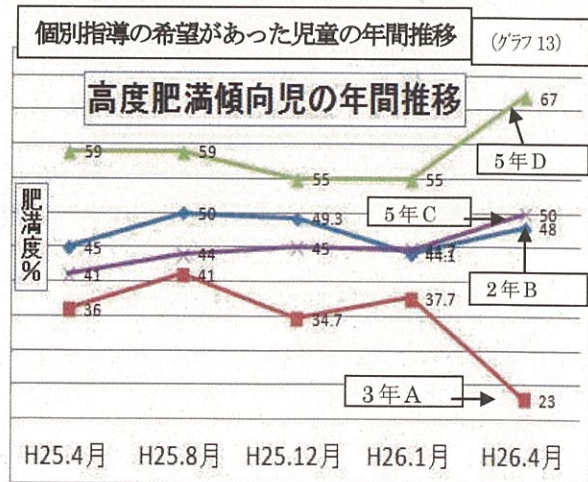
② 健やか相談の実施

学校医から、高度・中等度肥満傾向児とその保護者に、食事と運動等の両面で生活改善の指導を行い、肥満度の低下を図るよう指示を受けた。そこで、養護教諭と栄養教諭が連携し、学校と児童の実態に応じ、肥満傾向児個別指導計画(表2)を立て、高度・中等度肥満傾向児の保護者に通知を出し、個

別指導の希望があった4名(グラフ13)を対象に、指導資料(別紙2)を活用し健やか相談を行った。

【肥満傾向児個別指導計画】(表2)

月	内 容
4	○健康診断による肥満度の算出
5	○内科検診による栄養状態の診断 ○肥満児童に関するデータの教職員への周知 ○肥満度20%以上の児童保護者への診断通知と肥満改善のための資料提供
8	○2学期の発育測定による肥満度の算出
10	○肥満傾向児童に関するデータの教職員への周知
11	○高度・中等度肥満児童の保護者を対象とした健やか相談室を提案 ○健やか相談室の通知と日程調整
12	○健やか相談室の実施 ※個別懇談後30分程度 ※相談内容は、必要に応じ担任と共通理解を図る ○冬休みの食生活に関するたより配布 ○冬休み「がんばりノート」の作成と活用依頼
1	○「がんばりノート」の提出と個別指導 ○発育測定による肥満度の算出 ○肥満傾向児童に関するデータの教職員への周知



【目標設定と具体的取組内容】

- ア 学級担任や家庭と連携を図り、食べる量や食べる速さ、運動について共通理解を図る。  
手立て:保護者との健やか相談や個別指導会議の開催
- イ 短期目標、長期目標を持たせ、肥満改善に

関心と意欲を持たせる。  
 手立て: 冬季休業中に「がんばりノート」を活用し、冬休みの取組目標を設定させ、食事内容の記録や自己評価をさせた。(別紙3)

ウ 食事摂取基準に基づいた配食の確認と給食喫食状況(給食の量・食べる速さ)を把握し、食に関する指導の充実を図る。  
 手立て: 栄養管理計画と実施後の栄養管理給食や授業時間の集団と個別指導

#### (4) 個別指導実施後の結果について

児童4名の個別指導を実施した結果、3年1名は、1年間で肥満度が13%減少した。成果の要因として、保護者の協力のもと、食べ方の改善(おやつや食事の内容や量、咀嚼)やスイミングや家庭でのお手伝いなど活動量が増加したことがあげられる。(別紙4)

しかし、5年1名については、1年間で肥満度が8%増加する結果となった。要因としては、保護者の協力が得にくかったことと、本人の肥満改善への意欲の希薄さが、食べ方の改善(おやつや食事の内容や量、咀嚼)や活動量の改善に至らなかったからと考える。(別紙5)

頭ではわかっているながら行動の決断と実行ができない背後には、不安など隠された感情をもった意思が働いて行動を妨げていることもある。児童がその隠された感情や意思に気付き、自分自身で自己決定し行動変容ができるように、今後も教職員間で共通理解を図りながら、指導・支援を継続していきたいと考える。

- よくかんで食べる習慣を身につけさせるために、塩川よい歯の日食育週間を継続する。
- 様々な場をとらえ、楽しい食事環境を作りながら、児童の食事内容の改善を啓発する。
- 学校全体として、朝のマラソンや運動身体づくりプログラムの推進を図る。また、学校生活における児童の活動状況の把握と指導を進め、保護者と連携を図りながら、日常的に体を動かす場を工夫する。

#### ② 栄養教諭と養護教諭が連携を図り、学級担任と共通認識のもと、肥満の改善に向け、児童とその保護者への個別指導と継続支援を行うことができた。

個別指導(健やか相談)を高度・中等度肥満傾向児や肥満度が上向きの児童対象に実施したことで、児童とその保護者は、肥満改善の再確認をし、改善に向けてのモチベーションを高めることが出来た。また、長期休業中、自己の健康管理を支援するための肥満傾向児への「がんばりカード」の活用は、取組前に保護者と面談した事で協力が得やすくなり、児童は、「がんばりカード」を活用しての自己管理ができ、肥満度の低下につながった。(別紙6)

#### ③ 肥満傾向児の減少と高度肥満から中等度肥満への改善が図られた。

食育全体計画を軸に、学校給食を「生きた教材」として活用し、全職員で日々の給食指導の充実を図ることで、自ずと肥満改善や肥満予防が図られたと思われる。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

#### ① 課題の明確化と課題解決に向けた学校全体での取組が図られた。

食に関する個別指導体制の構築により、栄養教諭と養護教諭が連携し、児童が抱えている個々の問題を分析し、肥満要因を4点に絞り、課題解決に向けた取組等を学校全体として共有し、健康教育(食育)の推進を図ることができた。

- おかわり分を作らない配膳の仕方の工夫や好き嫌いをなくす取組を継続する。

**【めざす子どもたちの姿】**

**し** しっかりかんで食べる塩川っ子  
**お** おいしく楽しく食べる塩川っ子  
**か** 感謝の心で食べる塩川っ子  
**わ** 和食の良さがわかり、残さず食べる塩川っ子

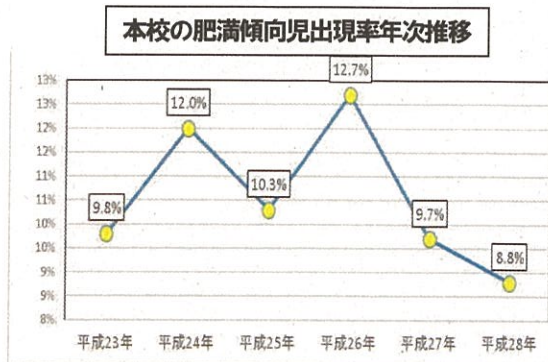
塩川よい歯の日食育週間	毎月「食育の日」献立	ペロリンチャレンジ週間
よくかんで、味わって食べる大切さを知る週間 	地産地消の日として日本型食事や郷土食、地場産物の活用 	児童個々のペースで、チャレンジさせ、偏食・少食を改善する週間 
おたけ	おたけ	おたけ

ペロリンチャレンジ週間のキャラクター コーヤくん

また、養護教諭と連携し、健やか相談(個別面談)や児童への個別指導を継続し、児童や保護者へ意識させることにより、家庭生活でも摂取カロリーが多くならないような食事内容や食べ方の工夫、間食のとり方の工夫、また、スイミングなどの習い事やお手

伝いをさせるなど活動量を増やしていくなどの工夫が見られるようになってきた。

平成26年から継続した取組により、本校の肥満傾向児の出現率は減少した。また、個々の肥満傾向児については肥満度の軽減が見られた。



## (2) 課題

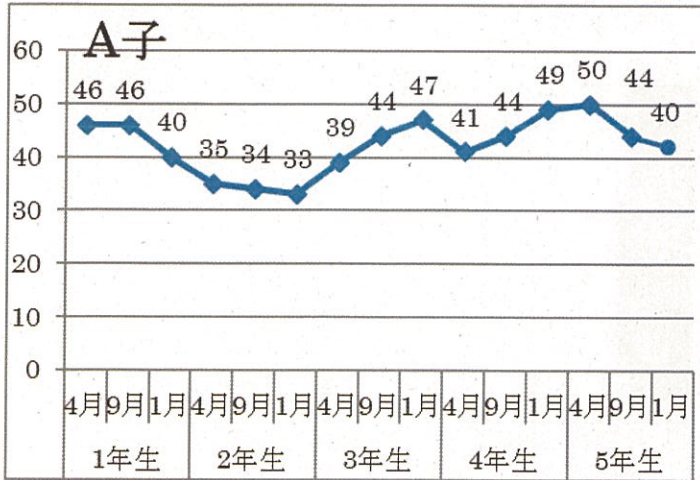
- ① 個別指導は、肥満改善に向け有効な手立てではあるが、対象者が多くなると全家庭との面談、個別指導の時間の確保が難しい。また、面談が必要な保護者には、面談希望の有無に関係なく、時期や場をとらえて進めていく必要がある。
- ② 個々の肥満度を見ていると、標準の児童が、数週間で軽度肥満になったり、軽度肥満が中等度肥満になったり、肥満は、広範囲で流動的である。ゆえに、個別指導と並行して、集団指導も肥満予防の観点から進めていく必要がある。

# すこやか健康カード

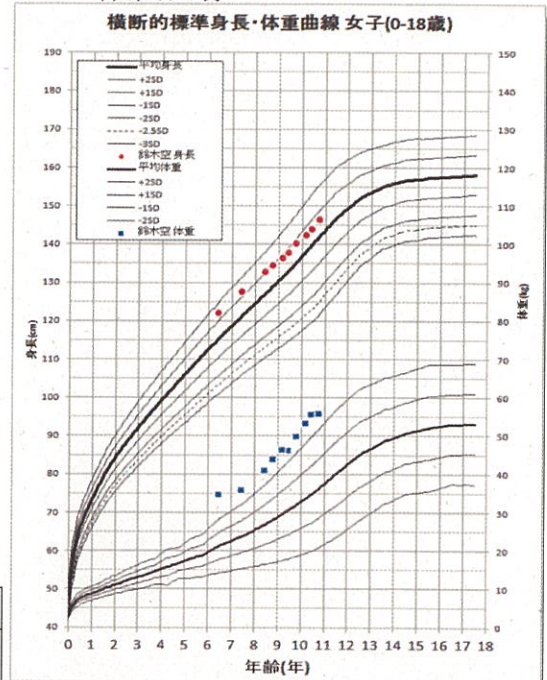


平成26年度 5年 0組 番 女 氏名 ○○ A子

## <肥満度の変化>



## <成長曲線>



## 児童の食べ方アンケート結果・食事観察 (平成26年4月)

	児童	保護者
食べる量	好物たくさん食ない	主食おかわりする
食べ方嗜好	食べる早さ普通 行々食べない 好き嫌いなし	大皿にして好きな量 好き嫌いない
おやつ	時々、休み1回	たまに食べている、
野菜の量(給食)	朝：夕・同量	意識して料理 野菜料理食べる
家庭の食事やおやつ	こってり系好まない	共食あり 嗜好優先
栄養・カロリー	いつも気にする	意識しない
常備の飲料水	糖分飲料水 2, 3回のむ	牛乳、麦茶
運動習慣	散歩	
体を動かす	好き	手伝い 有 無
改善・健康意識 心配ごと	すごく思う 思う まあまあ	すごく思う 思う まあまあ 偏食

## 学校生活面・運動状況・給食の状況

### 学校生活面

友だちと遊んでいるが、活動的でなく、  
課外活動部には入っていない。

### 運動状況

体を動かすことは好きであるが、持久力  
を必要とする活動は苦手。

家庭での運動習慣ない。

### 給食の状況

早食い おかわりはしない。

## 問題点

家庭での食べ過ぎの傾向、駄菓子など買い食いが見られるので、おやつの食べ方に問題がある。  
運動習慣の欠如 肉類を好む。

## 短期目標

体重維持をして肥満度  
を軽減する

## 長期目標

4月高度肥満 9月中等度  
軽度肥満への移行

## 具体的支援内容

定期的な体重測定  
食べ方の個別指導 (おやつ・かむ)  
家庭における食事内容の工夫  
(汁物・大皿から小皿に、過食防止)

## 評価

体重の増加は見られない。  
肥満度の低下がみられる。  
短期目標は達成できたが、長  
期目標はまだ、達成できていな  
い、具体的な目標を立て支援を  
していく。

健やか相談で活用した指導レジメと資料

# 健やか健康相談

塩川小学校保健室

## ～相談内容～

### 1、小児肥満の問題点 (別紙パンフレット参照)

子どもの肥満がなぜ悪いのか! (いけなりのか)  
メタボリックシンドロームについて

### 2、現在の体の状態について

○身長、体重の推移より 理想 33.6kg (48.8kg)

○発育曲線より  
現在 45% 高度肥満(50%以上)にならないうようにする。

### 3、家庭での生活について

#### ○食事面から

・ 夕食はつくしいる。7時お風呂に入る。  
・ 食事指導と武田病院で行っている。後に汁物はつくす。

#### ○おやつ面から

・ アイスクリーム  
・ カップケーキ 好き! 父親が買い与える。

家庭での食生活・運動習慣に関する聞き取り調査

#### ○生活面から

震災時から外出は控えた。室内での活動は好み。本等が好き。

#### ○その他

・ 本人の自覚がない。ここが同じ体つきと他人何。  
・ 父親も子どもと同じ体形。父親は高血圧。メタボの診断受診している。

### 4、今後に向けて

#### ○今から出来ること

・ 夕飯に汁物(具はたくさん)を作って食べて下さい。おかずは  
・ 体重計に毎日のつて記録する

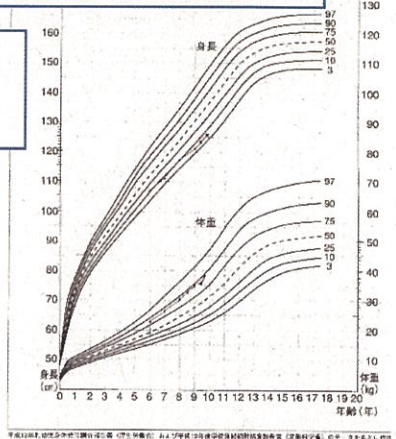
#### ○休みに出来ること

・ よくかんで食べる 継続可能な運動の実行。  
・ なわとび  
・ 汁物 やさい  
・ おやつのおいしさは注意。(糖分摂取の取扱いに注意)



企画: 喜多方医師会、喜多市市民部保健課  
編集・製作: 武田 尚壽(喜多方医師会長)

### 発育曲線の提示資料



### 食べ方の改善資料

**ゆっくり食べて病気予防**  
1回につき30回かむ

**食事の基本を見直そう**

肥満改善へ

日中活動量が少ない人は、食事の量を減らすのではなく、食事の質を改善することが大切です。特に、糖質と脂質の摂取量を減らすことが、肥満の予防に効果的です。

食事の基本を見直そう

- ① 食事はゆっくりと食べる
- ② 食事はよく噛んで食べる
- ③ 食事は楽しく食べる
- ④ 食事は規則的に食べる
- ⑤ 食事はバランスよく食べる
- ⑥ 食事は水分を十分に摂る
- ⑦ 食事は塩分を控えめに食べる
- ⑧ 食事は糖分を控えめに食べる
- ⑨ 食事は脂質を控えめに食べる
- ⑩ 食事は野菜を十分に摂る
- ⑪ 食事は果物を十分に摂る
- ⑫ 食事は豆類を十分に摂る
- ⑬ 食事は魚類を十分に摂る
- ⑭ 食事は肉類を十分に摂る
- ⑮ 食事は卵類を十分に摂る
- ⑯ 食事は乳類を十分に摂る
- ⑰ 食事は穀類を十分に摂る
- ⑱ 食事は海藻類を十分に摂る
- ⑲ 食事はきのこ類を十分に摂る
- ⑳ 食事は野菜類を十分に摂る



長期休業中の「がんばりノート」の記録と自己評価

長期休業中、自己の健康管理を支援するため、長期休業ごとのがんばりカードを作り、個人ファイルに継続して綴っておく「がんばりノート」を作成した

運動・食事面の基本取組実践目標と自分で考えた取組実践目標や毎日の体重を記録する項目を入れて、自己管理できるように工夫した。



記入例

H28冬休み「がんばりカード」 年 組 氏名

★健康づくりのために、身につけたい生活習慣のチェック表です。ありのままを記入しましょう。  
※1月10日(金)に担任の先生へ提出して下さい。

12/19~21	日	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
体重	200	300	100	200	500	100	200	200	200
42kg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
①ジュースをのまない	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
②体をこする	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
今日の体重	42.1	43.0	42.5	43.2	43.5	45.0	44.5	44.5	44.5
日	31(土)	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
なわとび(回数)	200	200	250	300	300	200	200	300	500
よくかんで食べる	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
①ジュースをのまない	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
②体をこする	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
今日の体重	44.0	43.7	42.7	42.8	42.7	42.1	42.7	42.7	42.7

記入例

自分ができそうな「めあて」を書きましょう。  
毎日体重を計り、記録しましょう。

目標の達成を◎、○、×で記録し、取組み期間後、達成できた数で評価できるスペースを作った。

H28冬休み「がんばりカード」 年 組 氏名

★健康づくりのために、身につけたい生活習慣のチェック表です。ありのままを記入しましょう。  
※1月10日(金)に担任の先生へ提出して下さい。

12/19~21	日	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
体重	47.5	47.5	47.5	47.5	47.5	47.5	47.5	47.5	47.5
29%	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
①ジュースをのまない	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
②体をこする	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
今日の体重	46.7	46.7	46.5	46.4	47.4	47.0	47.1	47.0	47.0
日	31(土)	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
なわとび(回数)	0	200	300	300	150	0	100	200	0
よくかんで食べる	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
①ジュースをのまない	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
②体をこする	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
今日の体重	46.7	46.7	46.5	46.4	47.4	47.0	47.1	47.0	47.0

記入例

自分ができそうな「めあて」を書きましょう。  
毎日体重を計り、記録しましょう。

目標の達成を◎、○、×で記録し、取組み期間後、達成できた数で評価できるスペースを作った。

学校で休業直前の体重と肥満度の記入をし、休業中は自宅で毎日体重を記録

運動・食事面の基本取組実践目標

自分で考えた取組実践目標

< 自分の反省 > おはあちゃんの家にとまにりおことあり毎日できませんでしたが、やせるようにがんばりました。

< おうちのから > なわとびは頑張りました。ジュースとお菓子もできるだけ食べないように頑張りました。でも少し体重が増えてしまったかもいけません。

## 個別指導実施後、成果が顕著な事例

## 【1年間で肥満度が13ポイント減少した3年Aさん】

肥満要因を改善するための取組

短期目標	1日3食の野菜摂取、咀嚼の習慣化、おやつ改善 適度な運動と家事手伝いの日常化
長期目標	中等度肥満から軽度肥満への改善
取組内容	<p><b>食べ方</b> &lt;量と早食いの改善&gt; 食事摂取基準値に基づいた給食の把握と児童への提示。おかわりは、野菜を中心にする。「よくかんで食べることの大切さ」「望ましいおやつの種類や量、時間」をよい歯の食育週間や給食訪問、学級活動等で理解させ、実践させる。</p> <p><b>運動</b> &lt;活動量の改善&gt; 骨折の治療経過に合わせ、適度な運動と家庭での手伝い等で活動量を増やす。スイミングの習い事を、週1回から2回に増やした。</p> <p><b>夕食</b> &lt;食事内容の改善&gt; 主食・主菜・副菜・汁物の食事形態の有用性について理解を図り、取り組む。</p>

## 身体状況の推移と成果がでた要因

- ・ 意識してかんで食べるようになった。
- ・ 給食のおかわりは、しない。
- ・ 小麦粉アレルギー対応で、パンと麺の日に家庭から持参するごはんの量を指導したことにより、自分のごはんの適量がわかり、自宅でも食べすぎないように心がけた。
- ・ おやつは、量や時間を決めたり、また、甘いおやつは買置きはしないなど家庭の協力がみられた。
- ・ 学校との信頼関係が肥満改善への意欲と取組の継続につながった。
- ・ 母親が夕食には、必ず副菜・汁物を作るなど、意欲的に家庭の食事管理を行った。
- ・ 学校での朝のマラソンや家庭での買い物の手伝いなどを進んでするようになった。

## Aさんの肥満度

2年生4月	36.0%
2年生1月	37.7%
3年生4月	23.0%

個別指導実施後、成果がでなかった事例

(別紙5)

※高度肥満であるため、まずは医療機関の受診を勧め、疾病がないことを確認する必要がある事例

【1年間で肥満度が8ポイント増加した5年Dさん】

実態と肥満要因を改善するための取組

短期目標	適切なおやつ摂取、咀嚼の習慣化、 なわとび運動や家事手伝いの日常化 自宅で毎日体重測定し、体重管理
長期目標	高度肥満から中等度肥満への改善
取組内容	<p><b>食べ方</b> &lt;量と早食いの改善&gt; 食事摂取基準値に基づいた給食の把握と児童への提示。おかわりは、野菜を中心にする。 「よくかんで食べることの大切さ」をよい歯の食育週間や給食訪問等で実践させる。 学級活動「体によいおやつを取り方」の授業の実施。</p> <p><b>運動</b> &lt;活動量の改善&gt; 親子で「よさこい」踊りやなわとび運動の実施 日常的に家庭での手伝いや犬の散歩の実施</p> <p><b>夕食</b> &lt;食事内容の改善&gt; 主食・主菜・副菜・汁物の食事形態の有用性について理解を図り、取り組む。</p>

身体状況の推移と成果がでなかった要因

- ・ かむことの大切さは、認識しているものの、早食いは改善されない。
- ・ 食事作りを担当している祖母の協力が得にくく、主食主菜・副菜・汁物の食事形態が継続できず、児童の嗜好に合わせた炭水化物中心の食生活をしていた。食事内容の改善が図られにくい状況にある。
- ・ 犬の散歩は継続しているが、なわとび等の運動は長続きできなかつた。
- ・ 目に見えた成果が出なく、Dさん親子の肥満改善への意欲が消失した可能性がある。

Dさんの肥満度

4年生4月  
59.0%  
4年生1月  
55.0%  
5年生4月  
67.0%

「がんばりノート」活用効果

長期休業中、自己の健康管理を支援するための肥満傾向児への「がんばりカード」の活用  
 「がんばりノート」を活用しての自己管理ができ、肥満度の低下につながった。

がんばりノートを活用して自己管理でき、肥満度の低下が見られた事例（4年生）

肥満度の推移 4月 41% 夏休み前 41% 夏休み後 31% 冬休み前 33% 冬休み後 20%

児童の保護者とは、夏休み前にすこやか相談を行って、共通理解を図ることができた。

**「がんばりカード No.2」** 夏

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BMI	100	75	0	10	15	50	30	0	100	
運動時間	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
食事量	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分補給	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
睡眠時間	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
合計	55.2	22.4	0.0	10.0	15.0	50.0	30.0	0.0	100.0	55.6

おやつ/食生活とどう関係!!  
 → およつり運動もするようになった!!

**< 自分の反省 >**  
 ×かきかたのて、×をなくすよ次かん取りた!!です。  
 ○他人の時(へす)ふいようたした!!です。  
 ○しんやかたしてはまをへつた!!です。

**< おうちの人から >**  
 いつよりては人の量(少く)か、(多)くを食入る  
 とし間食は一切ない事(出来た)思います。  
 運動量も増えたら、食事量も減らす事(出来た)思います。

**「がんばりカード」** 冬

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BMI	118	150	130	0	50	50	0	0	50	
運動時間	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
食事量	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分補給	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
睡眠時間	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
合計	57.6	55.4	42.6	39.9	55.6	31.9	55.6	35.4	55.6	37.4

おやつ/食生活とどう関係!!  
 → およつり運動もするようになった!!

**< 自分の反省 >**  
 ×かきかたのて、×をなくすよ次かん取りた!!です。  
 ○他人の時(へす)ふいようたした!!です。  
 ○しんやかたしてはまをへつた!!です。

**< おうちの人から >**  
 いつよりては人の量(少く)か、(多)くを食入る  
 とし間食は一切ない事(出来た)思います。  
 運動量も増えたら、食事量も減らす事(出来た)思います。

**おやつ/食生活を工夫し、自分にあつた運動に取り組んでいる。**

親子で共に悩み、考え、一緒に取り組む事ができた事例(5年生)

肥満度の推移 4月 30% 夏休み前 31% 夏休み後 34% 冬休み前 34% 冬休み後 25%

**「がんばりカード」** 夏

**< 自分の反省 >**  
 ×かきかたのて、×をなくすよ次かん取りた!!です。  
 ○他人の時(へす)ふいようたした!!です。  
 ○しんやかたしてはまをへつた!!です。

**< おうちの人から >**  
 いつよりては人の量(少く)か、(多)くを食入る  
 とし間食は一切ない事(出来た)思います。  
 運動量も増えたら、食事量も減らす事(出来た)思います。

**「がんばりカード」** 冬

**< 自分の反省 >**  
 ×かきかたのて、×をなくすよ次かん取りた!!です。  
 ○他人の時(へす)ふいようたした!!です。  
 ○しんやかたしてはまをへつた!!です。

**< おうちの人から >**  
 いつよりては人の量(少く)か、(多)くを食入る  
 とし間食は一切ない事(出来た)思います。  
 運動量も増えたら、食事量も減らす事(出来た)思います。

**自分にあつた運動に取り組み、しっかり運動を目標とした。**