

Ⅱ 小・中学校における生活習慣病予防対策指針

【児童生徒の生活習慣病予防対策指針】

群馬県教育委員会健康体育課

「健康的な生活習慣の定着」をめざして学校の取組を充実させる。

生活習慣病予防には、バランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠等、健康的な生活習慣を身につけることにより、肥満にならないようにすることが大切です。そのためには、学校・家庭・関係機関が一体となった取組が必要です。

- 1 保健・食育・体力向上等、健康に関する指導計画(学校保健計画・食に関する指導計画、体力向上プラン)の策定・実施 (組織的、意図的、計画的)
- 2 集団指導・個別指導の充実 (学級活動や学校行事等の活用)

体を使った遊び・運動

- 1 運動機会の確保
 - 始業前、業間、昼休み、徒歩通学等
 - 運動時間の確保 (1日 60分)
- 2 体力向上プランに基づく体力向上
 - 体力向上プランを活用した組織的取組
- 3 体育授業の充実
- 4 部活動への参加

保健教育の充実

- 1 生活習慣病の予防について理解
- 2 生活習慣をチェック
 - 規則正しい生活リズムへ
- 3 自分の身長、体重、肥満度を理解
 - 成長曲線・肥満度判定曲線の活用
 - 体重測定の実践化

健康的な
生活習慣
の定着

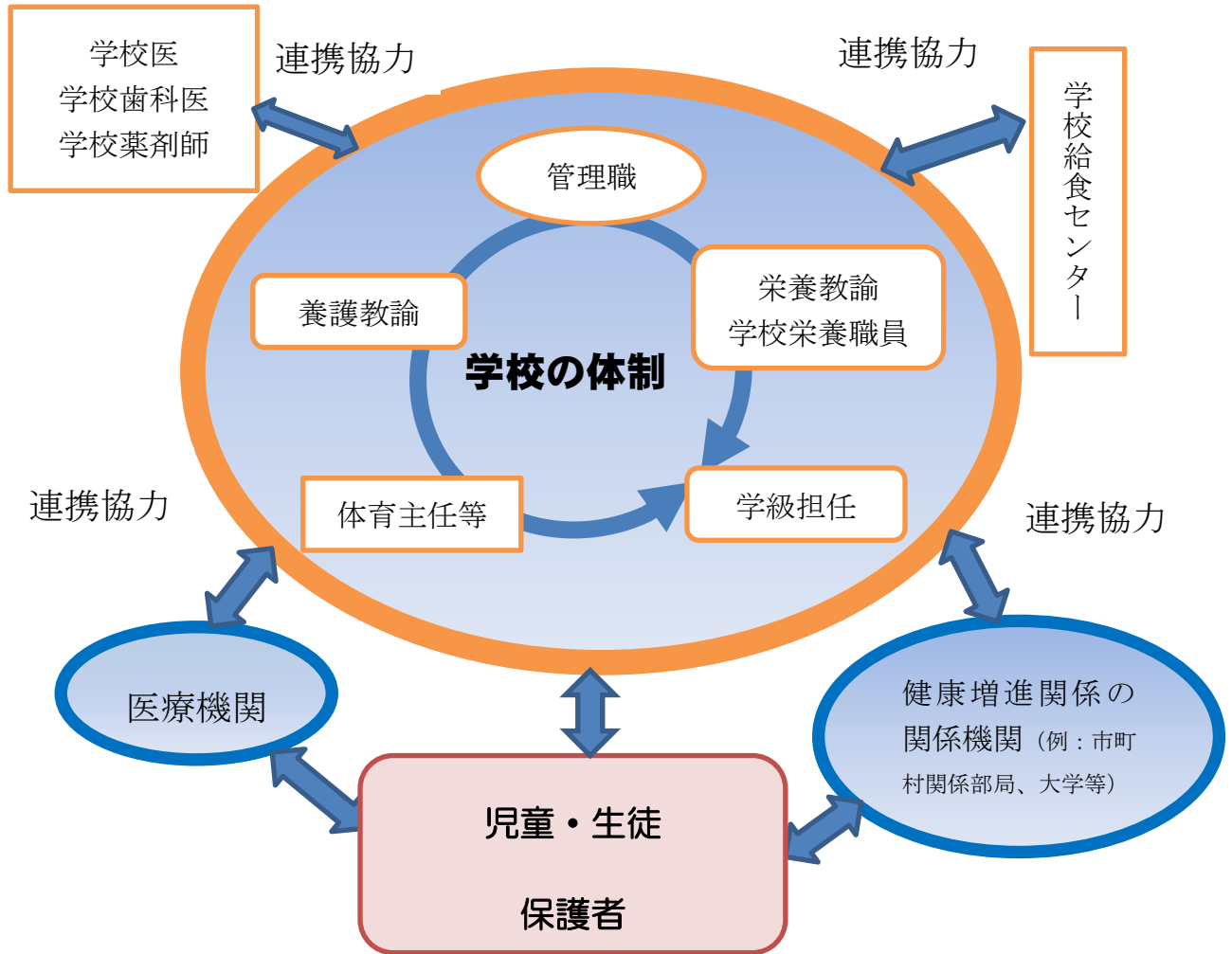


- 1 給食指導の充実
 - 望ましい食べ方
 - ・よい姿勢で食べる ・よくかんで食べる
 - ・主食とおかずを交互に食べる
- 2 食に関する指導の充実
- 3 生活習慣病予防を意識した献立作成

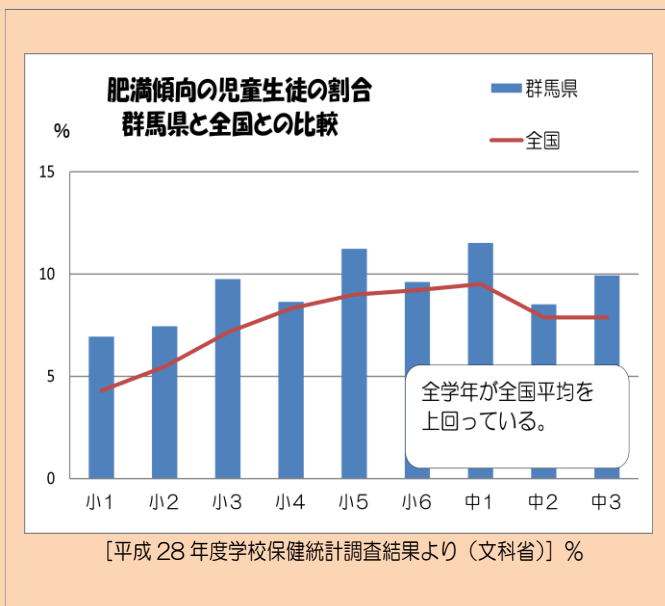


給食・食に関する指導

学校・家庭・関係機関が連携した取組を充実させ、
子どもたちの将来の健康につなげていきましょう。



群馬県の児童生徒の実態



小学校5年生の肥満児童に見られる傾向

- 「朝食を1週間に4～5日食べない日がある」と回答した児童の20%が肥満
- 「夕食を一人で食べる」と回答した児童の24%が肥満
- 「寝る時間は0時台」と回答した児童の29%が肥満
- 「体育の授業以外で運動はしていない」と回答した児童の20%が肥満
- 「食事はゆっくりよくかんで食べるか→「いいえ」と回答した児童の17%が肥満

【群馬県児童生徒の食生活実態調査より】

肥満予防・改善を目指した児童生徒への対応指針

●・・・集団指導

■・・・個別指導

対応	学校保健全般		学校での食に関する指導		運動(体育・業間等)	家庭への協力依頼
	養護教諭・学級担任	栄養教諭等・学級担任等	学校給食での対応	体育主任等・学級担任		
肥満区分	養護教諭・学級担任	栄養教諭等・学級担任等	学校給食での対応	体育主任等・学級担任	運動(体育・業間等)	家庭への協力依頼
正常	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診断事後措置の徹底 ●生活習慣チェック ●体重測定の実施 ・健康診断結果のお知らせ ・生活習慣の正しい理解 ■希望による個別指導 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、おやつのかき分け ●朝食の大切さ ●食生活・生活習慣アンケート <p>◎生活習慣病予防を意識した献立作成</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●よくかんで食べる ●よい姿勢で食べる ●主食とおかずを交互に食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しめる運動機会の拡大 ●運動を意識した生活習慣の確立 ・可能な範囲で徒歩通学 ・体育、業間活動等、運動へ積極的に参加させる 	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しい生活習慣の確立 ●バランスのとれた食事提供 ●糖分の多いおやつへの制限 ●外遊びの奨励 ●親子スポーツの奨励 ■毎日体重を記録する 	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい生活習慣の確立 ●バランスのとれた食事提供 ●糖分の多いおやつへの制限 ●外遊びの奨励 ●親子スポーツの奨励 ■毎日体重を記録する
中等度肥満	<ul style="list-style-type: none"> ■学校医と協議 ■肥満発生の要因の検討 	<ul style="list-style-type: none"> ■食事内容、食行動の実態把握 	<ul style="list-style-type: none"> ■食事のベースと量の指導 ■給食時間の個別指導 	<ul style="list-style-type: none"> ●業間、放課後等における体を動かした遊びの奨励 ●運動嫌いの児童生徒も積極的に参加できる体育授業の実施 ■運動習慣の実態調査 ■個に応じた運動機会の拡大 	<ul style="list-style-type: none"> ■摂取カロリーを制限した食事 ■おやつ、間食の制限 ■親子のスポーツ機会の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ■医師の指示による生活習慣改善
高度肥満	<ul style="list-style-type: none"> ■医療機関受診勧告 ■医師の指示による対応 	<ul style="list-style-type: none"> ■医師の指示による食に関する指導 	<p>目標を設定し、継続した個別指導の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■医師の指示による運動の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ■医師の指示による生活習慣改善 	<ul style="list-style-type: none"> ■医師の指示による生活習慣改善

主治医と連携した個別指導の実施

対応の基本

- ①肥満度は、あくまで目安
学校医の診断結果等も参考に判断
- ②個々の児童生徒の状況を踏まえる
- ③本人・保護者の理解を得る

学校内での対応

- ①教職員の共通理解、課題意識の共有
- ②教職員一丸となった対応

家庭・医療機関等との連携

- ①保護者と面談(家庭の協力)
- ②医療機関への受診勧告

【参考資料：文部科学省】

- ・わたしの健康【小学生用】
- ・かけがえのない自分、かけがえのない健康【中学生用】
- ・食に関する指導の手引き
- ・たのしい食事つなげる食育 小学生用食育教材

【参考資料：群馬県教育委員会】

- ・食を楽しむ、健康になろう

1 はじめに

生活習慣病予防には、バランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠等、望ましい生活習慣を身につけることにより、肥満にならないようにすることが大切です。そのためには、肥満区分の各段階に応じて学校・家庭・関係機関が一体となった取組が必要です。

実施後は、取組の評価を行い、取組の改善向上に努めます（表1参照）。

評価の観点

- ・児童生徒の評価（肥満度や体力の変化等）
- ・指導内容の評価（対象者の満足度や意識の変化、生活習慣の改善度等）
- ・その他の評価（プロセス評価等）

表1【評価】

児童生徒の評価	指導内容の評価	プロセス評価
・肥満度の変化 ・体力の変化	・生活習慣の変化 睡眠・朝食摂取(全国学力学習状況調査) 運動時間(全国体力・運動能力、運動習慣等調査)	・健康教育・啓発の実施率 ・個別指導の実施率

2 全ての児童生徒と家庭への健康教育・啓発

全ての児童生徒とその家族を対象に、望ましい生活習慣や生活習慣病に関する情報を提供し、家族全員で生活習慣病の予防（肥満の予防）に取り組めるよう働きかけることをねらいとします。

方法としては、保健・食育・体力向上等、健康に関する指導計画を策定し、意図的・計画的な取組を進めます。学校の体制を整え、関係機関と連携することで組織的な取組を充実させることが大切です。そして、体育（保健体育）や特別活動をはじめ教育活動全体を通じて、児童生徒の発達段階に合った指導を行います。家庭との連携を図るために、保健だよりや給食だより等による啓発資料を活用したり、学校保健委員会やPTA研修会等の機会を活用したりしましょう。

3 保健指導対象の児童生徒とその保護者への保健指導

健康診断の結果から保健指導対象となる児童生徒とその保護者が、健康状態を把握し、生活習慣を振り返り生活習慣の改善等に取り組めるよう働きかけます。

方法としては、保健指導対象となる児童生徒とその保護者に、保健指導の必要性や有効性をしっかり伝え、保健指導の希望確認をします。資料の【肥満傾向児個別指導計画（例）】を参考に、個別指導の取組を充実させます。状況に応じて集団指導の実施を検討します（プライバシーやコンプレックスなどへの配慮ができれば学校内で実施）。

【肥満傾向児個別指導計画（例）】

個別指導プログラム【元気すくすくプラン】

月	学校行事	活動の流れ	担 当
4	健康診断	○身長・体重測定による肥満度の算出	養護教諭
5		○内科検診による栄養状態の診断	
6		○健康診断結果を通知し、個別指導の希望を調査 元気すくすく健康相談の通知と日程調整【資料1】 ○肥満児童に関するデータの教職員への周知	
7	夏季休業前	○ <u>元気すくすく健康相談の実施</u> *生活習慣を振り返り、生活習慣改善の目標を立てる。 【資料2】【資料3】 *体重測定表の活用依頼（様式3）を参考に各校で作成 *個別指導計画を立案し指導。 *相談内容は、担任等と共通理解を図る。	養護教諭 栄養教諭・ 学校栄養職員
		□グループ指導（生活習慣） □夏休みの食生活に関するおたよりの配布	養護教諭 栄養教諭・ 学校栄養職員
夏季休業			
9	発育測定	○ <u>体重測定表の回収と個別指導</u> ○発育測定による肥満度の算出	養護教諭
1 1		○元気すくすく健康相談の通知と日程調整	養護教諭
1 2	個別懇談 冬季休業前	○ <u>元気すくすく健康相談の実施</u> *生活習慣を振り返り、生活習慣改善の目標を立てる。 【資料2】【資料3】 *体重測定表の活用依頼（様式3）を参考に各校で作成 *相談内容は、担任等と共通理解を図る。	養護教諭 栄養教諭・ 学校栄養職員
		□冬休みの食生活に関するおたよりの配布 □グループ指導（おやつ）	
冬季休業			
1	発育測定	○ <u>体重測定表の回収と個別指導</u> ○発育測定による肥満度の算出	養護教諭
2		○肥満児童に関するデータの教職員への周知	養護教諭
3		○評価	