

学校名：神栖市立波崎西小学校

家庭と連携した肥満予防・改善に向けた個別の健康教室（スマイルクラブ）の取組

1 これまでの課題と活動のねらい

(1) 課題の把握と設定状況

本校では、今年度肥満度20%以上の児童が14.2%おり、「肥満」が健康課題の一つとして挙げられる。そのため、令和3年度より肥満度解消を目的とした健康教室（スマイルクラブ）を開設し実践している。

児童の生活習慣病予防において「健康的な生活習慣の定着」をめざし、肥満予防・改善に向けて、家庭と連携した取組が必要であると考え本テーマを設定した。

(2) 活動のねらい

児童とその保護者に健康教室（スマイルクラブ）の取組を通して、生活改善を促すことにより、肥満を解消し、児童が健康でよりよい学校生活を送ることができるようにする。

2 計画と実践の状況

(1) 計画

4月	健康教室参加希望用紙配付 スマイルファイル作成
5月～ 3月	活動開始（毎週月曜日にファイルをチェックし返却） ・生活チェックカード（毎日） ・スマイルだよりの発行（週1回程度） ・体重測定（月2回）…結果をグラフ化しファイルに記載
6月	生活習慣・食に関するアンケート実施（保護者対象）
7月	夏季休業に向けた個別のミニ保健指導の実施（参加児童対象）
7月～ 3月	市栄養教諭による食育アドバイスの掲載（月1回）
11月	学校保健安全委員会の開催（市栄養教諭の講話） 保健室での健康相談活動の実施（個別面談時：保護者対象）
12月	冬季休業に向けた個別のミニ保健指導の実施（参加児童対象）
2月	活動に関するアンケート実施（保護者対象）

(2) 実践の状況
別添資料

3 成果と今後の課題

(1) 成果

○活動を継続的に実践したことにより、毎年数名ではあるが、肥満度を解消する児童もおり、今年度は現時点で1名が肥満度を解消できた。

○生活チェックカードを毎日記録することにより、間食や運動、体重の変容等毎日の生活を振り返り見直すよい機会となり、生活改善への意識付けにつながった。

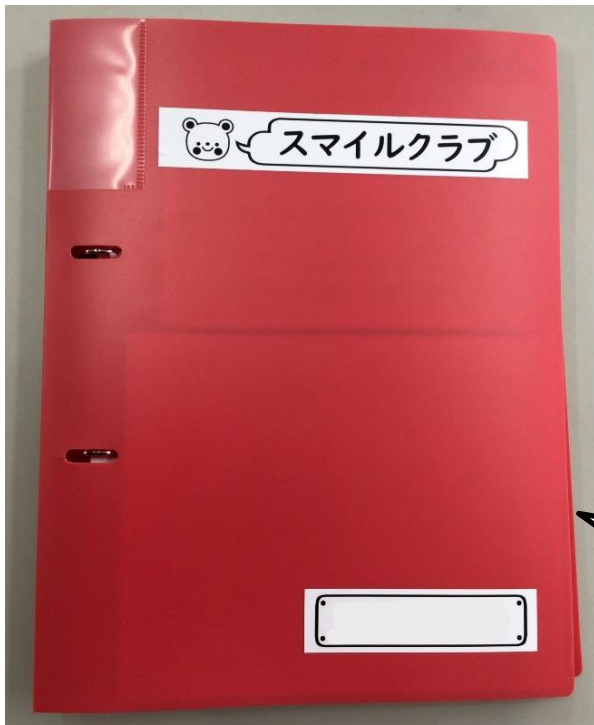
○保護者との健康相談活動の機会を設けたことで、児童の家庭生活の様子や家庭での困り感や悩み事など直接聞くことができ、保護者と共に考える貴重な時間となり、信頼関係づくりのきっかけとなった。また、家庭との連携もさらに深まり、より効果的に個別指導を実践することができた。

(2) 今後の課題

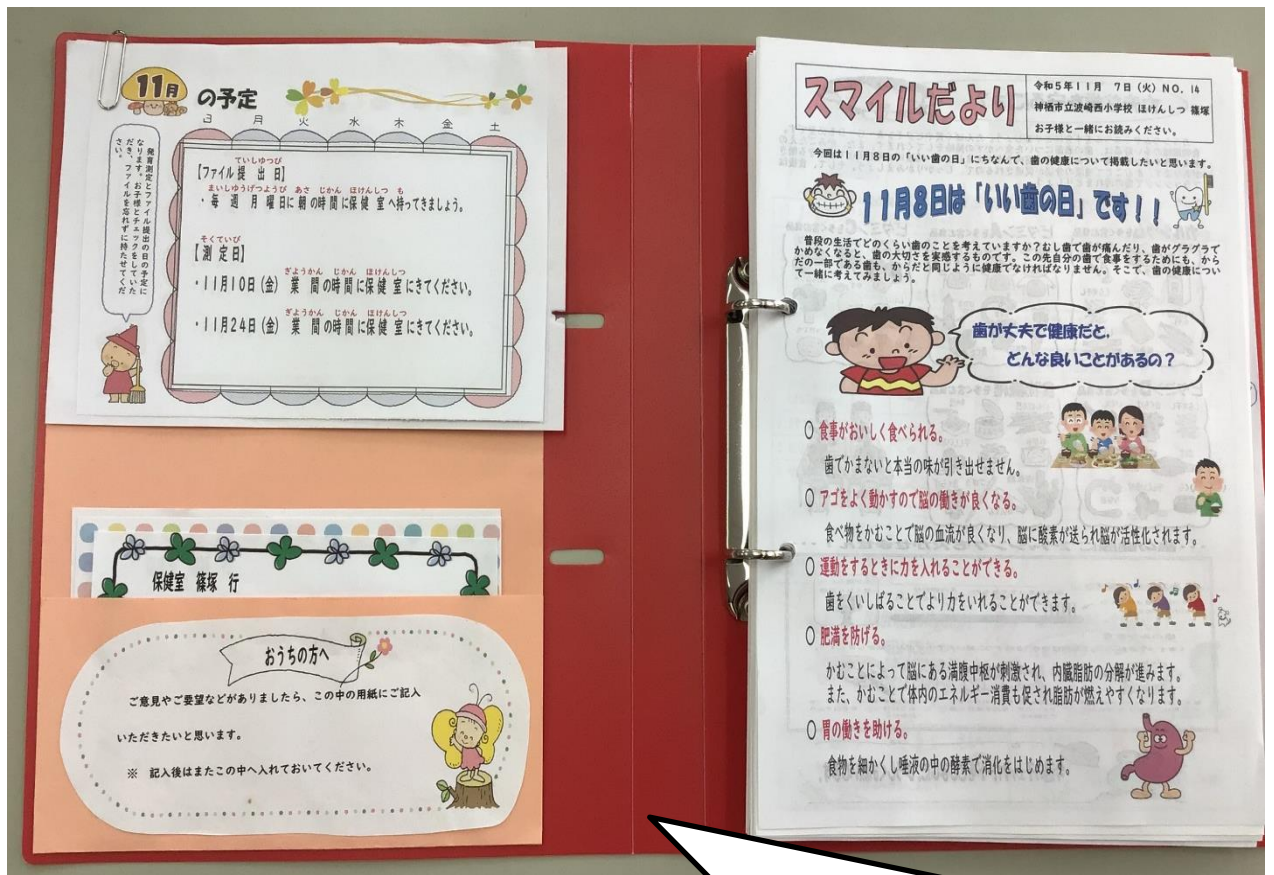
○肥満度が下がらない児童もいるため、さらに個に応じた支援方法を具体的に考えていく必要がある。そのためにも活動内容の見直しを図り、より効果的な指導が実践できるよう検討していく。

○スマイルクラブに参加を希望しない児童の体重・肥満度の増加が著しい。長期休業時には啓発文書や生活記録カードを配付し試みたが、家庭への意識改善を図ることは難しい。今後も学校全体として、肥満予防・改善に向けて取組が図れるよう、引き続き、市栄養教諭との連携を図り、食に関する指導の充実を推進していく。

添付資料① スマイルファイル (B5サイズ)



一人ひとりに個人ファイル (スマイルファイル) を作成し、児童や家庭との連携を図っている。



ファイルには、月の予定を添付し測定日を確認できるようにしている。保護者から気軽に相談ができるよう保健室行のカードも用意している。また、スマイルだよりや生活チェックカードを綴じ込んでいる。

添付資料② 生活チェックカード (毎日記録)

生活チェックカード
 今週の目標... がんばることをかきましよう。
 広く・わたしは 毎日歩く ことをがんばります!

0 1~4までのこうもくをまいにチェックしよう。
 暑いけど、水分しっかり摂らなきゃ!!

1 休み時間など外遊びができたら○をつけよう。おうちでもからだをうごかせたらOKだよ!
 2 おやつを食べたときは○を、たべなかつたときは×をつけよう。
 3 もくひょうがまもれたら○をつけよう。
 4 まいにちおなじじかんになんか運動をしよう! はかればつづけてはからう!

Fight!

おうちの方へ
 お子様と一緒にチェックをしていただきたいと思います。
 体重に関しては、毎日計測することが望ましいですが、できる範囲で構いません。
 よろしくお願ひします。< >

こうもく	2/10	例	7/10	1日・火	12日・水	13日・木	14日・金	15日・土	16日・日	17日・月
1 そとでげんきにあそぶたかな? (30分~1時間)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2 おやつを食べたかな?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3 もくひょうがまもれたかな?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4 今日の体重は?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

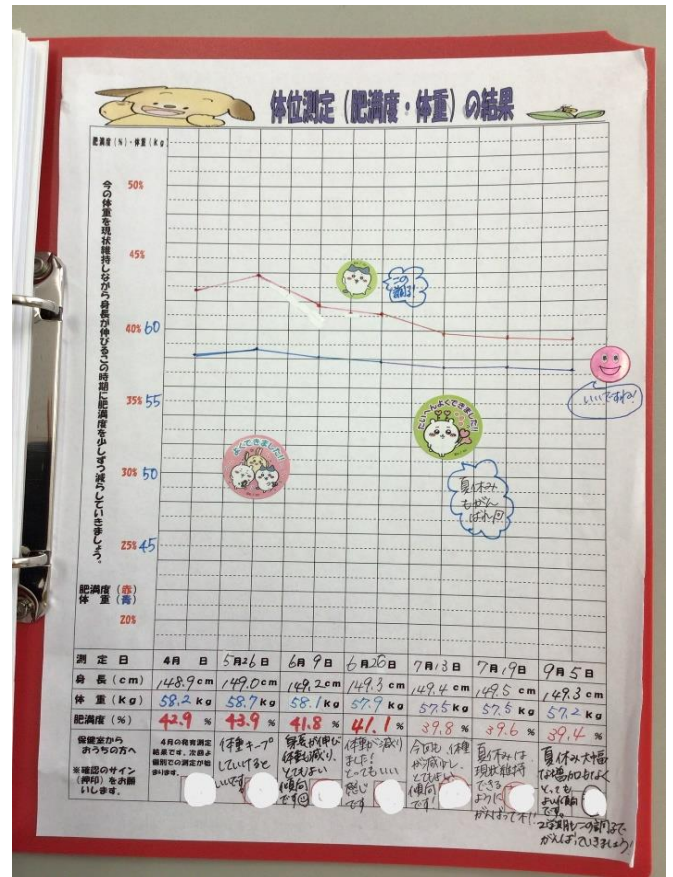
※点線は500g単位です。
 32.2kg 35.5kg 37.6kg 37.7kg 37.0kg 37.3kg 37.3kg 36.9kg 37.7kg

おうちの人からほんやサインをもらおう。

はんせい(○をつけよう) 毎日できる! おまはよくできなかた! ほどほどでよかった!

おうちの方へ
 熱中症アラートが茨城県にも出されています。今週は、暑さがきびしいです。体調管理(早寝・早起き、朝ごはん)・水分補給など各家庭での予防指導をよろしくお願ひいたします。

添付資料③ 体位測定結果についての記録



添付資料④ スマイルだより (週1回発行)

スマイルだより 令和5年6月27日(月) NO.5
 神栖市立波崎西小学校 ほけんしつ 篠塚
 お子様と一緒に読んでください。

あなたよりコーナー
 おうちの方からいくつか質問やご要望などいただきましたので紹介します。貴重なご意見やご感想ありがとうございます。この他に何かありましたら、ファイルの内側に「篠塚 行」の用紙が入っていますのでどうぞ!!

- 身長に見合った標準体重について知りたいです。
 ・今後、発育測定の結果と一緒に標準体重も併せて記載していきたいです。
 ・(※学校では、年齢・性別・身長などの項目から算出される結果となります。)
- 一日に必要なエネルギーの量について知りたいです。
 推定エネルギー必要量(Kcal/日)の例(『日本人の食事摂取基準』より引用)

歳	活動量	男 性			女 性		
		低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
6 ~ 7 歳	-	1,650	-	-	1,450	-	
8 ~ 9 歳	-	1,950	2,200	-	1,800	2,000	
10 ~ 11 歳	-	2,300	2,550	-	2,150	2,400	
12 ~ 14 歳	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600	
15 ~ 17 歳	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550	
18 ~ 29 歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350	
30 ~ 49 歳	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	

☆ 活動量の目安
 低 い: 生活の大部分を座って活動している。
 ふつう: 通学・家事・軽いスポーツなどしている。
 高 い: 活発な運動や激しい労働をしている。

☆ 自分に適したカロリーを計算しよう!
 ・1回の食事のカロリー量(エネルギー量)の目安は、
 自分の1日の推定エネルギー必要量(上の表から)÷3 です。

※ おやつを食べる場合には、夕食と合わせて1日のカロリーの40%を超えないように!!

《資料》やってみよう! 簡単にできるストレッチ。
 ストレッチをすることでからだがかたくなくなり、また、その日の疲れもとれます。プラス快眠効果も期待できそうです。ぜひ、家族でお風呂上がりのストレッチをしてみてください。

ヒップアップ
 上体をそらし、1回ずつしっかりと左腕と右足を持ち上げる。お尻をひきしめ、腰はそらないこと。次に右腕と左足を同様に持ち上げる。これを交互に行う。(左右5~10回ずつが目安)

胸を開く
 後で手を組み、背筋を伸ばしてそのまま斜めに引く。そのまま上体を前に倒す。(10回程程度)

腹筋
 仰向けになって軽く足を開き、膝の高さを揃えて立てます。お尻をひきながら上体を起こし、5秒数えて上体を戻す

全身ひきしめ
 仰向けになり、ひざの高さを揃えてお尻から背中を上げます。そのまま5秒キープしてから、ゆっくりおろします。左右同じ高さ上げるのがポイントです

※ 雨の日など運動ができない日にはストレッチなどをおすすめします。(^_^)

スマイルだより (夏休みの資料)

★参考資料★ R5. 7. 20 スマイルだより

いよいよ待ちに待った夏休みがやって来ます！
 やっぱり、暑いときには冷たい物にかぎります！！
 でも、ちょっと待って！食べすぎる…。お腹も壊すし、カロリーも結構あるんです。そこで今年も、アイス&ジュースについてカロリーや砂糖の量などを紹介したいと思います。夏休み中のおやつを選びの参考にしたいと思います。



【アイスクリーム】

アイスcreamのカロリーについて掲載しました。今回は、インターネットでアイスランキングを調べたところ下記のアイスが人気でした。先生も、ジャンボモナカやピノ大好きです！でも、こんなにカロリーがあったなんて…。びっくり(>_<)

スーパーカップ超パニラ	チョコモナカジャンボ	シャイアントコロン チョコマックス	シャイアントコロン
374kcal	310kcal	246kcal	225kcal
爽 パニラ	ピノ	雪見だいふく	スイカパー
225kcal	1粒 31kcal 6粒 186kcal	17 74kcal 27 148kcal	121kcal
パピコ チョココロヒー	パピコ ホワイトサワー	ガリガリ君 コーラ	ガリガリ君 ソーダ
82kcal	79kcal	76kcal	63kcal



スーパーカップ超パニラ(374kcal)とガリガリ君(63kcal)では、なんと300kcal以上の差があるんです。気軽に「じゃあこれにしよう」と選んだアイスによって300kcal以上の差が出てくるわけです。知ってるのと知らないのでは大きな差ですね。

全体的な傾向としては、パニラやチョコ系のアイスは高カロリー、シャーベット系のさっぱりとしたアイスは低カロリーの傾向があります。

【清涼飲料水】

清涼飲料水については、カロリーと砂糖の量について紹介します。砂糖の多い順になっています。

カルピスウォーター ・糖分 66.0g ・角砂糖 18個 230kcal	ファンタグレープ ・糖分 60.0g ・角砂糖 16個 245kcal	ファンタオレンジ ・糖分 60.0g ・角砂糖 16個 240kcal	コカ・コーラ ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 215kcal
C.C.レモン ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 200kcal	クー オレンジ ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 220kcal	なっちゃん ・糖分 44.0g ・角砂糖 12個 220kcal	ポリリセット ・糖分 33.5g ・角砂糖 9個 130kcal
午後の紅茶もも ・糖分 32.5g ・角砂糖 9個 140kcal	妙ダレウォーター ・糖分 28.0g ・角砂糖 8個 100kcal	アクエリアス ・糖分 23.0g ・角砂糖 6個 95kcal	ガラ ・糖分 23.5g ・角砂糖 6個 85kcal



清涼飲料水 飲みすぎると
 糖分の多いジュースが原因で、疲れやすくなる(ピッコロの言葉)
 食欲が落ちる(ママの言葉)
 出歯や歯がしやぶれる(ママの言葉)
 お茶やお水も！

お茶や麦茶、水などは0kcalで、砂糖も入っていません。のどが渇いたときにはぜひ、お茶類を飲むことをオススメします。夏休み中に「ジュースダイエット」を作れるといいですね。
 ↓
 ジュースを飲まない日や週を決めることです。ぜひ、やってみましょう！

添付資料⑤ 市栄養教諭による食育アドバイス (スマイルだよりに掲載)

スマイルだより 令和5年 7月10日(月) NO. 6
 神戸市立波崎西小学校 ほけんしつ 雑塚
 お子様と一緒に読んでください。

熱中症予防のポイント

水分補給、白睡眠、3食きちんと、室内での軽い運動、その他、こまめな換気

栄養教諭の先生の紹介
 今後、先生からの食育(栄養)に関するアドバイスを定期的に連載していきます！

小学校の栄養教諭です。
 波崎西小学校の皆さんとは、昨年からの給食時間や食育授業訪問でお会いしていますね。毎日の給食はもちろん、食に関する情報を通して、皆さんの健康のサポートができればうれしいです。どうぞよろしくお願ひします。(ちなみに…好きな給食のメニューは、かぼちゃのサラダです！皆さんは好きなメニューは何ですか？)

スマイルだより 令和5年 9月19日(火) NO. 10
 神戸市立波崎西小学校 ほけんしつ 雑塚
 お子様と一緒に読んでください。

食欲の秋

秋と言えば…
 「食欲の秋」ですね。秋は美味しい食べ物がいっぱいあります。みなさんはどんな秋の食材が好きですか？

先生からの食育アドバイス

栄養教諭の先生からの旬の食材に関する食育アドバイスについて毎月掲載していきたいと思ひます。9月は「さんま」です！

9月の旬の食材：さんま

さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。1年でいちばんおいしいのが、秋、秋に刀のように細長い魚だからです。秋のさんまは脂がのっておいしくなりますが、この脂をDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(イコサペンタエン酸)といいます。
 DHAは脳や神経の発育に必要な栄養で、脳を活性化するといわれています。EPAは血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血液をサラサラにする効果があります。DHAやEPAは、イワシやサバなどの青魚にも豊富に含まれています。また、さんまには、体を支えるタンパク質や、骨や歯をつくるカルシウム、カルシウムの働きを助けるビタミンDなど、成長期に必要な栄養が豊富に含まれているので、ぜひ旬のおいしい時期に食べてほしいお魚です。

〈効果アップの食べ合わせ〉

さんまには、貧血を予防する鉄や亜鉛も豊富に含まれています。この鉄や亜鉛を体に吸収しやすくする働きがあるのが、**ビタミンC**です。さんまの塩焼きに、よく添えられている大根おろしや、スダチ、カボスなどには**ビタミンC**が豊富に含まれているので、一緒に食べるのはとても効果的です。

返事が遅くなってしまし申し訳ありませんでした。引き続きよろしくお願ひします。



児童の肥満を防ぐには？



- ・いろいろな食品を組み合わせると1日3食
- ・清涼飲料水の適量遵守
- ・適度な運動をする
- ・しっかり睡眠をとる

冬休みや夏休みの
長期休みや土日の
生活を特に注意しま
しょう！



栄養教諭スライド資料引用

スマイルだより

令和5年11月27日～ 健康相談資料
 神栖市立波崎西小学校 ほけんしつ 塚塚
 お子様と一緒に読んでください。

本日は、お忙しい中時間を作っていただきまして、ありがとうございました。<(_)_>
 また、日頃よりスマイルクラブの活動にご協力いただき大変感謝しています。

健康な体作りの基本は生活習慣の改善から

生活面

- **早寝・早起きをしよう!**
 波崎西小の児童全体の様子から、休日の前夜や年齢が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向が見られます。今後も「早寝・早起き」の習慣を心がけてください。睡眠不足は健康の大敵です。
- **朝ごはんを食べよう!**
 朝食を食べると眠っていた脳がからだが目覚めます。しかし、欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、「勉強に身が入らない」「体がだるい」「集中できない」などの症状が現れます。また、私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧・ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとるとこの体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

運動面

- **ジュースやお菓子の摂りすぎに注意しよう!**
 お茶などノンカロリーのものがベストです。また、甘いものや炭酸などは控えるといわれています。
- **味の濃い食べ物は食べ過ぎないようにしよう!**
 できるだけ味付けは薄味にしましょう。塩分が多い食事を摂りすぎると血圧が高くなったり、体の色々な所に影響があります。
- **ファーストフードはできるだけ食べないようにしよう!**
 アンケートでも利用すると答える家庭が多かったです。食べてはいけないというわけではありません。私も時々食べてしまいます。週に何回も食べたり、食べる頻度が多くなるとよくありません。手軽で美味しいのでつい食べる機会が多くなってしまいますが、健康にはあまりよくありません。
- **よくかんで食べるようにしよう!**
 アンケートの結果、食べすぎ・早食いや流し食いなどで悩んでいる様子が分かります。そんな時には、「よくかんで食べる」ことを意識させてください。よくかんで食べることで、脳にある満腹中枢が刺激され、内臓脂肪の分解が進みます。また、かむことで体内のエネルギー消費も促され、脂肪が燃えやすくなります。
- **夜食はしないようにしよう!**
 同じカロリーの食べ物を摂取した時、それを食べた時間帯によって、脂肪のつき具合が違ってきます。一番太りにくい時間帯は午後3時と言われています。逆に一番太りやすいのは午後10時以降で、午後3時に食べた時と比べて、20倍以上太りやすいという実験データが出ているくらいです。

食生活面

- **バランスよく何でも食べよう!**
 1学期に行ったアンケートにも、嫌いな食べ物があるお子様がいました。今後、栄養教諭の先生と連携をスマイルだよりでも、克服メニューなど紹介していきたいと思っています。調理法などを工夫するだけで食べることができるようになります。野菜であれば細かく刻んでスープに入れたり、カレーやシチューに入れて煮込んだり…。また、一緒に作ることで食べる意欲につながることもあります。
- **朝食は抜かない!**
 朝食を抜くと太りやすくなるばかりでなく、生活習慣が乱れる原因の元になりやすいです。生活面でも記載しましたが、生活習慣の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。
- **エネルギーの高いものを控えよう!**
 砂糖や生クリームが多い間食や清涼飲料水は控えるようにしましょう。また、同じお肉の料理でも、フライにした場合とお湯でゆでた場合では、そのカロリーは全く違ってきます。一手間かかりますが、調理法にも意識してみてください。
- **魚を食べて頭をよくしよう!**
 どちらかというとお肉を食べることが多くなってしまいがちです。家庭によっては、1日おきに魚とお肉を分けて食卓に出しているところもあるようです。お肉も体を作るためにはとても必要な栄養源です。しかし、摂りすぎるとは要注意です。
 例えば、給食で魚だった日は、夕飯はお肉に。給食がお肉中心だった日には、お魚を夕飯などに献立を決める時の目安にするのもよいと思います。
 ※ 魚が苦手な場合には、お肉の量やお肉の部位など考えるとよいと思います。

運動面

- **適度な体を動かしましょう!**
 どんな運動でもいいです。友人と鬼ごっこやなわとび、野球やサッカー、バスケットボールや水泳など好きな運動をして、適度に体を動かすようにしましょう。また、近くでできる時にはできるだけ歩くなど、日常的にこまめに体を動かす習慣をつけるようにしましょう。
 ※ 別紙に簡単にできるストレッチ法を掲載しました。参考にしてください。
- **すずんでお家の手伝いをしよう!**
 外で体を動かすことだけが運動ではありません。家事（お風呂掃除・玄関をはく・布団をたたむ・洗濯物を干す・庭の水まき・イヌの散歩など）でも体は自然に動いています。ちょっとしたことでもよいので、お家のお手伝いを提案してみてください。

毎日記録している「生活チェックカード」も上記の内容が組み込まれています。毎日記録してふり返ることで、生活習慣を見直すことができます。そして、よりよい生活習慣を確立することができます。
 今後も、生活・食事・運動面におけるポイントを意識しながら生活できると思います。子どもたちが、よりよい生活リズムや生活習慣を身につけるためには、お家の方や家族の協力が不可欠になります。まずはお家の方が率先して行動することで、自然とお子さまにも身につけていくと思います。
 ※ 家族全員でお互いに励まし合い、協力し合ってお子さまの健康な体作りをしてほしいと思います。

今後も、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。m(_)_m