肥満指導計画(例)

〇〇市立〇〇小学校

１　目　的

　　肥満は、命に関わる多くの生活習慣病のもとになり、これらは毎日の食事や運動などの生活習慣が大きく関わっている。子どもの肥満は大人の肥満につながるものであるため、子どものうちに望ましい生活習慣を身につけることが大切である。

　　全校生を対象に指導を行うこと、また、ハイリスクにある児童（肥満度２０％を超える）の個別指導を行い、改善を目指す。

２　指導方針

1. 生活リズム、食習慣、運動の３つの側面から働きかけ、相互に関連させて指導する。
2. 生活全般に関わることから、全職員で取り組み、家庭や地域と連携した取組を行う。
3. 肥満傾向にある児童には、学校における肥満対応ガイドラインに基づき、健康相談や受診の勧めを行うとともに、保護者の承諾を取り個別指導を継続的に行う。

３　児童の実態

　（１）肥満児童の割合

・軽度肥満　　～　〇〇名　〇〇％

　　　　・中等度肥満　～　〇〇名　〇〇％

　　　　・高度肥満　　～　〇〇名　〇〇％

　（２）アンケートの結果から

　　　①　睡眠　～　就寝時刻が遅い。

　　　②　食事　～　食べる速度が速い。夕食の後の間食が多い。

　　　③　運動　～　外遊びが嫌い。

４　実施内容

1. 集団を対象とした指導
   1. 生活リズム

〇　生活チャレンジ～６月・夏休み・１１月・冬休み

　・項目は、食生活、ディスプレイ、就寝時刻、起床時刻、運動、歯みがきなど

　・３回実施する中で、生活習慣が身につけられるよう工夫する。

* 1. 食習慣

〇　給食時の指導

・適量を配食することや良くかんで食べることなど良い食習慣を身につけさせる。

・給食献立に興味を持たせるため、行事に合わせた献立などを設定する。

・朝食を見直そう週間に合わせて実態調査を行い、指導に役立てる。

〇　学級活動において食に関する指導を計画的に行う。

〇　長期休業前には、食生活の資料を配付する。（給食・保健だよりなど）

* 1. 運動

〇　体育の授業

　・「運動身体づくりプログラム」を毎時間実施する。

〇　行事に合わせた計画的な練習

　・マラソン大会に向けて（毎週水曜日には大会前までを通して走る活動を行う）

　・縄跳び大会に向けて（冬場は、自分の目標に向けて縄跳びの練習をする）

　・休み時間には、身体を動かす遊びを奨励する。

1. 肥満傾向にある児童を対象とした健康相談・個別の保健指導
   1. 個別指導

　　　　〇　「○○○教室」の実施

　　　　　・　肥満度３０％以上の児童には、保護者の協力のもと承諾書を取り教室に参加を勧める。

　　　　　　【内容】　・月１回の体重測定と指導

　　　　　　　　　　　・保護者面談

　　　　　　　　　　　・資料配付

　（３）関係機関との連携

　　　①　学校保健委員会

　　　　・学校保健委員会の開催～年２回

　　　　・地域学校保健委員会の開催～年１回

　　　②　学校だより等による地域への啓発

５　年間指導計画

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 月 | 行事・その他 | 指導内容 | |
| 全校児童 | 肥満傾向のある児童 |
| ４ | 健康診断 | 身体計測結果通知（肥満度）  　　　　　　　　　　走る活動 |  |
| ５ | 校内学校保健委員会  職員会議起案  運動会 | 自分手帳への記入  成長曲線の作成 | 「○○○教室」の承諾書をとる |
| ６ | 朝食を見直そう週間 | 朝食を見直そう週間調査・  指導  生活チャレンジ実施・指導 | 体重測定の  指導 |
| ７ |  | 夏休み中の生活指導 | 長期休業に向けた資料の  配付 |
| ８ | 地域学校保健委員会 | 生活チャレンジ実施・指導 | 運動教室の開催 |
| ９ | 夏休み明け身体計測 | 身体計測結果通知（肥満度）  自分手帳の成長曲線に記入する |  |
| １０ |  |  |  |
| １１ | 朝食を見直そう週間  個別懇談会 | 朝食を見直そう週間調査・  指導  生活チャレンジ実施・指導 | 個別懇談を利用して保護者  との健康相談 |
| １２ | 学校保健委員会 | 室内での運動 | 長期休業に向けた資料の  配付 |
| １ | 冬休み明け身体計測 | 身体計測結果通知（肥満度）  自分手帳の成長曲線に記入する |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  | 肥満解消児童への称賛 |

６　指導上の留意点

（１）　肥満傾向児の精神面にも配慮する。

（２）　中等度・高度肥満については、ガイドラインに従い、医療機関の受診を勧める。

（３）　軽度肥満については、ガイドラインに従い、相談を勧める。

（４） 肥満傾向だけでなく、痩身傾向にある児童の指導も行う。