

指導者用手引

本指導資料は、軽度肥満傾向児童（低学年）とその保護者への個別相談指導時に、小学校担任及び保健指導担当者（養護教諭、栄養教諭等）が活用するために作成したものです。

「ぺっこ」とは、岩手の方言で「少し」を意味します。

簡単にできる少しの取組で、児童やその保護者が、楽しく良い習慣を続けられるよう、本資料では、完璧に行うことを勧めるのではなく、まずはできることから行ってみることを提案しています。

「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の3つの分野から取組のヒントを掲載しました。児童、保護者、それぞれの行動変容ステージに合わせて、おすすめの取組内容を設けています。

それぞれの実態や要望等に合わせながら、ご活用ください。

岩手型 肥満解消ぺっこアプローチ～軽度肥満対象個別相談指導資料～の概要

【現状と課題】

- ・思春期の肥満は約8割が成人肥満に移行し、生活習慣病発症のリスクが高くなる
- ・生活習慣の形成は年少期からの積み重ねである
- ・小学校期に肥満傾向児童の体重増加を制することで、身長伸びとともに肥満が改善されることが期待できる

小学校低学年

- ・肥満児童の半数以上は軽度肥満である
- ・軽度肥満のうちに生活習慣等の見直しを行うことで、標準体重に戻りやすい（指導効果が現れやすい）

軽度肥満

- ・長期休業中に生活習慣が乱れ、体重が増加する傾向がある
- ・家庭にいる時間が多いため、時間をかけて、じっくりと運動等に取り組むことができる
- ・長期休業前は個別面談が行われるため、保護者も含めて保健指導を行うことができる

長期休業中

- ・保護者の意識・関わりは児童の生活習慣の形成に大きく影響する
- ・肥満改善の取組を親子で行うことで、保護者の意識変容を図ることができるとともに、親子でその達成感を味わうことができる

保護者

長期休業前に行う小学校低学年の軽度肥満児童とその保護者を対象とした肥満保健指導資料 岩手型 肥満解消ぺっこアプローチ ～軽度肥満対象個別相談指導資料～

- **運動習慣** **食習慣** **生活習慣** の3分野で構成
- 各構成において、行動変容ステージ（無関心期・関心期・準備期）を把握するためのチェック調査 + 児童・保護者の困り感 → 児童・保護者に寄り添う保健指導



- 軽度肥満の解消
- 望ましい生活習慣の形成
- 肥満改善及び目標達成により自己効力感を醸成



- 保護者との連携強化

個別相談指導のすすめ方

Step 1 困り感を把握する

- ① 児童・保護者の困り感を把握することで、より寄り添った指導ができます。
- ② 「肥満」や「健康」についての認識や考え方、家庭で困っていること、知りたい内容等を聞き取ります。

Step 2 取り組む分野を選定する

日常生活の様子や面談等を通し、課題がある分野、興味関心がある分野を把握します。
〔運動習慣〕〔食習慣〕〔生活習慣〕の中から一つ又は複数)

Step 3 行動変容ステージを確認する

各分野にあるステージチェックで、児童及び保護者それぞれの行動変容ステージを確認します。

ステージ	本人の意識の段階	本資料での扱い
①無関心期	意識が低く、やる必要がないと思っている。	【 べっこ 始めようステージ】 普段の生活を見直して、できるところから、少し始めてみることを提案します。
②関心期	やってみたいと思っているが、やっていない。	【 べっこ 続けようステージ】 少しやって、うまくいっているところを誉めて、続けてみるよう提案します。
③準備期	意識は高め、やる気はある。	【 べっこ 増やそうステージ】 続けていることはそのままキープ。 やってみたいこと（やらせてみたいこと）を、少し増やすことを提案します。

Step 4 取り組む内容を決める

それぞれのステージの資料を活用しながら、取り組む内容を本人に決めてもらいます。
できるだけ、シンプルで具体的な内容にします。取組期間や目標も確認します。

	ぺっこ始めようステージ	ぺっこ続けようステージ	ぺっこ増やそうステージ
運動習慣	<p>①今の生活の中で、体を動かしてやっていること（歩いて登校、お手伝い等）は何か、思い出させます。</p> <p>②上記のことも「運動」であるという気付きを促します。</p> <p>③生活の中で、無意識に「運動」ができていることを誉めて、体を動かすことへの意識付けを図り、やる気へと導きます。</p>	<p>①今やっていること、若しくはできそうなことを、毎日続けて取り組んでみるよう、一緒に決めていきます。</p> <p>②遊びの要素やワクワク感がある内容を取り入れてあげるとやる気がアップします。</p>	<p>①今やっていることのリ数を増やしたり、時間をちょっと長くしたり、激しくやってみたり、「プラス1」のできる何かを一緒に考えます。</p> <p>②少し飽きてきたり、意欲が失せてきたら、別な内容に切り替えたり、短期的な目標を改めて設定したりしてみます。</p> <p>③家族で楽しく取り組めることを一緒に考えます。</p>
食習慣	①「よく噛む」、「朝食」、「おやつ」の3つの中から、やってみたい項目を選ばせます。		
	<p>②「よく噛む」→1口30回が理想ですが、最初はプラス5回噛むこと、また、夕食から始めてみることを提案してみます。</p> <p>「朝食」→毎日の朝食の様子を聞き取り、朝食を食べる習慣がある場合はさらに内容を聞き取ります。食べる習慣がない場合は、食べるための工夫を一緒に考えます。</p> <p>「おやつ」→初めは、毎日ではなく、毎週〇曜日は何時から何時というように、決めます。</p>	<p>②「よく噛む」→よく噛むことが、脳に良い刺激を与えることを、こめかみを触る等させながら理解させ、噛む回数を増やすことを意識させます。</p> <p>「朝食」→朝や夜の生活の様子を聞き取り、できそうなことを一緒に考えます。</p> <p>「おやつ」→普段食べているおやつの内容、量を確認し、お気に入りの皿やコップに取り分けて食べることを提案してみます。</p>	<p>②「よく噛む」→よく噛むことの良さやコツを伝え、取り組むことを決めます。</p> <p>「朝食」→前日の夜の過ごし方の大切さを理解させ、子供だけでも手軽に準備できる朝食（食品）を紹介します。</p> <p>「おやつ」→普段食べているおやつの内容を聞き取り、手のひらで望ましい量を確認させます。おやつも食事の一部ということを意識させ、おにぎりや果物、野菜、乳製品を勧めます。</p>
生活習慣	<p>①長期休業中も学校に行く日と同じ時間に起きることを目標とします。</p> <p>②「普段の日はできていることなので、それを続けることが大切」という気付きを促します。</p> <p>③生活リズムの確立は家族の協力が必要なのですが、毎朝起こすのが大変な場合は解決のためのヒントを提案してみます。</p>	<p>①自分一人で起きることを目標とします。</p> <p>②「朝起きてやる楽しいこと」「早く起きて良かったと思えること」を一緒に考えます。</p> <p>③一度でも一人で起きることができたならば、保護者が褒め、一緒に喜んであげることで、継続して実践する力をアップさせることができます。</p>	<p>①日中の活動を充実させることで、質の良い眠りを誘うことができます。その具体的方法について、一緒に考えます。</p> <p>②そのヒントとして、眠りを誘うもの、妨げるものについて紹介します。</p>

Step 5 記録表の取組

- ① 記録表（生活とからだのきろく）に Step 4 で決めた取組内容（ぺっこやってみることを本人に記入させます）。
- ② 取り組むことが決まったら、関係者全員でその内容を把握し、励ましたりしながら取組を支援していきます。
- ③ 取組が「できた場合は◎印」、「やる気持ちはあったが、用事等でできなかった場合は○印」、「できなかった場合は△印」を記入させます。
- ④ 取組期間は、毎日体重を記録させます。保護者の協力が必要ですので、事前に保護者にも体重の測り方及び記録の仕方を説明しておきます。

体重の測り方・・・朝起きてトイレに行った後、お風呂に入る直前等、毎日同じタイミングで測るように測るタイミングを事前に決めます。

記録の仕方・・・取組開始時点の体重を基準とし、□の中に記入します。基準体重との差を記録していきます。

* 記録表は、県の公式HPにデータで掲載しています。必要に応じ変更し、ご活用下さい。
「岩手県公式HP」→「教育・文化」→「スポーツ・健康」→「学校保健」→「岩手型肥満解消ぺっこアプローチ」

<https://www.pref.iwate.jp/sports/hoken/053680.html>

- ⑤ 取組期間が終わったら、できた◎印の数を親子で一緒に確認しながら記入してもらい、取組を振り返ります。取組（ぺっこやってみることを）の結果と体重の記録から、気付いたことや感想を記述してもらいます。
- ⑥ 学校では取組表を確認し、子供に話を聞きながら、頑張った部分を褒めます。次へのやる気につながるよう、先生からの欄に記述し、記録表を返却します。（記録表は、必要に応じてご活用ください。）

Step 6 取組後の評価

記録や面談における聞き取り等から総合的に取組に対する評価をします。

楽しく取り組めたのか、無理な面があったのか等を聞き取り、次の取組を考えます。ステージが進むことを焦らず、良い習慣が身につくよう支援しましょう。

指導のポイント

● 子供の取組を褒めましょう・認めましょう

- ・もし、実行に移せなかったとしても、「やろうと思った」という意識の変化が確認できたら、そこを褒めましょう・認めましょう。

● うまくいかない時は…

- ・「なぜできなかったのか」を聞くのではなく、「できた日はどうしてそれができたのか」を聞き、できたことに焦点を当てましょう。
- ・できなかったことに固執せず、新しいことに取り組んでみましょう。
- ・以前うまくいったことがある場合は、もう一度やってみましょう。

実践紹介 紫波町立日詰小学校

カード表



日詰小学校では、運動習慣定着のため、「歩数計バトルチャレンジ通行手形」を作成しました。

学校を出発し、途中観光地（中尊寺、うみの杜水族館、猪苗代湖、サファリパークなど）を経由し、最終到着地を東京ディズニーランドとしました。

ちなみに、子供の歩幅は50cmで計算しています。

歩数が達成するたびに、この「通行手形」をプレゼントし、運動の継続を促しました。

カード裏

