

個別の指導の実施とポイント

(1) 夏の教室（夏休み）のグループワーク

1) 目的

児童が現在の自分の生活を振り返り、自分で生活目標を立てて具体的な健康行動が継続できるよう 20 分グループワークを行います。

2) 内容

児童 2~3 人で 1 グループとし、保健師によるグループワークを 20 分行います。児童 2~3 人のグループとすることで緊張感を軽減し、ひとりではなかなか考えがまとまらない児童も他の児童の意見を参考にして考えられることをねらっています。初めて顔を合せる児童や保健師を前にする場合もあるのでリラックスできるよう楽しい雰囲気で進めます。夏休み中、生活リズムが乱れないように意識づけする目的もあります。

① 児童がこれから健康な体をつくっていくことの大切さを理解し、そのために何を改善していくけばよいかシートを使いながら順序だてて考え、それぞれの具体的な目標を立てていきます。

- ・ 目標シート（図 2.11）に今の自分の得意なこと自慢できることを記入します。例えばサッカーが得意、ピアノが上手、家の手伝いをする、妹に優しいなど小さなことでもかまいません。自分の良さに気付かずなかなか思いつかない児童もいます。その場合はヒントになるような言葉かけをします。
- ・ よくない点、改善すべき点は生活を振り返り、起床や食事、勉強や遊び、就寝時間を表に記入します。
- ・ 将来の夢ややりたいことなどを目標として書きます。将来、野球の選手や先生になりたいという夢でも身近な鉄棒の逆上がりができるようになりたいというがんばる目標でもよいです。
- ・ 夢や目標を叶えるためにがんばる時、健康であることが必要であること、健康な体をつくるためにどんなことをしていくか、より具体的な行動目標を立てられるようにグループワークを進めていきます。

② 肥満のある児童は、冬の教室までの目標体重を記入します。

- ・ 肥満度が中度以上の場合は -1 kg、軽度肥満（肥満度 20%~30%）の場合はこれ以上太らない「現状維持」を目標とします。

③ 生活チェック表（図 2.12）の項目について 10 点満点で「今」の点数をつけてみます。

- ・ 3 月までの間、1 か月ずつ生活を振り返って毎月点数をつけていきます。1 つは自分で決めた内容を 1 つ書き入れて表を完成させます。児童が迷って決められない場合は、予めスタッフができそうなことをいくつか用意して提示し、児童に選ばせる方法もあります。

図 2.11 個別の目標設定表

④歩数と体重記録を日誌につけます。

- 運動量を増やすために子ども用の歩数計を貸出し、冬の教室まで毎日の歩数を確認・体重記録日誌に記録させます。児童は毎日の歩数を確認し、目標達成度のマークに色を塗って自己評価をします。ここでは自己評価の基準は特に決めておらず、児童自身で色を塗り分けしますがあらかじめ目標歩数を決めておいてもよいかもしれません（図2.13）。

- 体重計は100g単位の目盛があるものを勧め、測定は入浴前、朝、トイレの後など毎日同じくらいの時間に条件をそろえて行うように助言します。
- 月末には児童が記録したファイルを学校の保健室に提出し、養護教諭に身長、体重を計って記入してもらいます。

(2)冬の教室（冬休み）のグループワーク

保健師によるグループワークを20分行います。

1)目的

夏の教室からの生活を児童・保護者と共に振り返り3月までの目標を設定します。

2)内容

生活チェック表などの記録を中心に夏の教室からの健康行動実施状況を児童・保護者と共に振り返ります。自己採点結果や体重グラフ、歩数日誌を通して難しかった点や努力した内容を振り返り、児童の良い点を取り上げ、自己肯定感を高めるようにします。

目標を達成できなかった場合にもがんばった点を見つけてやる気を引き出すような言葉かけをします。

3月までの目標を立て直し、これまでの健康行動が継続できるよう支援します。この際、新たな目標を設定しても構いません。

冬休みに行い、夏休み同様、生活リズムが乱れないように意識づけます。特にこの頃は寒さにより外遊びが減ったり、クリスマスや年末年始のイベントが続くことで食べ過ぎになるなど体重増加を来しやすい時期となります。

支援レターの実際

p.11~12 参照

個別指導に継続性を持たせるため、対象の児童と保護者に「支援レター」を送付することも有効な手段となります。

2. 保健指導にあたって

○さんの生活チェック表 (平成 年 月 日)										
月のおわりに振り返って自分で点数をつけよう！(1項目10点満点)										
チェック項目	今	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
① 草く起きた										
② 朝ごはんを食べた										
③ 運動をした										
④ テレビ・ゲームの時 逸話を守れた										
⑤ 食事の量を守れた										
⑥ おやつの量を守れた										
⑦ よく歯んで食べた										
⑧ からだを動かす遊び や運動をした										
⑨ 草く寝た										
⑩										
合計点数 (100点満点)										

図2.12 生活チェック表

○月歩数・体重記録日誌 (記録がいいほいになつたら保健室に行こう！)										
毎日、あいた歩数と体重を記入しよう！										
歩数と体重の生活チェックもしくは？										
日	月	歩いた歩数	歩いた歩数	歩いた歩数	歩いた歩数	歩いた歩数	歩いた歩数	歩いた歩数	歩いた歩数	体重
例 7月29日	月	12345 歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
1日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
2日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
3日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
4日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
5日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
6日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
7日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
8日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
9日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
10日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
11日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
12日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
13日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
14日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
15日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
16日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
17日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
18日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
19日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
20日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
21日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
22日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
23日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
24日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
25日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
26日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
27日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
28日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
29日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
30日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg
31日		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	kg

図2.13 歩数・体重記録日誌

2. 学校現場での個人指導

「すくすく教室」開始にあたって

健診の結果、「要保健指導」と判定された児童に、碧南市保健センター主催による生活改善プログラム「健康にゴー！」を勧めましたが、保護者の都合により参加できなかった児童も多くいました。そこで、碧南市養護部会では、これらの児童へも希望者に対して何か支援できないかを検討した結果、保健指導対象者に個別指導「すくすく教室」を開催することになりました。

1 「すくすく教室」の進め方について

(1) ステップ1 指導の進め方についての研修

個別指導を始めるにあたり、あいち小児保健医療総合センターの医師や碧南市保健センターの保健師を講師として、指導の進め方についての研修を行いました。また、保健センターやあいち健康プラザが実施している生活習慣病予防教室を参観しました。

これらの研修の結果、下記の事項を確認しました。

- ・小児の肥満はスタイルが問題なのではなく、成人肥満へ移行することが問題であること
- ・生活習慣は学童期に完成されるため、養護教諭の日常的な行動支援が有効であること
- ・「身長が伸びることにより肥満度は低下する」という学童期の特性を活かし、現在の体重を増やさないことを指導目標とすること

(2) ステップ2 指導内容の検討

個別指導のネーミングは「すくすく教室」としました。保健室の働きかけとして毎月1回、身長体重測定を実施することと保健だより「すくすく」を発行することにしました。また、毎月養護部会をもち、具体的な指導内容を検討することとしました。

(3) ステップ3 職員会議での提案

各校、職員会議で「すくすく教室」について提案しました。指導のねらい・内容・進め方について、4年生の学級担任や職員に周知してもらうことができました。(図2.14「職員会議用資料」)

(4) ステップ4 個別指導参加者の募集

該当する児童の保護者に「すくすく教室」参加を呼びかけました。(図2.15「参加希望調査」)この結果、全市で40名の希望者がありました。

生活習慣予防の成功保健指導
すくすく教室の実施について
— 碧南市養護部会対応事業より学校での取り組み —

個人用の肥満に陥るし、生活習慣病のリスクが高まっているところから、平成20年度は碧南市立幼稚園・小学校で肥満化させることは極めて重要なと考えられていました。そこで、碧南市保健センターは、肥満予防活動を実施していくこととして、タブレットコンピュータ・スマートフォン・タブレットなどをモニタして、運動不足を解消するための運動指導を行っています。

この事業は、あいち小児保健医療センター・碧南市保健センター・保健師センター、学校保健会の養護部会で実施されています。今現在の身体活性化、生活習慣病のリスクもつった4年生に、個別指導指導が必要であると考え、毎月1回の「すくすく教室」を各校で実施することになりました。

1. ねらい
生活習慣病のリスクをもつた4年生を対象に、個別指導指導を実施し、よい保健指導につくをいし、生活習慣病の予防をめざす。

2. 対象者
すくすく教室参加を希望した4年生

3. 実施内容と活動内容 活動期間：9月～1月
① すくすく教室登録者を募集する(保健師会)
② 毎月1回すくすく教室実施 第3火曜日、相談会
・毎月1回、体格、身長、絶対量を測定をする。
・生年次記入カードー10歳の生活ノリズムを振り返って自分で年齢をつける。
・1ヶ月の歩数についての指導をして、歩数記録の確認をする。
・1ヶ月の運動についての指導をして、運動記録の確認をする。
・保健だより「すくすく」配布
・すくすく教室ファイルを家庭に持ち帰り、家庭との連携をめざす。
・運動不足の原因を教科書により、家庭への指導をめざす。
・保健室より、毎月指導料金により、家庭への指導をめざす。
・保健室より、4年～4年生の児童および保護者の保護者を対象に、生活習慣病予防について指導をする。(健康プラザ会員)

図2.14 職員会議用資料

平成20年 月 日
年生 年齢性別
碧南市OOH908
○ ○ ○

生活習慣予防に対する回答

すくすく教室の実施について

碧南市、碧南市立幼稚園にこれまでにございました。私は、保健室に二週間に一回かかるようになります。

また、毎月1回すくすく教室実施するための運動指導、身長測定、体重測定、絶対量測定、歩数記録の確認を行います。

そこで、GOTO-PDAで自分の歩いた回数を記録する機能が付いています。また、運動記録が付いています。

また、この機会に運動指導(子育て相談)へ向かわたりやすくなるかもしれません。なお、プライバシーには十分配慮いたします。

また、毎月1回の運動指導料金は、GOTO-PDAの料金と合わせて100円です。

私は、毎月1回の運動指導料金を支払うことにしました。

記

「すくすく教室」の実施
1. ねらい
自分の歩数を記録し、より歩数になるために努力をめぐ、運動をなす活動をつくづくして、生じた問題をめぐらす。

2. 対象
1回目 3月10日 第3火曜日 活動開始
3. 時間
(1回目で運動・歩数・絶対量を記録し確認する。
GOTO-PDAの記録カードー10歳の生活ノリズムを振り返り、自分で年齢をつける。
1ヶ月の歩数についての指導をし、絶対量記録の確認をする。
1ヶ月の運動についての指導をし、運動記録の確認をする。
GOTO-PDAで1ヶ月の歩数を記録する。)

記

生活習慣予防への保健指導参加希望調査 (こちらに〇をつけてください)
保健指導へ 参加します 不参加
少額料金がかかる場合、お手数ですが参加されない理由をお聞かせください。

記

図2.15 参加希望調査

「すくすく教室」の実践

(1) 生活習慣を振り返り、生活目標を決める

まず、「生活・運動・食事調査」(保護者記入、図 2.16) と「生活習慣アンケート」(児童記入、図 2.17) を記入してもらいます。これをもとに、養護教諭と個別に面談し健康に良くない生活習慣をリストアップします。高すぎる目標を設定して挫折してしまわないよう、到達可能な目標を具体的に設定し、徐々に生活習慣を変えていくよう支援します。

This is a screenshot of a digital survey form titled 'お子さんの生活・運動・食事調査' (Survey of Child's Life, Movement, and Diet). It includes sections for '生活について' (About Life), '運動について' (About Movement), and '食事について' (About Diet). Each section contains several questions with multiple-choice answers (e.g., 1回目～4回目). There is also a large empty box for drawing at the bottom.

図 2.16 生活・運動・食事調査（保護者記入）

This is a screenshot of a digital survey form titled '生活習慣アンケート' (Life Habit Survey). It includes sections for '合掌について' (About Handwashing), '運動について' (About Movement), and '食事について' (About Diet). Each section contains several questions with multiple-choice answers (e.g., はい・いいえ). There is also a large empty box for drawing at the bottom.

図 2.17 生活習慣アンケート（児童記入）

例えば、中性脂肪が高かった A 君は、「油っぽいものが好き」なことを問題点にあげました。そこで生活目標を「野菜や海藻、きのこをいっぱい食べる」としました。また、肥満度 29 の B さんは、「食べ過ぎること」が問題点と考えました。そして、「毎日 10 分間歩く」を目標にしました。

毎月がんばりカード（図 2.18）を渡し、目標が達成できたらシールを貼ることにしました。毎月、学級担任と養護教諭ががんばりカードを確認し、ごほうびシールや励ましのことばを書きました。学級担任には放課や給食時に声をかけてもらうよう依頼し、児童のモチベーションを維持させるよう努めました。

(2) 身体測定実施

毎月 1 回、身長・体重を測定し、肥満度を算出してグラフ化します。体重を毎日測定したいと希望する児童や、腹囲測定を希望する児童には個別に対応します。

また身体測定で保健室に来室する機会をとらえて児童と面談し、保健指導を実施します。

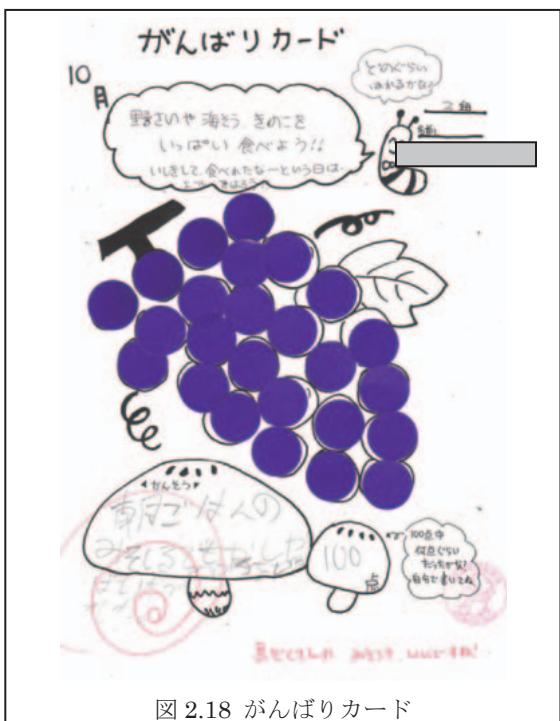


図 2.18 がんばりカード

(3) 保健だより「すくすく」発行

碧南市では養護部会で保健だより「すくすく」を作成し、「すくすく教室」参加児童に配布しました。これは児童と保護者が興味をもって読んでもらえるようカラー印刷とし、保健指導の際、資料として活用しました。また毎号「学校から」と「家庭から」の欄を設け、家庭との連携を深める工夫もしました。

《学校から》



マラソン大会やおわとい大会が開かれたため、1月はたくさんの運動がせなかへ体重も減りましたね。腹筋は鏡見てますか？野菜もたくさん食べていますよ！とてもいい調子だと思います。この調子で生きていくましょう。お手数ですが、アンケートに記入して《家庭から》おろしくお願いします。

野菜をいっぱいのスープを食べるようになって、ちゃんと朝食をしっかり取るようになりました。今回のすくすくを見て、やっぱり朝ごはんをうれしく食べていかなければと思うと太りやすくなってしまうのではないかと思いつきました。**いい食事習慣がづいていますね。**

図 2.19 保健だより「すくすく」の保健室からの記述

(4) 生活リズムチェック

毎月、3日間、健康的な生活ができているか確認するため生活リズムチェックを行いました。起床時刻、テレビ・ゲームの時間を記入するほか、運動や食事、おやつについても自己チェックし、毎日の生活を振り返るのに役立ちました（図 2.20）。

生活が不規則になりがちな冬休みにも、毎日、生活リズムチェックを行い、健康な生活習慣を意識させました。

(5) その他の取り組み

同じことの繰り返しではマンネリ化してしまうため、季節や学校行事にあわせた取り組みを実施しました。

①食事調査

②母親との懇談

③体力アップにむけた取り組み

外遊びや散歩、家の手伝いをするなど、運動量を増やすよう働きかけました。

駆け足の時期に、「へきなん一周かけあしマップ」（図 2.21）を渡し、運動場を一周するごとにシールを貼るようにしたところ、意欲的に走る児童が増えました。

年次年齢令		生活リズムチェック表		上手にRをこう！	
時間のめやすくお年寄りと相談して	時間	午前	午後	午前	午後
寝る	時	時	時	時	時
起きる	時	時	時	時	時
分までに起きる					
分までに起きる					
お風呂	時	時	時	時	時
分までにぬる					
分までにぬる					
テレビ・ゲームは	時	時	時	時	時
分までに見る					
分までに見る					
運動	時	時	時	時	時
分までに見る					
分までに見る					
おやつ	時	時	時	時	時
分までに見る					
分までに見る					
就寝	時	時	時	時	時
分までに見る					
分までに見る					

図 2.20 冬休み生活リズムチェック表



図 2.21 へきなん一周かけあしマップ

【引用】

「生活習慣アンケート」　あいち健康プラザ

「生活・運動・食事調査」・「生活リズムチェック」

DVD「食に関する個別指導」　日本スポーツ振興センター