

## 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な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分を行います。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に楽しい雰囲気を進めます。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には－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、冬の教室までに毎日の歩数を確認・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 単位が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 分を行います。

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。

( ) さんの生活チェック表 (平成 年 月 日)

月のあ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 早く起きた									
② 朝ごはんを食べた									
③ 歯磨きをした									
④ テレビ・ゲームの時間を守れた									
⑤ 食事を守れた									
⑥ おやつを守れた									
⑦ よく噛んで食べた									
⑧ からだを動かす遊びや運動をした									
⑨ 早く寝た									
⑩									
合計点数(100点満点)									

図 2.12 生活チェック表

目標達成の記録 ( ) 月 ( ) 日 ( ) cm ( ) kg

毎日、歩いた歩数と体重を記入しよう！

日にも	曜日	歩いた歩数	目標達成度(たっせい)	体重
1日	月	12345 歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
2日	火	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
3日	水	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
4日	木	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
5日	金	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
6日	土	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
7日	日	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
8日	月	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
9日	火	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
10日	水	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
11日	木	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
12日	金	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
13日	土	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
14日	日	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
15日	月	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
16日	火	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
17日	水	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
18日	木	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
19日	金	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
20日	土	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
21日	日	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
22日	月	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
23日	火	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
24日	水	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
25日	木	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
26日	金	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
27日	土	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
28日	日	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
29日	月	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
30日	火	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg
31日	水	歩	◎ ◎ ◎ ◎ ◎	kg

図 2.13 歩数・体重記録日誌

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. 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。

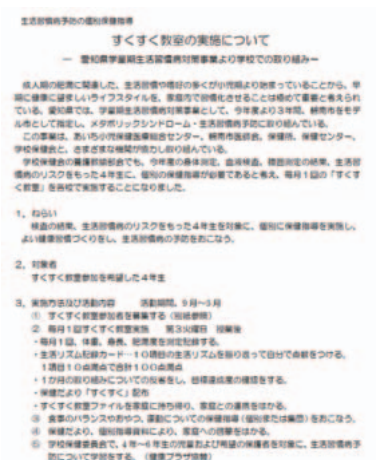


図 2.14 職員会議用資料



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。

図 2.16 生活・運動・食事調査 (保護者記入)

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。

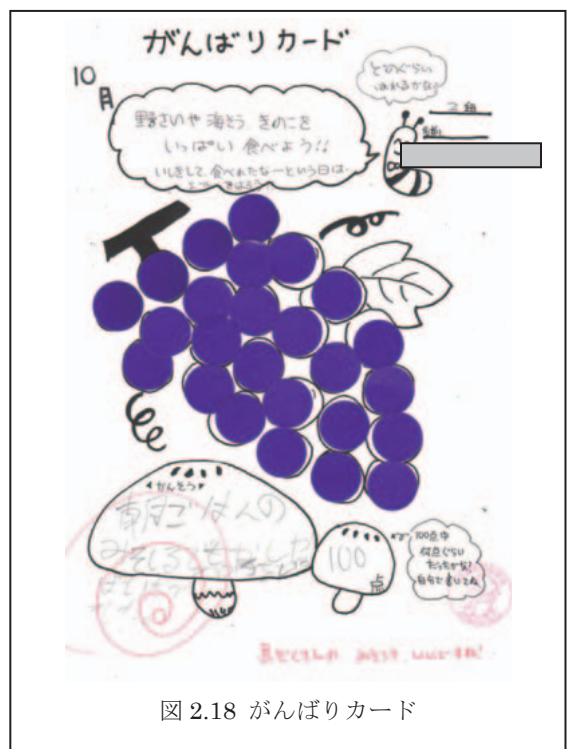


図 2.18 がんばりカード



(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。

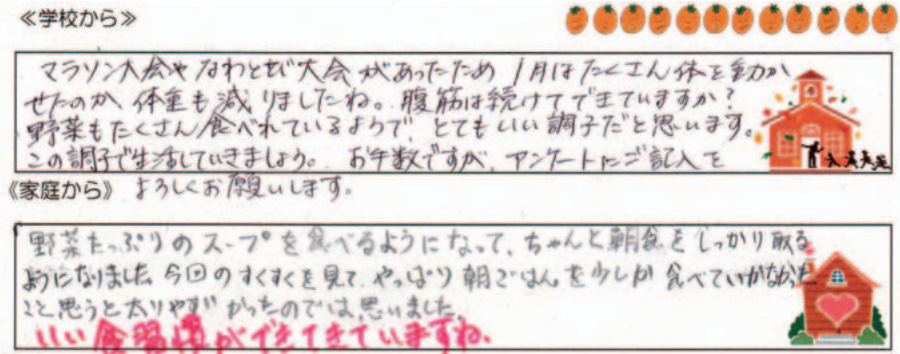


図 2.19 保健だより「すくすく」の保健室からの記述

(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。



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