

学校での栄養指導の実践

健診とともに実施する生活習慣病アンケートの中の生活習慣や食事習慣の結果を踏まえて栄養士・栄養教諭が指導を行います。対象児童の個票を作成します。

(1) 「健康づくり教室（健康へゴー）」参加者への指導

- ① 「健康づくり教室」で実施した食事指導や歯科衛生指導、保健指導を踏まえて指導を行います。
- ② 給食の喫食状態やかむ様子をチェックしながら、指導を行います。
- ③ 担任教諭と情報交換を行い、担任教諭とともに継続指導ができるようにします。

(2) 「すくすく教室」での指導

参加する児童に対して、より具体的に指導を行います。

- ・ 3日間の食事内容アンケートを実施し、よい点や改善点について話し合いをします。
- ・ 「健康教室」で実施した内容を可能な限り、体験させて日ごろの食生活の見直しをさせます。例えば「噛む」ことを「色が変わるガム」等により、「普段の噛み」と「よい噛み」の比較を体験させます。それを普段の食事の「噛む」につなげるように指導します。

(3) 保護者への食事指導

個別二者懇談指導

学校医が保護者に個別健康指導を実施する時や学校の個別懇談時に、栄養教諭や学校栄養職員による栄養指導を実施します。

簡単な3日間の食生活アンケートを行い、それと学校生活や給食時の様子を踏まえ、栄養指導を行います。個票に保護者から聞いた家での様子を記載し、今後の指導の参考にします。

(4) 全校児童への栄養指導

メタボリックシンドロームは食事だけでなく、寝る時刻や起きる時刻、日中の活動なども大きく関わっていることから、生活リズムチェックを毎月実施します。その毎月の結果を食育だよりや担任教諭、養護教諭と共有し、生活の見直し等の教科や学級活動等の指導に活かし、全校で取り組めるようにします。

3. すべての児童を対象とした健康教育

学校保健委員会での実践

「ますます元気！ ずーっと元気！ -防ごう生活習慣病-」をテーマに学校保健委員会を行いました。

(1) 日時 平成 20 年〇月〇〇日 (〇) 5 限

(2) 対象者 4～6 年生、希望する保護者

(3) ねらい

- ・良くない生活を続けると、将来、生活習慣病になる危険があることを知る。
- ・生活習慣病にならないために、どのような生活を送ればよいかを理解し、自分の生活を見直し、健康な生活を送ろうとすることができる。

(4) 内容

① 保健委員による劇「もしもこんな生活をしていたら・・・」

<劇のストーリー>

毎日朝寝坊をして、朝ごはんを食べずに学校へ行く小学校 5 年生の大君。午前中は、ボーっとして、おなかが空き体調不良。給食は、早食い。海藻やきのこは残し、好きなお肉ばかりをおかわりする。

授業後、外で遊び、家に帰ってから 500ml のジュースやスポーツドリンクを飲みほす。夕食は清涼飲料水の飲みすぎで食べられない。9 時に寝るが、おなかが空き夜中に目が覚めてしまう。お菓子を食べて、ジュースを飲み、ゲームをやり夜更かしをする。

そんな生活を続けていたら 10 年後、血液検査の結果、精密検査が必要となる。自分は健康だと思っていたのに・・・。知らないうちに体を病気にしてしまっていた。どうしたらいいのだろう (図 2.22)。



図 2.22 学校保健委員会での発表の様子

ほとんどの子どもたちが、生活習慣病についての知識がありませんでした。保健委員の劇を見ることにより、良くない生活を続けると自分でも気づかないうちに生活習慣病になることが理解できたと思います。

②講話「生活習慣病を予防するには」

外部講師に、「どうしたら生活習慣病を予防することができるか」・「生活習慣病にならないための生活習慣」について話しをしていただきました。

児童の運動能力や体位の測定結果と全国平均との比較や事前に行った生活アンケート結果など、児童の実態に基づいた話だったので、興味をもって聞くことができました。

また、「こんな生活をしていると、さっきの10年後の大君になっちゃうよ」と、保健委員が行った劇の内容と関連づけて、生活習慣病の予防について学習することができました。

(5) まとめ

<4年生男子の感想>

生活習慣病という病気があることを初めて知りました。保健委員の劇がわかりやすくてよかったです。とてもおもしろかったです。ぼくは、こういう病気にはなりたくありません。

<4年生女子の感想>

わたしはいつも10時から11時に寝ます。次の日から、9時半に寝てみました。すると、けっこう目覚めが良かったです。これからも9時半までには寝るようにします。

<4年生女子の感想>

集会の話をお母さんにしたら、次の日からサラダや野菜が毎日出てくるようになりました。血液がサラサラになりそうです。

保護者も一緒に生活習慣病について学習できるよう、学校公開日に学校保健委員会を開催しました。保護者からは、「今後、食事や運動に気をつけたいと思います。」「このような勉強をする機会があり、とてもいいことだと思います。親が言うより、子どもはわかってくれると思います。」などの感想があり、家庭での生活習慣病予防に対する意識を高めることができました。

教室での健康教育の取り組み

保健指導「健康な血液をつくろう」の実践

第4学年 組 学級活動指導案（保健）

指導者 ○○○○○

1 日時 平成20年11月○○日（ ） 第○校時 4年○組

2 主題名 「健康な血液をつくろう」

3 指導計画（2時間完了）

（1）血液のはたらきを知ろう・・・1時間

（2）健康な血液をつくろう・・・1時間（本時）

4 本時の活動

（1）ねらい

- ・健康な血液は、よい生活をするのでつくられることを知る。（知識・理解）
- ・自分の生活を見直し、健康な生活を送ろうとすることができる。（思考・判断）

（2）準備

血液と血管の模型、血栓と血管の模型、短冊、サインペン、ワークシート

（3）指導計画

時間	学 習 活 動	指導上の留意点・評価
8	<p>血液の流れ方を比べてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「あ」はよく流れる。 ・「あ」はさらさらしている。 ・「い」は流れが遅い。 ・「い」はどろどろしている。 <p>どちらが健康な血液か考えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「あ」は流れが速いから健康な血液だよ。 ・「い」はつまりそう。 ・良くない生活をしていると、「い」のような血になると聞いたことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・血液の模型を血管に見立てたホースに流し、流れ方の違いを比べさせる。 ・自分の血液はどちらの流れ方をしているかを考えさせることで、自分の体に目を向かせたい。 ・前時で学習した血液の働きを思い出させ、流れ方が悪いと体中に栄養が届けられなくなることに気づかせる ・流れが悪い血液は、コレステロールや中性脂肪、糖分が高い血液だということを伝える。 ・血管と血栓の模型を使い、流れが悪い状態が続くと、血管が細くなったり、血栓ができたりするため、血液が流れなくなってしまうことを伝える。 ・血液の流れ方で、健康により生活ができているかどうかわかることを伝える。

時間	学 習 活 動	指導上の留意点・評価
20	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 健康な血液をつくるには、どんな生活をするといいいのか </div> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いしないで食べる。 ・野菜を食べる。 ・おやつを食べ過ぎない。 ・運動する。 ・外で遊ぶ。 ・規則正しい生活をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 自分の生活を振り返ってみよう </div> <p>ワークシートで自分の生活を振り返り、これからどんなことに気をつけていきたいかを書き、発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで考え、出た意見を短冊に書かせる。 ・健康な血液をつくるには、健康的な生活を送ると良いことを伝え、健康的な生活とはどんな生活なのかを考えさせる。 <p>(評) 健康的な生活について、自分なりの考えを出すことができたか。</p> <p style="text-align: right;"><グループ活動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートで自分の生活を振り返らせ、できていることと、できていないことを確認させる。 ・これから気をつけていきたいことを、生活の振り返りから考えさせる。 <p>(評) 自分の生活を見直し、より良い生活を送ろうとする意欲がもてたか。</p> <p style="text-align: right;"><ワークシート></p>

教具について

血管の模型は、透明なボトルとホースをつないで作成しました。

サラサラ血液（水に食紅を混ぜたもの）とドロドロ血液（洗濯のりに少量の水と食紅を混ぜたもの）の2種類を作り流れ方の違いを比べさせました（図 2.23）。

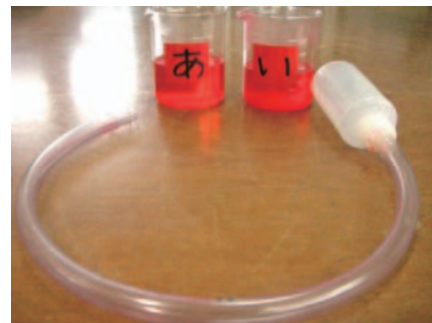


図 2.23 サラサラ血液とドロドロ血液

健康な血えきをつくらう！

1. 自分の生活をふりかえって、健康な血えきをつくる生活ができているか、○×でチェックしてみましょう。

① 早ね早起きができている	○
② 朝ごはんを毎日食べている	○
③ 毎日を動かしている	○
④ ジュースはあまり飲まない	×
⑤ 野菜をたくさん食べている	○
⑥ 肉よりも魚を食べている	×
⑦ あまいものはあまり食べない	○
⑧ あぶらっぽいものはあまり食べない	○
⑨ おやつは所定や量を決めて食べる	×

2. 健康な血えきをつくるために、これから気をつけていきたいことを書きましょう。

ジュースをあまり飲まないこととおやつは時間を決めて、あと魚を多く食べる

3. 今日の授業でわかったことや、感じたことを書きましょう。

健康な血えきをつくるには食べ物と運動と生活をきをつけることなんて考えたことなかったからこれから気をつけることにします。

図 2.24 ワークシートによる振り返り



図 2.25 教室での授業風景