

# ◆ 養護教諭の ◆ 実践紹介

## 生活習慣病予防指導 「へるしープロジェクト」

朝野 直美 先生

前 栃木県宇都宮市立田原小学校 養護教諭  
(現 栃木県宇都宮市立田原中学校 養護教諭)

### ● はじめに ●

田原小学校は全校児童228名、11学級の学校です。田園地帯に囲まれ、学校のすぐ近くには美しい川が流れており、野鳥が多く見られる自然豊かな環境です。子どもたちは、地域の方々にあたたかく見守られながら、毎日元気に学校生活を送っています。

本校の健康課題として、肥満傾向児童が多いことがあり、運動を推奨してきたものの、なかなか改善が見られませんでした。そこで、学校栄養士の先生と連携し、「今も、そしてその先も、生涯にわたって健康であってほしい」という願いを込めて、「へるしープロジェクト」(生活習慣病予防指導)を開始しました。

### ● 取り組み ●

#### (1) 個別の指導

4月の身体計測の結果、中等度肥満以上の児童の希望者を対象に、食生活や運動などについての個別指導を実施しました。毎月、身長と体重を計測したり、食事や生活習慣などについて面談を実施したりして、それぞれの状況に合ったアドバイスを行いました。また、夏休みには、保護者との面談を実施し、学校給食の写真を見せながら話をし、適正な量についてのアドバイスを行いました。

1年間を終えて、個別指導対象全員の生活習慣が改善し、肥満度の数値が減少して、児童と保護者の健康意識が高まりました。最も個別指導の結果が顕著な児童は、4月の肥満度37.7→2月の肥満度7.1に減少しました。肥満が解消されたことで、大きな自信を持て

るようになり、様々なことに意欲的に取り組むようになりました。

#### (2) 集団への指導

##### ① へるしー集会

養護教諭と栄養士で連携し、食生活や運動をテーマに、「へるしー集会」を年3回実施しました。昼休みに、希望者を対象に開催しましたが、多くの児童が参加し、健康について楽しく学びました。

#### 【第1回 おやつDEハッピー♪おやつについて考えよう】(写真1)

子どもたちが大好きなおやつは、心と体の栄養になります。今回はその中でもスナック菓子についての話と実験をしました。スナック菓子にはたくさんの油が使われており、とり過ぎには注意が必要です。実際にスナック菓子をぐつぐつと煮込んで、油が浮き出てくる様子を見せたところ、子どもたちは「うわ～！すごい量の油が出てきた！」と驚いていました。

栄養士から、「おやつは1日200キロカロリーを目安にとりましょう」と話があり、どんなものが200キロカロリーなのかを、実際のおやつを見せて示しました。ドーナツやスナック菓子などは、一度に全部食べてしまうとあっという間に200キロカロリーを超えてしまいます。半分にして別の日に食べたり、友達や兄弟とわけて食べたりすることなどで、工夫して食べることをアドバイスしました。また、季節のくだものや乳製品をおやつとして積極的にとることを子どもたちに勧めました。



写真1 養護教諭と栄養士による第1回へるしー集会

#### 【第2回 うんどうDEハッピー♪元気な冬休みにしよう】(写真2、図1)

年末には、「冬休みまであと少し」ということで、クリスマスの食事のカロリーについての話をしました。給食のカロリーは約660キロカロリー。それに比べて、クリスマスの食事は高カロリーです。でも、ケーキもフライドチキンも、おいしく食べたい……。そのためには、体を動かしてカロリーを消費しよう！ということで、運動でどれくらいのカロリーを消費するのかについても話をしました。そして、みんなで楽しくエクササイズを行いました。



写真2 体を動かそう♪みんなで楽しくエクササイズ！



図1 消費カロリー。おいしく食べて運動しよう！

#### 【第3回 給食は健康のたからばこ☆～へるしー集会おさらいメニュー～】(写真3)

年度末の回は、へるしー集会の「まとめ」として実施しました。

この日の給食のメニューは、「へるしー集会おさらいメニュー」。今までのへるしー集会で養護教諭や栄養士が伝えた内容がたくさん盛り込まれたメニューでした。そして、昼休みの集会で、今までのへるしー集会のおさらいをしました。

#### へるしー集会おさらいメニュー 4つのキーワード

1. 油…今日のメニューは油が控えめでとってもヘルシー♪
2. カロリー…今日のメニューは664キロカロリー！
3. 季節のくだもの…この日の給食には「いよかん」が登場！
4. 乳製品…乳製品を積極的にとりましょう。



写真3 給食の栄養素が書かれた風船

#### ②「へるプロだより」の発行(年間4回)(図2)

へるしー集会の内容を伝えたり、生活習慣や食事について、時期にあった内容を掲載したりして、生活習慣の改善への啓発を行いました。



図2 へるプロだより7月号

### ● おわりに ●

子どもたちが生涯にわたって健康に生活していくためには、小学生の時期から、自分の体と向き合い、健康を守っていく力をつける必要があります。養護教諭として、そのことについての責任を強く感じます。今回、栄養士と連携し、1年を通して自校の健康課題に取り組めたことはとても有意義であったと思います。わたしたちの取り組みの中の、何か一つでも、子どもたちの心に残り、将来の健康につながってくれることを願っています。