

張りの様子を判断し結果を伝えます。

① ねらい

- ・ 夏の教室からの生活の振り返り、目標の達成度や頑張りを評価します。必要に応じて目標を修正したり、新たな目標を立てたりして教室の卒業式（春休み）まで継続します。
- ・ 食事に重点を置いた体験学習を行います。

② プログラム

冬の教室は、半日を単位とし食事の体験学習を中心に実施します。数名程度のグループに分かれてバランス食の調理実習を親子で行います。また、食事、歯科、生活の3つのグループに分かれて、ローテーションする形で個別指導を実施します（図 2.5）。

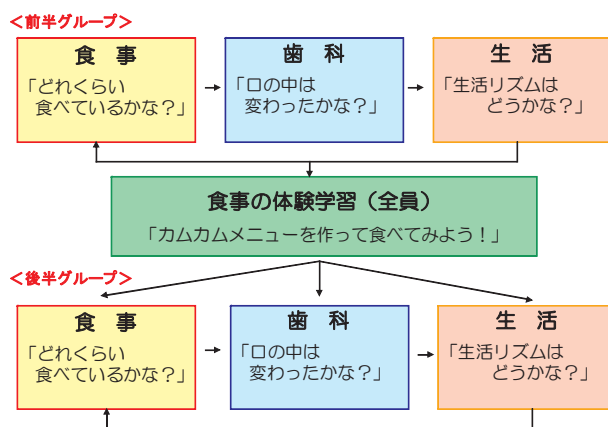


図 2.5 冬の教室の流れ

4) 卒業式

3月の春休みに卒業式を行います。ここでは、保健指導プログラムの実践効果を体格の変化や生活習慣の変容について参加者とともに確認し、今後も継続して行えるよう支援することをねらいとします。卒業式は、教室開始時に目標を設定するうえでの目安でもあったことより、ひとつの区切りとして児童の頑張りを労い、この6か月間で起こった体の中で起こった変化について理解させます。

健康づくり教室の評価

健康づくり教室「健康へゴー！」は、集団指導を組み込んだ体験型教室で、栄養・運動・歯科保健などを組み合わせた総合支援プログラムとして、親子が共に教室に前向きに取り組み、知識を身につけることができたと思われまます。しかし、健診結果から保健指導対象者は全体の約1割、さらに教室参加率は4割程度と、参加率を上げるために案内の表現方法にも工夫はしましたが、保護者の仕事や日程の都合がつかないなどにより、参加できない児童も多くみられました。

このように、教室参加型の集団指導プログラムは、対象者にトータルでアプローチできる効率的かつ効果的な手法である一方、教室と教室の間の期間の様子を確認できないことや、不参加者（参加したくても参加できない親子）へのアプローチができないことなど課題も見られました。

こうした教室不参加者に対する支援は後述しますが、この学童期という時期を対象とした場合には、こうした親子への支援は極めて有効と思われまます。

なお、学校に栄養教諭が配置されている場合には、学校での個別指導や保健室フォロー、支援レターなど養護教諭と連携して実施することができます。

運動指導の実施とポイント

運動プログラムを実施するにあたり、①親子で参加してもらうこと、②早歩きをしてもらうことの2つをポイントとして参加者に取り組んでもらいました。①に関しては、親と一緒にプログラムに参加することで、どの程度の運動をすると脂質燃焼に有効な有酸素運動をしている状態になるのかを親にも体験してもらい、その体験をもとにして運動時の子どもの状態（呼吸数、会話の有無など）が有酸素運動をしているかの判断材料として活用できるようにしました。加えて、当日初顔合わせとなる子どもが多い為、親と一緒に行うことで楽しく、安心してプログラムに参加できるようにしました。②に関しては、参加者が多く、体を動かすことが上手な子、下手な子がバラバラに入っている集団であった為、日常生活の中で慣れ親しんだ動きであり、しかも簡単に実行できる運動である“歩行”を取り入れました。“歩行”は日常生活で必ずしていることなので、運動を継続するのに適していますし、“早歩き”にすることで運動強度を低度から中等度程度にし、有酸素運動を促しました。

(1) 主な実施プログラム 運動プログラム中、参加者は終始“早歩き”をしてもらっています。

1) 「ネズミとネコ」:親と子どもが中央線を挟んでそれぞれ1列縦隊をつくります。中央線からの距離は1m程とりませんが、状況によって変えていきます。ゴールラインを両サイドに中央線と並行して引きます。参加者の動線はスタート位置と両側ゴールラインからの垂線を結んだ線上になります。親は「ネコ」、子どもは「ネズミ」と名前を決め、進行役に名前を呼ばれた方がゴールめがけて逃げます。呼ばれなかった方はゴールに逃げられる前にタッチしようと追いかけます。逃げ切るか逃げ切られる前にタッチできるかで勝敗が決まります。相手との駆け引きと瞬発力が勝負のポイントです(図2.6)。



図 2.6 運動指導の様子

2) 「追い越し早歩き」:親と子どもで別れてチームを組みます。会場に周回コースをつくり、各チームのスタート位置を対極に取ります。各チームは1列縦隊でスタート位置につき、同じ方向にコースを回るようにします。先頭の人にはボール(両手で持つ大きさのもの)を持ってもらいます。スタートの合図で1列縦隊のまま動き出し、進行役から指示された方向からボールを1人1人後ろに送っていきます。最後尾でボールを受け取った人はボールを持ったまま前に並んでいる人たちを追い越して最前列まで行き、また最前列からボールを進行役に新たに指示された方向から後ろに送っていくことから始めていきます。周回コースを早歩きで何周もしてもらうので、提供したプログラムの中では最も運動強度が高いものになっています。

(2) 参加者の様子

プログラムの内容が簡単な為、参加者への受け入れは良かったように思います。また、親子で参加することで子どもの緊張がほぐれたのか、早い段階から会場に子ども達の声が響くようになりました。各プログラムには、1対1の親子対抗や親チーム、子どもチームでのチーム対抗という方法を取るなどレクリエーション的な要素を入れたこともあり、運動強度が高いプログラムであっても楽しく、時には真剣に取り組んでいる参加者の姿がみられました。

栄養指導の実施とポイント

食事は肥満予防の指導をする上で重要な要素になります。その内容は、量 (g)、エネルギー、バランス (主食・主菜・副菜および食品の赤・黄・緑) など様々な方向からの指導方法があります。特に成長期の子どもの対象にした場合は成長に必要な栄養を摂取しながら肥満予防を進めていくことが重要になります。また、指導を進めていく上では児童が食事への関心を高め、より健康的な食習慣を身に付け今後の生活に役立てられるようにと考えます。しかし、本プログラムでは20分間という限られた時間で多くの内容を盛り込むことは難しく、ポイントをしばった内容にする必要があります。よって児童がこちらからの指導を一時的に聞くだけでなく自分で考え、体験をすることから児童自らが気付けるように指導します。

(1) 夏の教室

日頃食べている食事や間食は「このくらい」と思って食べていても、実際には思った以上に食べすぎている場合があります。カードバイキングで日頃食べている夕食をイメージし、実物大の料理カードから選び、目で見てわかりやすい重さ (グラム数) を使って学習します。

1) プログラムとその説明 (所要時間)

①進行説明・・・今から日頃の子供さんがおうちで食べている夕食のメニューを並んでいるカードの中から選んでもらい、お盆の上にのせてもらいます。メニューカードはほぼ実物大ですので、なるべく日頃食べている量に近いカードがあれば、それを選んで下さい。量が異なる場合の加減は後から説明をします。(2分)

《ポイント》 以前からの食事調査の実施や保護者向けの指導などの報告から、保護者の多くの方々は食事のバランスや適量を頭では理解していると考えられるので、カードの選択は子供が主体になるように説明し実施します。

②カードバイキング (5分)

③分類・補足説明・・・選んだカードの裏を見て下さい。主食・主菜・副菜・ハートの一品と書かれています。果物とハートの一品は副菜に分類して下さい。パンを選んだ人は水分が焼く時に飛んでいるので×2にして下さい。またカードの写真といつも食べている量が同じくらいならそのまま記入をして足りなければ掛け算を多ければ割り算をしてシート (図2.7) の料理名に保護者の方が記入して下さい。子供たちは料理のグラムの合計を出し、シールを10gに1枚ずつ貼って下さい。わからなければテーブル担当の栄養士に質問して下さい。(2分)

図 2.7 食事量(g)シート

図 2.8 食事量(g)見本シート

④計算・シール貼り (5分)

《ポイント》保護者に計算を任せて児童にシールを貼らせることにより、児童自身が三色のバランスの崩れ方(増減)に気付くようにします。

⑤確認・資料配布・・・見本シート(図2.8)の夕食1回分目安量をそれぞれの学年を見て各自のシートに記入して下さい。出来た所から中央のテーブルにお持ち下さい。栄養士が資料配布と判定印を押させていただきます。(2分)

《ポイント》親子で目安量を確認してもらい、栄養士は目安量範囲内の場合は『OK』の判定印を押印してしっかりとほめ、範囲外の場合は『もう少し』の判定印を押印し改善を促せるように声掛けをします。

⑥全体のまとめ・・・皆さんの日頃食べている分量(g)はどうでしたか? 「3・1・2弁当箱法」(図2.9)は左側に3・4年生、右側に5・6年生の食事ポイントが載っています。平均的な身長の子は3・4年生を、身長が大きい子は5・6年生の欄を参考にして下さい。学年でも分量は異なりますが性別でも変わりますので確認をしてみましょう。また(図2.8)は今回皆さんが行った重さの目安量です。目安量に近かった項目はこれからも維持をしてオーバーしたり、足りなかった項目はこれからの食生活に改善点として役立てて下さい。(2分)

⑦移動・片付け・シートの回収(2分)



図 2.9 3・2・1 弁当箱法

(2) 冬の教室

夏に実施した食品の重さ(g)からの学習についてより理解を深めるために、食品自体のカロリーの違いをカードバイキングの方法で夏と同様の方法で行います。成長期の適量摂取エネルギーを示すことや、“まごはやさしい”(図2.10)食品を使用した栄養のバランスがよく、低カロリーのメニューを試食させます。しっかりと噛みながら時間をかけて食べることで十分満腹感が得られることを体験学習させます。また、調理方法によるエネルギーの変化のクイズを親子で考えて代表者に解答・発表してもらい、調理に使用する調味料にもカロリーがあることを理解・学習をします。



図 2.10

歯科指導の実施とポイント

(1) 共通理解

子どもの生活習慣病予防は、運動や食事内容はもちろんですが、食事に関連する口の中の状態にも注目する必要があります。特に学童期は乳歯から永久歯へ生えかわる時期であり、食べにくさに伴い、摂る食事に偏りがでてきたり、食事の速度が変化する場合があるため、この時期に「栄養のバランスを考えた食事を、よくかんで味わって食べることを自然に営める習慣を身につけることが大切です。

プログラムでは、児童が口の中の役割や、むし歯、歯肉炎等の歯科疾患について理解できるよう指導を行いました。

(2) 指導内容

項目	テーマ	目的	方法
口の中の観察	黒ごまの数を当ててみよう	口の中の機能の確認 (頬、舌、口唇、だ液の機能の確認)	<ul style="list-style-type: none"> 保護者が黒ごまをスプーンに1～5粒すくう 子どもの口の中へ入れる 子どもが黒ごまの数を当てる
	子どもの歯、おとなの歯をスケッチしてみよう	乳歯から永久歯への生え変わりに気づき、口の変化を認識する	<ul style="list-style-type: none"> 毎月決めた日に口の中を鏡で見て、乳歯は青色、永久歯は赤色で様子をスケッチ 気づいたこと、食べにくい食べ物を記入
	歯肉の健康度チェック ¹⁾	歯を支える健康な歯肉について学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 鏡で自分の歯肉を観察して、あてはまる矢印の方へ進む シートから歯肉の状態がわかる
かみ合わせ	食べ方とかみ方をチェックしてみよう	咀嚼が充分にできているかを確認する。 親子でお互いの噛む姿を観察する	<ul style="list-style-type: none"> 咀嚼力判定用ガム²⁾を用いて色の変化、混ざり具合の状態をかむ力を判定する。
	自分の歯は何本あるか調べてみよう	噛むためには噛み合っている歯が必要であることを認識する	<ul style="list-style-type: none"> 全顎咬合紙を使用し咬み合わせを確認 鏡を見ながら上の歯と下の歯がぶついている場所を確認
口の中と日常生活	食べるという機能を知ろう	生活習慣が確立される前に基本的な行動の一つである「食べること」を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 口の中と日常生活を12項目チェック³⁾ 自己診断し自己評価をする 夏と冬の診断を比較 夏に目標を決め、達成度の確認

(3) まとめ

肥満傾向児の多くに、咀嚼回数や食べ物の口腔内にとどまる時間が満腹信号の一つの決め手になり、よく噛むほどカロリーに依存せずに満腹を感じ、肥満解消につながるといわれています。⁴⁾

「学童期の子どもたちの口の中は、永久歯と乳歯が混在する時期（混合歯列期）であることから、「左右対称に噛めない」「臼歯が噛めていない」「部分的に噛んでいる」等の状況がみられることがあるため、この時期に「噛む」ことの大切さを認識する、子どもたち自らが噛めるように工夫するなどの意識向上を図るように働きかけることが必要です。

¹⁾健学社発行：「歯のびっくりサイエンス」引用歯肉の健康度チェック

²⁾碧南市では、咀嚼力判定ガムに「ロツテ キシリツール」と「かむかむチェックガム(8020 推進財団)」を使用

³⁾(財)日本学校保健会発行：「歯・口の健康と食べる機能Ⅱ」引用

⁴⁾松田衆人、高田和夫、浅井 寿、栗崎吉博、長嶋正實、斉藤 滋、小児肥満解消セミナーにおける肥満度の改善と咀嚼回数の関係、日本咀嚼学会雑誌 2000 ; 10