

# ふくしまっ子 体力向上総合プロジェクト

H29.3.10  
第30号  
福島県教育庁

臨時  
開催

## 肥満対応のための指導者講習会

H29.2.23



ふくしまっ子体力向上総合プロジェクトの主旨に基づき、「自分手帳」や「肥満対応ガイドライン」の活用による体力向上・肥満への対応を推進するため、公立小・中学校の養護教諭と公立幼稚園の教諭等、市町村教育委員会の担当者の希望者を対象として開催しました。

### 講義「小児期からの肥満予防」 菊池信太郎 氏（医療法人仁寿会 菊池医院院長）

#### 【講義内容】

##### 「福島の子どもの現状」

- ・肥満児の増加
- ・体力・運動能力の低下
- 「生活習慣の乱れとその影響」
- ・肥満とメタボリックシンドローム 等

肥満と関連する因子  
「遺伝」「環境」「心理」

肥満解消、肥満児への対策は肥満に関するすべてのコト（生活習慣・性格・家族背景・経済的状況など）への配慮を総合的に行うことが必要



「睡眠不足と肥満」  
「朝食と成績」「朝食と肥満」  
「体力と学力の関係」  
「テレビ・ゲームと肥満の関係」  
「肥満と成長障害」等  
豊富な資料でご説明いただきました。

「小児における肥満の重要性」  
肥満は糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病の基盤である。

#### 参加者アンケートから

専門機関と連携した肥満指導が効果的であることがわかった。幼少期からのアプローチが必要なので、町と一緒に取り組む事を検討していきたい。(小：養護教諭)

肥満傾向児に対する指導の大切さを痛感しました。また、教育的アプローチ、臨床的アプローチの相互の大切さについて改めて考えることができました。ガイドラインに沿って、学校現場で今すべきことを洗い出し、指導していきたいと思います。(小：養護教諭)

子ども達の指導だけでなく、保護者の方にも伝えたい内容が多くありました。なかなか受診していただけない保護者の方々にも伝えることで、受診につなげていきたいと思いました。(小：養護教諭)

幼少期からの肥満指導の重要性がよく分かりました。具体的な肥満指導の方法についてもお話いただき、大変勉強になりました。(中：養護教諭)

#### 「適正な目標体重の設定」

- ① 肥満度20%を目標
- ② 成長曲線で見える化
- ③ 思春期以前→体重を増やさない
- ④ 思春期以降→減量
- ⑤ 無理の無い日々の到達目標の設定

ガイドラインをもとに、学校医や管理職とよく相談し、進めていきたいと思っています。(中：養護教諭)

自分手帳やガイドラインについて理解が深まりました。きちんと活用して、肥満傾向児とその保護者へも説明できるようにしたいです。(小：養護教諭)

文責 (指導主事 吉田)