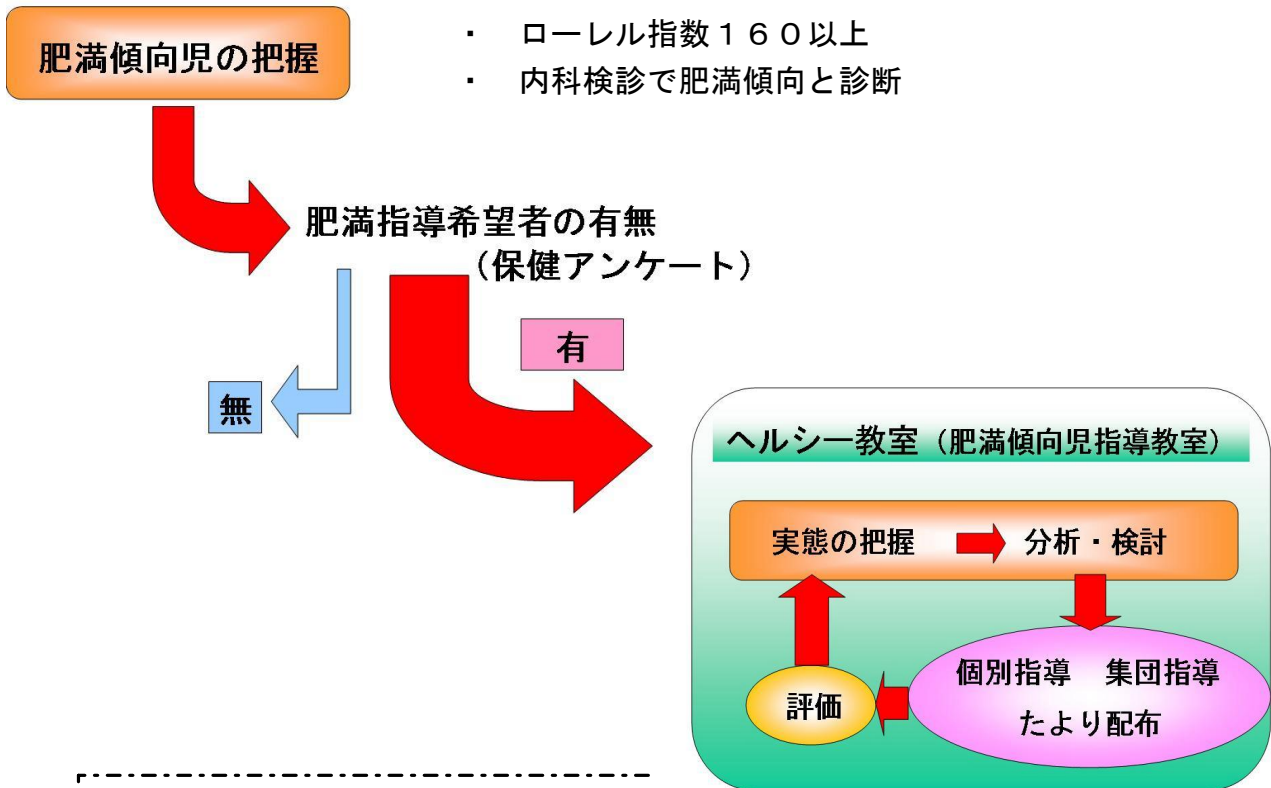


「ヘルシー教室」卒業大作戦！（肥満傾向児への個別指導）

健康診断の結果、肥満傾向児の割合が全国平均に比べて高いということがわかり、肥満傾向児への指導を担当、養護教諭と協力して進めていくことになりました。



ヘルシー教室の心得

- ・ 楽しく知って得する時間にする。
- ・ 身長を伸ばし、体重は現状維持の食事に心掛ける。
- ・ 本人と食事作りをする人に目標を持たせ、生活する。



どのような指導の場にしたいか



- ・ 指導の食事モデルは給食です。
- ・ 保護者と一緒に食生活を見直します。



ヘルシー教室（5回）

個別指導

保健室で養護教諭と
ともに実施

- 第1回（集団指導）
身長・運動と食事の関係
- 第2回（個別指導）
おやつと主食の食べ方
- 第3回（個別指導）
ヘルシー生活の目標と
おやつや飲み物の摂り方
- 第4回（集団指導）
夏の食生活と運動
- 第5回（個別指導）
ヘルシー教室の目標と運動



集団指導



<夏休みの約束カード>

家庭掲示用
ヘルシーな生活を送るために 年 月

★夏休みの約束カード★
目標を2つ決めよう

☆保護者の目標1
保護者の目標2

☆児童の目標1
児童の目標2

◎ 体重を測定しよう！

7/18(金)	kg 8 / 3(日)	kg 8 / 1.0(日)	kg
8/17(日)	kg 8 / 2.4(日)	kg 8 / 3.1(日)	kg

※この用紙は、9月2日（火）までに担任へ提出してください。

保護者の目標
規則正しい生活を送る。

児童の目標
よくかんで食べる。

夏休みや冬休みは運動とおやつで目標をたてて、がんばりました。

体重を増やさず、身長を伸ばすという目標で、実行しました。



ヘルシー教室を卒業した児童の感想

お母さんが考えてくれたメニューを食べて、やっと3月にヘルシー教室を卒業でき、うれしかったです。

児童、保護者との心のつながりを大切に考え、個別指導や集団指導をからめて繰り返し行うことで、よりよい食習慣の定着を図ることができました。