

チーム荒海で行う「生きる力をはぐくむ健康教育」（肥満傾向児への集団的アプローチ）  
～生徒一人一人が自己管理能力を身に付け食の自立を目指すために～

南会津町立荒海中学校 栄養教諭 横田みえ子

## 1 はじめに

### (1) 生徒の実態

本校の学校経営・運営ビジョンの重点目標は、知・徳・体のバランスのとれた成長を促し、生徒一人一人の夢に近づく教育の実践である。学校長の教職員への方針は「チーム荒海として共通の目標を持ち共に学び、お互い助け合うこと」である。本校は、全生徒 51 名の小規模校で、素直で純真な生徒が多い。ほぼ 1 年を通し、部活動以外に体力づくりとして朝練を実施している。

体力向上のための環境づくりはなされているが、6 月の食生活アンケートでは、睡眠時間 6～7 時間 48%、7～8 時間 32%、朝食摂取率は 76%、食事内容にも課題があり、約 2 割の生徒の食事や生活リズムが問題となった。本校における肥満傾向児の出現率は、21.5%で本県や国と比較すると上回っている。

### (2) 取組を始めた経緯

生徒は、数年後高校・大学進学、就職等で親元を離れ一人暮らしをする生徒がほとんどである。学校では、教職員が生徒に対し将来に向け健康で生き生きと生活し、各自の夢が実現できるよう様々な働きかけを行っている。しかし、生徒は知識としてわかっているが実践が伴わない場面がみられ、体調不良やけが等で力を十分に発揮できないこともあった。そこで、体力向上、食育等の健康教育について、教育課程編成会議の保健安全部会で実践につなげるための方法を話し合い、平成 28 年度の計画とした。

## 2 重点目標

### (1) 目標 学校経営ビジョンより

本校の教育目標

- 心身ともに健康で明朗な生徒
  - 勤労と責任を重んじ根気強い生徒
  - 知性をみがき創造力に富む生徒
- 健康教育

○ 生涯を通じて健康で安全な生活を送ることができるような実践力を身に付けさせる。

○ それぞれの指導領域との関連を図り、体力の向上と豊かな心の育成を図る。

### (2) ねらい

生徒の健康課題、生活課題を明確にし、課題解決に向けて、学校全体で取り組むことにより、生徒に実践力と自己管理能力を身に付けさせる。

## 3 実践内容

### (1) 体育主任・部活動顧問と連携

#### ① 特設陸上部、部活動での栄養指導

4 月下旬から 5 月上旬に、生徒の体力向上を食生活の面でサポートするため活動開始前後に 10 分程度栄養指導を実施した。

陸上や部活動の種目にあわせて、運動に適した食事のとり方について知らせることで、毎日の食事を見直すきっかけとなった。

内容を各部顧問の先生と共有し、遠征や試合後の生徒への助言として伝えることで、生徒はいつ、どのように実践すればいいかを体験することができ、間食のとり方が身に付き始めている。また、保健室を体調不良・けが等で利用する生徒が、昨年度より全体的に減っていることが分かった。

【特設陸上部朝練の指導の様子】



#### ② 運動する機会の設定 ～朝練の取組～

冬期間はスクールバスを利用するため、生徒の活動に制限がある中、体育主任は体力向上を目的とし朝練を実施している。保護者の

理解もあり、夏休みの活動も充実していた。

## (2) 養護教諭との連携

① 学期ごと、身体測定後、学校給食摂取基準を用いて個々の推定エネルギー必要量(EER)を算出し、身長別標準体重から求める推定エネルギー必要量を算出し個票を作成している。

### ② 朝食を見直そう週間の取組

6月、11月に養護教諭が中心となり自分手帳を活用しながら実施した。養護教諭の指導に必要な資料、掲示物を話し合い、フードモデルの貸し出しや給食だよりを配布し、連携して進めた。朝食調べは、自分手帳に記入し、養護教諭から生徒一人一人にアドバイスがなされている。委員会活動でのポスター啓発も行った。

## (3) 担任との連携

### ① 身体測定後の学級での会食

栄養教諭が生徒や学級担任と一緒に会食することで、給食の量、味、組み合わせ等が中学生の午後の活動に必要な内容となっているか検証し、献立作成に生かすことを目的として実施した。あわせて、生徒とコミュニケーションをとりながら、学校や家庭での食生活の実態を把握し、生徒一人一人個に応じた支援を実施することとした。

会食時、養護教諭と連携して作成した個票を生徒へ配付している。定期的な会食は、生徒の食生活の実態を把握することができ、生徒一人一人個に応じた支援もしやすいことがわかった。

※ 個票を配付することで、各自の成長を確認させ、給食を活用し標準体重を維持するための食事量の目安を説明し、家庭における食事に生かせるようにした。

※ 自分手帳に個票を保管し、学期ごとの成長がわかるようにした。

名前	身長 (cm)	標準体重 (kg)	推定エネルギー必要量 (kcal)	総量 (kcal)
1107	144.0	37.7	1866	616
1107	149.6	41.8	2066	682

## ② 食育授業の実施

学級担任と栄養教諭のTTによる学級活動

1年「思春期の食生活」

2年「学習と部活動の両立」

3年「受験期の食生活」

### ③ 全職員による給食指導と配食量の確認

全教職員共通理解の下、給食センターでは、必要量×生徒分を提供しているため、分けきりの指導が行なわれている。

今食べている量はどのくらいかな。確認中。



## (4) 家庭との連携

### ① ごはんコンテストの取組と応募

食の自立を目指し、実践力を身に付けさせる方法として、1学期に学級活動において弁当作りをテーマに授業を実施し、ごはんコンテストに向けて取組ませた。担任の先生方から保護者会で理解と協力を求めた。提出したものは文化祭で掲示し、家庭だけでなく地域の方々にも見ていただく機会となった。

### ② 試食会

3年生の保護者対象に、県産食材を活用した献立を提供し、中学生に必要な量、組合せ、味付け等体験していただき給食についての理解を深めていただくことができた。

### ③ 学校評価

保護者対象に行った1学期の学校評価(4段階評価)では、「体力向上に努めている」3.5、「健康・安全教育に力を入れている」3.5だった。この結果より生徒のみならず保護者の協力が大きいことが窺える。今後も生徒に健康や安全に関する情報を積極的に周知し、家庭の協力を得ることも大切であると考えられる。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

#### ① 肥満傾向児の肥満度低下

夏休み明け身体測定の結果、昨年度に比べ

肥満傾向児の出現率は4月と9月21.5%と同じだったが、1名が中度から軽度となるなど、体重増加の割合が減り、現状維持の生徒が増えていた。肥満度が低下した生徒は、11名中8名おり、最少で0.3ポイント、最大で6.9ポイントだった。運動習慣、食事や間食の望ましい摂り方が生徒に定着し、自己管理できる生徒が増えてきたと考えられる。

なお、これらの成果の一因として、栄養教諭が、午後の勤務を所属校で行ったり、学期ごとの給食会食を実施したりして、積極的に生徒と関わることにより、生徒との距離が縮まり、個に応じた成長や食生活の状況を把握しやすくなったことが挙げられる。

② 教職員との連携による生徒の意識改善

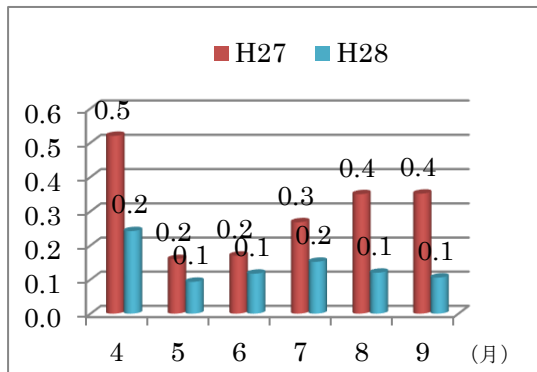
体育主任・担任・養護教諭と連携し食育を進めてきたことで、さまざまな教科等（保健体育・学級活動）でも食習慣や栄養面にふれながら指導する機会が増えた。そのため、生徒の食に関する意識が高まり、陸上競技や部活動では競技前、試合等を意識した食事の摂り方や、間食を選んで食べるようになってきたことがわかった。

③ 担任との連携による給食残食の減少

給食指導については、新学期の職員会議において全職員が共通理解を図り、担任、副担任が中心となって「中学生の午後の活動に必要な量・組合せ」として指導したことで、バランスよく食べる生徒が増え、給食の残食が昨年度に比べ減少している。

<H27・28月あたり主食残食量>単位 kg

※主菜・副菜・汁ものの残食はない



④ 保護者との連携による朝食摂取の改善

朝食摂取状況は、5月の食生活調査の結果（76%）に比べ、朝食について見直そう週間運動1回目、2回目の平均は95.1%と19.1ポイント上昇した。これは、朝食について見直そう週間運動において、保健日よりや給食日よりをとおして保護者へ朝食内容の改善を働きかけたり、担任から生徒へ朝食を摂取するよう声かけを行ったりするなどの家庭教職員間の連携により、生徒の意識化が図られ実践に繋がったものと考えられる。その後も、担任の継続した働きかけにより、欠食していた生徒が12月に入り朝食を食べてきている。今後も継続して取り組み、習慣化するよう繋げていきたい。

(2) 課題

① 校内での指導体制の確立

- 今後も継続した指導を進めることができるよう、わかりやすい年間計画を作成する。
- 体育主任を中心とした健康教育、保健体育科や技術・家庭科の特質に応じた指導内容と関連を図りながら、学級活動や給食放送資料など、食に関する指導内容を見直していく。

② 保護者との連携

- 校内の取組を紹介したり、健康な体に成長するために必要な情報を提供したりして、啓発していく。
- 食に関する内容は、保護者の協力が不可欠なので、家庭に負担がかからない方法で進められるよう内容を吟味していく。