

## 「小学校における個別相談指導の取り組み」

学校健康教育事業推進委員会

○大内小学校：松村まどか

【背景・目的】令和3年の働き方改革の見直しに伴い、学校保健安全法施行規則（昭和33年文部省令第18号）が改正され、年2回の身体測定が年1回（4月から6月の間）に削減された。現在、本校では成長曲線・肥満度曲線を活用した発育評価のフローチャートに沿って、身体測定結果を学校医に報告している。学校医の診断に基づき、医療機関の受診、栄養指導、経過観察等の指示があり、養護教諭が保護者に連絡している。今年度は、学校医から「肥満度が中程度以下、または成長曲線のラインがチャンネルをまたいだ児童」について、該当児童の保護者17名に対する個別健康相談の実施を依頼された。対象保護者に希望の有無を調査し、希望のあった7名（男子6名・女子1名の保護者）に個別相談指導を行った。なお、過去の希望者は、令和5年度0件、令和6年度4件（うち2件はコロナ禍で未実施）であった。

【方法】7月中旬に児童とその保護者7名に対し個別相談指導を実施した。食事、運動、睡眠を中心に生活内容を聞き取り、児童が改善できる点を考え、家族の協力も踏まえた指導目標を設定した。成長期であることから、「体重の維持による肥満度の改善」を目標とした。9月から毎週火曜日の昼休みに身体測定と記録を行い、翌週に肥満度変化を本人へ通知した。身体測定時に、食事内容や睡眠時間、運動習慣の継続状況を確認し、その内容に沿って指導を行った。

【結果】改善・維持群4名：5年男子1名と6年男子1名は、体重の維持または減量ができ肥満度は標準を維持できた。6年男子2名は、体重の増加があったが身長伸びにより、肥満度は軽度から中程度に改善した。悪化群3名：1年女子1名は、体重の増加と肥満度の上昇、4年男子1名と6年男子1名は身長伸びがあったものの体重の増加が大きく、肥満度が上がった。

【考察】改善・維持群は、児童が改善点を見つけ、家族の協力が得られていた。一方、悪化群の内2名は10月14日から10月21日の間に体重増加がみられ、猛暑から過ごしやすいく気候への変化で食事量が増えた可能性がある。しかし季節による主食や間食の摂取把握が不十分で、適切なポイントを提示ができなかったと考えられる。体重増加時の指導では、食事やおやつの内容、食べる時間が遅くなっていないかを確認しサポートしたことで、翌週は体重の増加はなかったが、肥満度改善には至らなかった。

【結語】悪化群および肥満度が標準範囲内に下がらなかった児童3名は、12月以降も身体測定と個別相談指導を継続、1名は3学期の身体測定の結果を見て検討することになった。今年度の取り組みでは対象者の半数以上で肥満度の改善・維持が見られた。学童肥満の30～40%、思春期肥満の約70%が成人肥満に移行するとされる<sup>1)</sup>ことから、改善群の指導内容を振り返り、12月以降の指導に反映し、思春期肥満への移行を防ぐ必要がある。また給食時間や休憩時間を利用して食事量についての声掛けを継続し、今後はポピュレーションアプローチの強化を図り、学童期から食生活の修正を勧めていくことが重要である。

【引用文献】1) 公益社団法人日本小児科学会編. 幼児肥満ガイド. 日本小児科学会, 2017年