

題材 「健康な体と食事について考えよう」

対象：中学校

題材設定の背景

中学生の時期は、心身ともに発育・発達が著しい。健康的な生活を送るためには、栄養のバランスを考えた食事をとること、運動をして体を動かすこと、成長のために十分な休養をとることが大切となってくる。しかし、見かけの体型を気にするあまり食事を十分にとらなかつたり、逆に必要以上に食べてしまつたりする生徒もいる。厚労省の国民栄養調査によると、生徒の肥満（標準体重の20%以上）は年々、増加傾向にある。女子生徒の中には「細身」願望から無理なダイエットにはしるケースもみられる。また、最近の研究で、肥満の男児（12歳）には総コレステロール値と血圧の関係に異常が多いことが分かってきており、生活習慣病の予備軍化が懸念されている。将来にわたり健康を維持するには、適正な体重を知った上で食事の自己管理能力を身に付ける必要があると考える。

ねらい

無理なダイエットや過食による害を知り、自分の健康を考えた食生活をしようとする態度を養う。

|                                   | 活動の内容  | 主な指導・支援   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|
|                                   |  | T 1   | T 2 養護教諭  |
| 活動の開始                             | <p>自分の理想の健康的な体型について考え、それを理想とした理由を発表する。</p> <p>本時の活動のねらいを知る。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に理想の身長、体重、体型を記入させておく。</li> <li>・自分の理想の体型を発表させ、「やせ」「正域」「肥満」で診断する。（BMIを用いて判定）</li> <li>・理想体型を実現しようとする大変危険な状態になることを確認し、本時のねらいを提示する。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体格判定の一つの指標であるBMIについて知らせる。</li> </ul>  |
| <p>自分の適正体重を知り、健康的な食事について考えよう。</p> |  |   |   |
| 活動の展開                             | <p>ダイエットと過食の危険性について班で考える。<br/>予想される生徒の反応<br/>「ダイエット」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体がきつくなる</li> <li>・栄養失調</li> <li>・イライラする</li> <li>・過食</li> <li>・肥満</li> <li>・生活習慣病</li> </ul> <p>ダイエットと過食の危険性について正しい情報を知る。</p> <p>自分のBMIと適正体重について知る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエットや過食の危険性について自由に知っている情報を基に意見交換させる。</li> <li>・班で発表させる。</li> <li>・無理なダイエットは、心にも影響を与えることを知らせる。</li> <li>・みんなに認められたいという思いから、「格好良くなりたい、やせたい」という思いへと変化していくことに気付かせる。</li> <li>・自分のBMIと適正体重をグラフやヘルスサポーターの指標から求めさせる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の間違った考えや偏った知識がないか把握しておき、で指導する。</li> <li>・ダイエットや肥満を起こす一つの原因を不適切な食事のとり方と関連付けて話す。</li> <li>・標準には「幅」があることを確認する。</li> <li>・「標準」でない生徒は個別に指導していく。</li> </ul> |
| 活動のまとめ                            | <p>自分が仲良くしたい人のイメージ調査の結果を知る。</p> <p>本時の学習で学んだことや生かしたいことを考える。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人は外見より、性格や態度によって好意をもつものであることに気付かせ、自分の言葉、ふるまいに気を付けることがよりよい人間関係をつくることをおさえる。</li> <li>・自分の健康は、自分で食べることから始まり、健康な生活が楽しい学校生活や将来の夢への第一歩であることを確認する。</li> </ul>  |   |

|    |  |
|----|--|
| 備考 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスの実態に合わせて指導し、「仲良くしたい人のイメージ調査」は事前に行ない、教師が集計する。</li> <li>・ダイエットの弊害などについては、資料などを活用する。</li> </ul> <p>「BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」で求める。 正常域：18.5以上，25未満である。</p> <p>パソコンを用いて簡単に診断する方法もある。サイト：<a href="http://www.ahv.pref.aichi.jp/taikei/index.html">http://www.ahv.pref.aichi.jp/taikei/index.html</a></p> |
|----|--|

資料：事前調査の様式 (B5版)

## 「好ましい人のイメージ」調査

( )組( )号 氏名( )

自分が仲良くしたいと思う人や一緒にいたいと思う人について次の中から五つ選んで番号に をつけなさい。(同性でも異性でもかまいません。)

- 成績がいい人
- 優しい人
- 友達が多い人
- 話をしやすい人
- 顔が美しい(カッコいい)人
- 背が高い人
- 背が低い人
- 太っている人
- やせている人
- いつも笑顔の人
- 何でもがんばる人
- おもしろい人
- 仕事をきちんとする人
- 約束を守る人
- 誰とでも仲良くできる人
- スポーツができる人
- 元気よくあいさつをする人

## 自分のからだについてのアンケート

( )組( )号 氏名( )

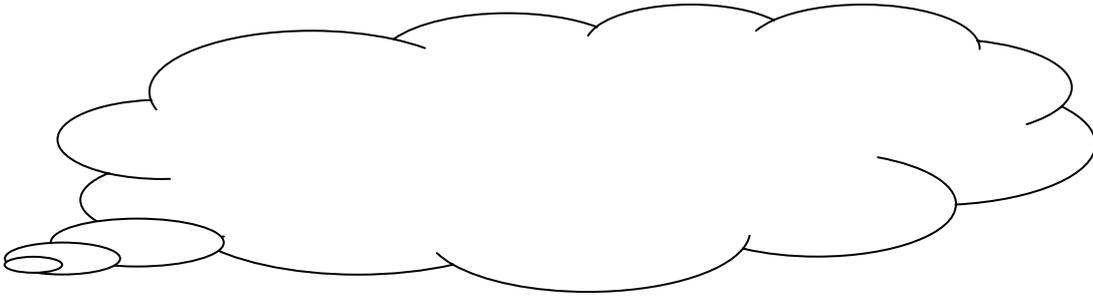
自分のからだのことについて質問にこたえてください。

自分の体について気になることがありますか？( でかこみなさい)

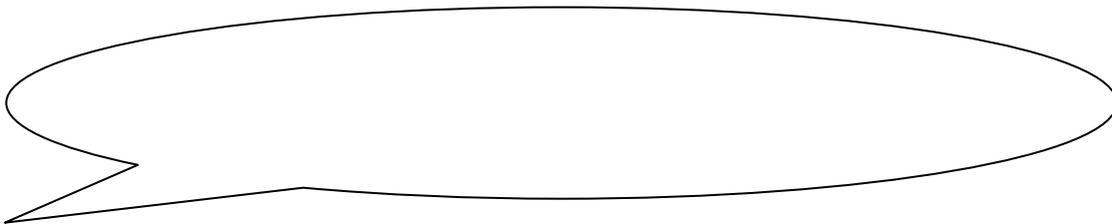
ア：ある                      イ：ない

で気になることがある人は、どんなことが気になっていますか？

(いくつでもOK)



気になっていることを解決するために何かしていますか？している人はおしえてください。



自分の体型について、どう考えていますか？ あてはまるものに をつけなさい

ア：太り気味だと思う

イ：どちらかといえば太り気味だと思う

ウ：ふつうだと思う

エ：どちらかといえばやせぎみだと思う

オ：やせぎみだと思う

自分が理想とする身長と体重をおしえてください。

身長：( )cm      体重：( )kg