

健康クラブだより No.1

令和8年7月1日 発行
茨城県立鹿島特別支援学校
保健室



保健室では、子どもたちが毎日元気に、そして大人になっても自分らしく生き生きと過ごせる体づくりのため、今年度も「健康クラブ」をスタートします。

4月の身体測定をもとに、体重が重めかな？(肥満度 40%以上)というお子さんを対象に、月に2回の体重測定を実施します。

🔔 今が大切!子どもの肥満と健康管理(日本小児内分泌学会資料より)

子どもの肥満のほとんどは、食事やジュースなどによる「食べるエネルギー」が、運動などの「使うエネルギー」を上回ることで起こります。

肥満は子どもであっても、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、睡眠時の無呼吸、ひざ・腰への負担を引き起こします。これらは将来、大きな病気のリスクを高めてしまいます。

子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすく、年齢が上がるほど(特に思春期以降)、定着した生活習慣を元に戻すことは大変難しくなります。だからこそ、できるだけ早いうちの「体重コントロール」が重要なのです。



🌟 今年の「健康クラブ」ここが変わります!

昨年度までは体重をお知らせして、サインや印をもらうだけでしたが、今年はファイルを使って「学校と家庭で一緒に取り組む形」を取り入れていきます。

①「これならできる」目標を1つ設定!

本日記る「健康クラブ 生活習慣セルフチェック」をもとに、「ジュースをお茶にする」「おかわりは1回まで」など、年間目標を1つだけ決めてください。

★提出メ切:7/8(水)



②月に1回のファイル交換とふりかえり

月に2回、学校で体重を測り、2回目の測定が終わったらファイルを家庭に持ち帰ります。

目標達成度などを書く欄があります。チェックを入れて様子を教えてください。コメント欄もありますが、保護者確認の欄だけでも大丈夫です。



🕒 今後のスケジュール

本日

このおたよりと「生活習慣セルフチェックシート」が届きます。目標を1つ決めてください。

7月~

学校での体重測定(月2回)がスタートします。

夏休み

夏休み用に体重の記録プリントを配ります。休み中の体重管理にご活用ください。

9月~

「月例振り返りシート」を使った毎月のファイル交換が本格的にスタートします。

冬休み

夏休み同様、冬休み用の体重記録プリントを配ります。



「絶対に痩せさせなきゃ!」と気負う必要はまったくありません。「今月は増えずにキープできたね」「お茶が飲めたね」と、できたことを学校と一緒にたくさん褒めていきましょう。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。