

教師の皆さんへ

～生活習慣の負の連鎖について～

すでにご存じと思いますが、青森県の都道府県別平均寿命は男女とも全国ワースト1です。それも陸上のトラック競技に例えて言うと、周回遅れの断トツの短命第一位です。

原因として、飽食、運動不足、喫煙、大酒などの生活習慣が深くかかわっていることについても、これまた皆さんはすでに理解されていると思います。

そして当然ながら、生活習慣はある日突然始まるわけではなく、幼少のころから家族や学校、友人等との生活を通じて習慣化されてしまうものであります。その集大成として本県の平均寿命の短さがあるわけですが、ここで問題になるのは生活習慣が大人から子どもへ引き継がれ連鎖していることです。本県でもこの現象は極めて濃厚であると考えています。

この度、本事業ではこの連鎖を何とかうまく断ち切る一助となるようにこの副読本を作成しました。連鎖を断ち切るためには生活習慣に対する基本的な知識と知恵が必要です。本編は基礎知識はもちろんのことですが、それよりも知識をどう具体的に用いるかという知恵に重きを置いて作成しました。食事、運動、休養、およびそれらに関する医学的なこと等について、青森県の実態を長年調査してきた専門家に強調したい内容を具体的方法を多数添えて提言していただきました。編集方針としてのコンセプトは「今までにないものを！」です。

それゆえに表現が多少ユニークなものも混じっていますが、よしとしてください。本県の生活習慣における、大人と子どもとの負の連鎖を断ち切るべき重要な立場にある皆さんの参考になればと思います。本編を各校の状況に応じて効果的に活用し、児童生徒及びその保護者等に指導していただくことを期待しています。

平成24年2月

未来を担う子ども健康生活推進事業

子ども健康生活推進協議会

委員長 小野 正 人

(青森県立中央病院医療管理監)

目次

第1部 「基礎知識編」

I 健康って何	1
1 青森県は全国一の短命県	1
2 短命の理由は生活習慣病	1
(1) 青森県民の4人に3人が生活習慣病で死亡	1
(2) 生活習慣病とは	2
(3) 青森県の生活習慣病による死亡率	2
3 青森県の大人の生活習慣	2
(1) 青森県の喫煙率は全国トップクラス	2
(2) 青森県の多量飲酒率も全国トップクラス	3
(3) 青森県は全国トップクラスの肥満県	3
4 青森県の子どもの生活習慣	4
(1) 青森県の小中学生の肥満率は全国トップクラス	4
(2) 青森県の小中学生は週末に運動不足	5
5 まとめ	5
II 肥満と動脈硬化の関連メカニズム	6
1 肥満の何が問題なのか	6
(1) 内臓脂肪がなぜ悪いか	6
(2) 内臓脂肪を減らすには	6
2 動脈硬化の何が問題なのか -血管が硬く、もろくなる-	7
(1) 動脈硬化とは	7
(2) 心臓に動脈硬化が起こると	7
(3) 脳に動脈硬化が起こると	7
3 まとめ	8
III 子どものライフスタイルと栄養	9
1 保護者も一緒にライフスタイルを見直そう -大人の生活は、子どもの生活の鏡-	9
(1) からだを動かす環境を整えよう	9
(2) 6時台に起きる朝型の生活習慣へ -夜更かしは肥満に直結する-	10
(3) 正しいボディイメージ(体型のイメージ)を持たせる努力 -肥満の早期発見, 早期指導を-	11
2 小児期の食事 -食事の質を考える。油の摂り過ぎと野菜不足に注意-	12
(1) 毎食野菜の献立を入れよう	12
(2) のどが渴いたら, 水やお茶を飲もう	14
(3) 一人で食事をさせないようにしよう -孤食は肥満につながる-	15
(4) 食事摂取基準を守ろう	16
<参考資料>食事バランスガイド	17
IV 運動の大切さ	19
1 休日こそ運動が大事 -青森県の子どもの休日は運動不足-	19
2 運動をするとよいことがたくさんあります	19
(1) 鉄は熱いうちに打て -体力の向上, 内臓を発達させるにも旬がある-	19
(2) 学童期~思春期の運動が良質の青森人をつくる	20
(3) 運動は幼・若年メタボの予防にも必須です	20
3 達成感や成就感を得られる運動が効果的	21

第2部 運動プログラム編

I コーディネーショントレーニング	23
1 コーディネーショントレーニングは有力な手段	23
2 子どものころに身に付けると大人になっても保持される	23
II コーディネーショントレーニングの例	24
1 リアクション系	24
(1) あとだしジャンケン	24
(2) 足でジャンケン	24
2 バランス系	25
(1) 足裏シーソー	25
(2) 開眼片足立ち	25
(3) 閉眼片足立ち	26
(4) ブラインドウォーク	26
3 リズムジャンプ系	27
(1) マリオネットⅠ	27
(2) マリオネットⅡ	27
(3) マリオネットⅢ	27
(4) マリオネットⅣ	27
4 筋力トレーニング系	28
(1) プッシュアップ	28
(2) プローン	28
(3) カールアップ	29
(4) ヒップリフト	30

第3部 学級活動（ホームルーム活動）学習指導案例編

I 小学校下学年編	
1 「おうちの人と運動しよう」（第2学年，運動）	31
2 「運動して元気になろう」（第2学年，運動）	32
3 「おやつを食べ方を考えよう」（第3学年，食事）	33
4 「体によい食事をしよう」（第3学年，食事）	36
II 小学校上学年編	
1 「毎日運動しよう」（第4学年，運動）	39
2 「ちょっと汗ばむ運動をしよう」（第6学年，運動）	40
3 「偏食しないでバランスよく食べよう」（第4学年，食事）	41
4 「健康な食生活をしよう」（第6学年，食事）	42
III 中学校編	
1 「生涯を健康に過ごすために……」（第1学年，運動）	43
2 「自分の生活を見直そう」（第3学年，運動）	47
3 「成長期を健康に過ごすために，自分ができることは何か？」 （第1学年，食事）	51
4 「学力・体力アップは食生活から」（第3学年，食事）	57
IV 高等学校編	
1 「運動不足解消」（第1学年，運動）	64
2 「運動を適正に実践するためには」（第2学年，運動）	66
3 「間食を見直そう」（第1学年，食事）	70
4 「朝食から食生活を見直そう！」（第3学年，食事）	73

第4部 名簿編

子ども健康生活推進協議会委員名簿	77
副読本等作成ワーキング・グループ員名簿	78