

目指せ！ NATURAL BODY！！

～ 生活習慣病を予防しよう ～

知的障がいのある子ども達は、特定の食べ物へのこだわりが強いこと(偏食)や間食が多いこと、運動量が少ないことなどから、肥満につながりやすいとされています。また、肥満リスクについての理解が難しいことから、自主的に食習慣や運動習慣への意識を変えていくことが難しいといった実態もあります。

小児肥満は、将来、高血圧や糖尿病、脂質異常(コレステロールや中性脂肪が高い状態)などの生活習慣病を起こしやすくとされています。肥満がすすむほどそのリスクは高まり、脳卒中や心臓病などにつながる可能性もあります。

学校を卒業すると、運動する機会がますます少なくなり、肥満が加速するケースもあるため、在学中に適切な食習慣、運動習慣をつけておくことが大切だと考えています。そこで、生活習慣病予防対策の一環として、運動や食事など、生活習慣病予防のためのサポートブックを作成しました。そこには、家庭や学校で取り組めそうなプログラムが載っています。ご家庭と協力しながら、その子に合った対策を選び、取り組んでいけたらと思います。



おわりの“見える化”

ポイント 運動内容に合わせたツールを活用

◆回数、周数
⇒アプリ「絵カードカウンター」、マグネットなど

◆時間
⇒アプリ「絵カードタイマー」「タイムタイマー」、タイムタイマーなど

おかわりの工夫

ポイント 全体量を減らさず、おかわりの満足感を味わう

・あらかじめ全量の半分程度を取り分けておき、おかわり分にする。
・食事を調整しながら、“おかわりしたい！”という気持ちに応えることができる。

箸を使って少しずつ食べる

ポイント かきこんで食べることの防止

・スプーンやフォークではなく、箸を使って少しずつ食べることでかき込みを防止。
・ゆっくり食べることで、満腹中枢を

階段昇降

ポイント 下半身を鍛えて代謝UP

・体育館前の階段などを利用。
・10分程度に限定する。スピードは実際に調整。
・好きなキャラクターなどを往復するカードを用いることで、楽しみが増える

歩く

ポイント 車での外出⇒電車、バス エレベーター、エスカレーター⇒階段

・生活の中で歩く時間を増やす意識をしてみる。できるところから少しずつ。
・方歩計を付けて歩数を“見える化”するのもモチベーションに。

ダンスエクササイズをする

ポイント 朝の時間、参加できる生徒でエクササイズ動画でダンスをする

・好きな動画を見たり、好きな音楽を聴いたりしながらでも取り組むことができる。
・一人だと取り組むづらい場合は、みんなと一緒に取り組むことで楽しくモチベーションUP！

《 問い合わせ先 》

港南台ひの特別支援学校

045-830-5826

本校保護者の方は担任まで

校外の方は、特別支援 Co
までお問合せください