

保健安全だより 10月号



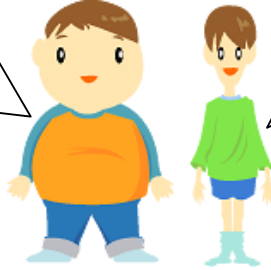
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものですが、子どもの肥満や、やせが問題視されています。幼児期の肥満は、学校に行っても肥満のまま悪化してしまう傾向があります。また、ダイエット志向の低年齢化は成長に必要な栄養素が不足し、健康に大きな影響をおよぼします。乳幼児期から、からだの成長に合った食事を摂り、適度な運動を心がけ元気なからだをつくるのが大切です。

子どもの肥満とやせ

☆なぜ増えているのでしょうか？☆

肥満

- ・子どもが体を使って遊ぶ機会が減った
- ・ゲームの普及
- ・偏った食事(お菓子、ジュースなど)
- ・夜型の生活



やせ

- ・ダイエットをする子どもの低年齢化
- ・特に美容を意識した女の子のダイエット
- ・やせ願望が強くなっている

★将来への影響が心配★

- ・小児肥満(治療が必要なことも)
- ・大人になってからも肥満
- ・生活習慣病(糖尿病、高血圧など)

- ・貧血、疲れやすい、風邪をひきやすい
- ・出産や妊娠時に必要なからだの機能に障害が生じる
- ・骨粗しょう症などが早期に現れたりする可能性も
- ・痩せることにこだわってしまい、拒食症や過食症などの摂食障害になることも

こんなことに気をつけましょう！

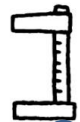
- 朝食をきちんと食べましょう
- 必要なカロリーをバランス良く摂りましょう
- ゆっくりよく噛みましょう(血糖値が上がると満腹中枢が刺激されて、お腹いっぱいになります)
- 体を動かしましょう
- 生活習慣を見直し、規則正しい生活にしましょう



子どもの肥満は大人とは違って、単に体重だけで判断するのは危険です。標準体重より多少太っていても、あるいはやせていても、身長が伸びるなど、その子どもなりに順調な成長がみられれば問題はありません。



乳児健診、身体測定などの結果を母子手帳の成長曲線に照らし合わせてみてください



調節しやすい服装で



朝夕は涼しいかと思えば、日中は汗ばむ陽気になり、1日の中でも気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。「何を着せていけばいいだろう？」と悩む日もあるのでは。すぐに厚手のものにするのではなく、薄着の重ね着にして、調節しやすく動きやすい服装にしましょう！

公園やショッピングセンターなどで子どもだけで遊ばせたり、一人で行動するような事はありませんか？「知らない人についていけない」と子どもに教えてあるから大丈夫！と安心していませんか？保育園で登録していただいているメールアドレスから、「不審者情報」が時々送られます。地域のみなさんが目を光らせることで、子どもを守ることにもなります。目を通しておきましょう。保育園児は「知らない人」がどんな人か、分からないこともあります。外出時はお子さんから絶対に目を離さないようにしてください。

