



保健安全だより

伊文保育園
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。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。



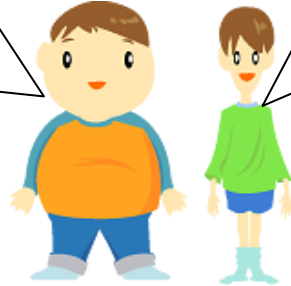
子どもの肥満とやせ なぜ増えているのでしょうか？

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



- ・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)



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



- ・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がある
- ・痩せることにこだわり、摂食障害になることもある

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

不審者に注意！

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すか？

「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。



<視力の低下を予防しましょう>

- ゲームやスマホなどを長時間やらないようにしましょう！(近くのものを見てばかりいると、眼がその距離に慣れるので視力が落ちます)
- 遠くのものを見るようにすると、視力回復になります。(子どもは、外で遊ぶこと、スポーツをすることなどで遠くを見る機会ができます)
- 眼に良い栄養素を摂取しましょう。…ビタミンA(にんじん、ホウレンソウなど)

<子どもの目の異常を見つけるには>

お子さんに下記の様子があるときは、早めに眼科医を受診しましょう

- 物を見るとき目を細める、首を傾げる、顔を近づける。
- 両目が寄っている、別々の方向を向いている、眼球が震えている、眼の大きさが左右で異なる、眼の表面や中が濁っているように見える。
- 目が赤い、目がかゆい、目やにが出る、目が痛い、よく目をこする。

