

# 子どもの健康



近年、子どもの生活習慣病と体力の低下が問題となっています。  
 今月は、2月の生活習慣改善普及月間に合わせ、子どもの生活習慣病の予防方法や事故防止のための安全対策についてご紹介します。

## 子どもの生活習慣病

### ● 3つの段階

- 1 病気の危険因子が存在している : 過食、極端な偏食、運動不足など
- 2 病気の芽がひそんでいる : 動脈硬化は10代から始まっています!
- 3 すでに病気にかかっている : 成人型糖尿病、高脂血症児など

このタイプが増えています!

! **子どものときの生活習慣（生活リズム・睡眠・運動・食生活など）が大人になってからの健康に影響します！乳幼児期から健康的な生活習慣を身につけましょう。**

## ↓ ここで…レッツトライ!! (健康習慣)

### 生 活リズム・睡眠編

規則正しい生活が子どもの心と体を健康にします!

- 早起き効果
  - ・朝の食欲がわく
  - ・午前中に外遊びができる
  - ・夜早くに眠くなる
- 昼寝効果
  - ・午前中の疲れがとれる
  - ※昼寝の時間が遅かったり、寝すぎると夜更かしになりやすいので、注意しましょう!
- 早寝効果
  - ・朝の目覚めがよくなる
  - ・胃腸が活発に働く
  - ・夫婦の時間がとれる



### 運 動・遊び編

遊びは子どもの栄養です!

日ごろから外遊びや運動をしている子どもには、食欲がわく・夜早くに眠くなる・体力がつく・テレビを見る時間が少ない・動脈硬化を予防できる・機嫌が良く、ストレスが少ないなどたくさんの健康効果があります。

- 子どもの運動不足を解消させる6カ条
- その1 外遊びの時間を積極的に作る
- その2 運動した後の心地よさを確認させる
- その3 禁止や干渉を控え、のびのびと遊ばせる
- その4 簡単な家事を手伝わせる
- その5 親も一緒になって遊ぶ
- その6 親がこまめに体を動かして手本を示す



### 食 生活・おやつ編

1日3食、規則正しく!

- 現代の子どもの食生活に見られる問題点
  - インスタント食品・スナック菓子が多い、塩分の取りすぎ、カルシウム・鉄分の不足、肉類が多く、魚類が少ない、間食・夜食が多い、砂糖・あぶらの取りすぎ、偏食が多い、食物繊維の不足など
- 朝食を食べよう!
  - 朝食を取ると、脳の働きがよくなり、体の動きも活発になります。また、胃腸が刺激され、便秘の解消にもつながります。
- 少食や偏食で困ったら?
  - ・食事の前は空腹に
  - ・料理のお手伝いをさせよう
  - ・無理強いはいらない
  - ・少しずつ盛り付け
  - ・食べられたらほめてあげよう
  - ・家族も好き嫌いをなくそう
  - “ながら”食べは止めさせる(テレビは消そう!おもちゃは片付けよう)



### 肥 満

- 子どもの肥満のタイプ
    - 1 心配ない太り方(乳児の肥満)
      - 1歳くらいまではふっくらしているが、歩き出すころになるとほっそりしてくるタイプ
    - 2 成人の肥満につながる太り方(幼児の肥満)
      - 3歳を過ぎるころから太り始めるタイプで、およそ8割が成人の肥満になります。高血圧・糖尿病・心臓病などの原因に。
  - 肥満を防ぐポイント
    - ・おやつは決まった時間に食べる
    - ・スナック菓子や甘いお菓子は控えめに
    - ・外で十分に遊ぶ
    - ・室内でも体を動かす機会を増やす
    - ・食べにくいおかずも取り入れ、よくかむ
- ※ ただし、成長期の無理なダイエットは禁物です!

