

子どもの健康な からだづくりの ために

（保護者用）



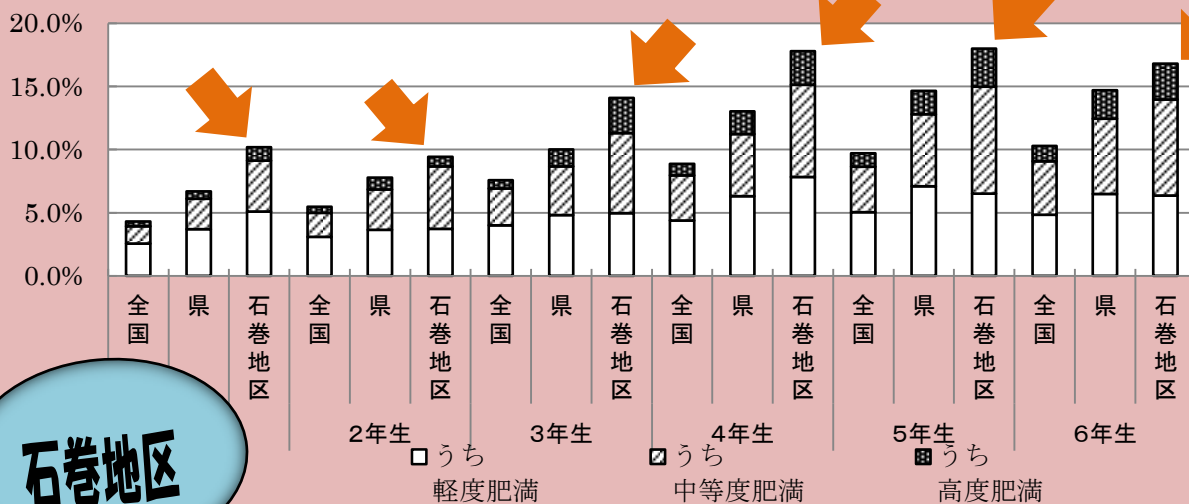
宮城県教育委員会が平成27年度に実施した「肥満度調査」の石巻地区分（石巻市，東松島市，女川町）を集計し，児童生徒の「肥満とやせ」の状況を把握しました。

※グラフ中の全国データは平成26年度の数值です。

「肥満度」は，小・中学校ともに，**県・全国値を上回っている学年が多いです。**小学生は学年が進むにつれて，肥満度の割合が増える傾向にあります。



小学男子肥満度を例にとってみると……



*宮城県は，成人のメタボも全国より高い傾向にあります！！

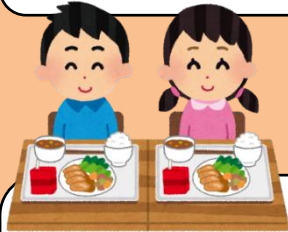
☆「平成27年子どもの健康なからだづくり研修会」

宮城県立こども病院 総合診療科・消化器科
医師 虻川大樹氏講演から

「こどもの肥満と生活習慣病」

ポイント1 生活習慣病の予防には・・・

- 子どもの頃からの生活習慣がきわめて大切！
できる限り小学生のうちに肥満改善を！



ポイント2 子どもの肥満を生み出す生活環境は・・・

- 運動不足（テレビ・ゲーム・パソコン・室内遊びなど）
- 夜型生活習慣の低年齢化
- 朝食の欠食

ポイント3

子どもでもメタボ？

- メタボリックシンドロームは子どもにもある！
- 子どもの肥満は成人の肥満につながる！
- 子どもの肥満は世界的に増加している！
- 生活環境が子どもの肥満を増加させる！



ポイント4 食習慣の見直しをしましょう！

- 食事の時間（3食＋おやつ）は規則正しく
- 夜食の禁止
- 食事は家族と一緒に
- ながら食べ（テレビ等）は禁止
- 早食いを直す（よく噛んで食べる、水やお茶で流し込まない）



ポイント5 日常の運動・生活指導について

- 座ってばかりいないで、こまめに動く
- 階段を利用する
- テレビ・ゲーム・ビデオ・パソコン等1日トータル2時間まで
- 家の手伝いを日課に！
- 外遊びや散歩をする
- 近くに出かけるときは車を使わない



「ルルブル」に注目！

各学校で、各家庭と連携して「ルルブル」の取組が行われています。「ルルブル」とは、子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝る、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸びる」から取ったものです。「はやね・はやおき・あさごはん」など、規則正しい毎日の生活リズムは、子どもたちの知・徳・体の調和のとれた成長に欠かすことのできないものです。もちろん、健康な体づくりに欠かせません。



生活習慣をチェックしてみましょう！

食事	夕食の時刻が7時30分以降	就寝の2時間前には夕食が終了するのが理想です。よくかんで食べましょう。
	食べるスピードが速い	
	給食を何度もおかわりをする	おかわりのしすぎはカロリーオーバーになることもあるので注意しましょう。
生活	おやつは好きなときに食べる	おやつはまずカロリー表示を見てから。1日100～160kcalを目安に。
	ゲームをするのが好き	毎日60分は体を動かしましょう。テレビを見ながらその場足踏みでもOK
	体を動かすのは好きではない	早寝は太りにくいです。お手伝いにも進んで取り組みましょう。
	はやね・はやおき・お手伝いは苦手	



発行 平成29年2月
宮城県東部教育事務所
宮城県石巻保健所
「学校保健支援チーム事務局」
宮城県東部教育事務所指導班
[TEL] 0225-95-1411 (内線) 578
[FAX] 0225-23-2529