

保健だより

2013年9月1日（日）発行

9月1日は防災の日です

地震、台風などに備え、非常用品をそろえておきましょう。
水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・ラジオ・懐中電灯・
ライターなどがそろっているか点検しておきましょう。

～救急用品の点検をしましょう。～

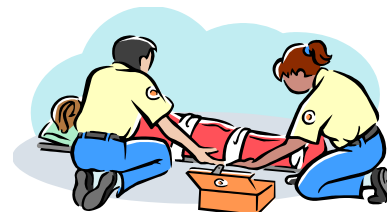
ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・
ハサミ・体温計・毛抜きピンセット・外傷用薬品などがそ
ろっているか点検しましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



9月9日は救急の日です

子どもの事故はちょっとした油断でおこってしまいます。
特に夏は親も子も開放的になり、人が大勢いる場所では、
誰かが見ているだろうと思ったりします。そこに落とし穴が
あります。日々の生活の身の回りに注意してお子さんの事故を
未然に防ぎましょう。



子どもにサプリメントは必要か？

アメリカでは、約30～50%の子どもがサプリメントを利用していると言われます。日本でもサプリメントの利用は着実に増えていて、ある調査では15%がサプリメントを利用しているという調査結果があります。

サプリメントを利用する主な理由は・・・

- ・偏食があるが、栄養をどう補うべきなのか？
- ・風邪をよくひくのは栄養が足りていないからかも・・・
- ・体が小さいのが気になる。

などが考えられます。

1日の必要な栄養の40～50%を提供する保育園では、毎月、身長・体重をはかっています。順調に成長していれば、問題はありません。

サプリメントは、子どもには大人よりもさらに、その安全性や有効性を十分に考慮し、慎重に対応する必要があります。しかし、多くのサプリメントが子どもにとって安全で必要なものなのか、きちんと科学的な根拠があるのか確認できません。そのほとんどが、国が安全性・有効性を科学的に評価した保健機能食品ではないからです。「今の子どもはストレスにさらされているから」とか、「今の野菜は栄養が少ないから」などと言ってサプリメントの必要性が強調されていますが、その根拠はほとんどなく、単なるイメージに過ぎません。毎年、国が行っている栄養調査からも、今の子ども達に、早急な対策が必要な栄養不足はみられないと言えます。毎日、3食の食事（+適切な間食）をきちんと食べていけば、ほとんどの子どもには特別なサプリメントは必要ないと考えられます。むしろ安易にサプリメントに頼ることは、子どもが食に対する興味・関心を持つことを妨げ、将来、健全な食生活を送る上での障害になるおそれがあります。

