

# 保健だより

2013年10月1日（火）発行

秋のお彼岸が過ぎました。朝晩はひんやり寒く感じたり、昼間は汗をかくほど暑かったり、気温差があるこの時期は体調をくずしやすいです。服装に気をつけて季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。

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



## 子どもの肥満の原因と対策

幼児期から朝食をとらない子どもが増えています。この子達は小学校低学年までは、摂取エネルギー不足により体重が少なくなりますが、小学校高学年になると逆に肥満児になりやすいといわれています。朝食をとらないのは、就寝時間が遅く、夜食の習慣がある場合が多いことがわかっています。さらにテレビ視聴時間が長い子どもも多く、運動不足となり肥満になりやすくなります。

つまり、幼児期に朝食をとらないという習慣は、実は肥満につながる生活習慣と深い関係があり、成人後の肥満や生活習慣病の予防には幼児期からの対策が重要なのです。

### ～肥満にならないようにするためには～

#### ① 特に野菜を多くしたバランスのとれた食生活

1日3回、規則正しく、適量を良くかんで食べる。1人での食事は偏食や食べ過ぎになります。できるだけ家族一緒に楽しく食事をしましょう。



#### ② 適度な運動

今の子ども達はゲーム機など運動不足になる遊びが多くあります。頭越しに「やめなさい」としかるのではなく、体を使う遊びに親も一緒に関わるのが大事です。



## 子どもの靴の選び方

歩けるようになった子どもは、どんどん活動をすることによって足の力を発達させ、大人の足に向かって成長させていきます。

靴は活発な活動を妨げるものであってはなりません。そのためには足に合った靴を選んであげましょう。

### ～良い靴ってどんな靴？～

- ・ 底は適度に厚く、前1/3位の所で曲がるもの。
- ・ 靴の先は、横幅が広く丸みがあり少しゆとりがあるもの。
- ・ かがとがしっかりしているもの。特に乳児は、まだまだかがとが未完成で左右にぐらつきます。かがとをしっかり支えられる靴を選びましょう。
- ・ 通気性があり、洗濯できるもの。
- ・ 足の形に合わせて微調整しやすいヒモで結ぶもの（マジックテープでもよい）



## 「怒る」と「しかる」の違いは？

親はお子さんの事で思いどおりにならないと、ついカッとなって感情的になるものです。これは『怒る』ことです。この感情的なしかり方=怒ることは、お互いストレスが残ります。何がどういけないのか、優しく言い聞かせるよう『しかる』ことが必要です。なかなか難しい事ですが、ここぞという肝心な時にしっかり「しかり」ましょう。

