

すくすくだより

明照保育園



1年の中でも一番寒さが厳しいと言われる2月です。毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。風邪を吹き飛ばすしょうぶなからだづくり、環境作りに気を配り、残りの寒い冬を元気に乗り切りましょうね。

さて、今月はこどもの肥満についてです。皆さん、「メタボリックシンドローム」ってご存知ですか？だいぶ聞き慣れてきた言葉ではないでしょうか。メタボリックシンドロームの要因となる肥満は、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病につながります。幼児期や学童期の肥満はそのうち約80%が大人の肥満に移行するとも言われています。生活習慣病は急に起こるわけではなく少しずつ積み重ねることで進行します。だからこそ、早い時期からよりよい生活習慣を身につけ、肥満を予防することが大切です。



子どもの肥満に要注意！！

まずは肥満度チェック

乳幼児（0～5歳）ではカウプ指数で算出します。

◎カウプ指数

体重(kg) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm) × 10000

【判定基準】

年齢	カウプ指数 正常範囲
3か月～	16～18
満1歳	15.5～17.5
満1.5～2歳	15～17
満3～5歳	14.5～16.5

子どもの肥満対策ガイドより

注意 判定結果はあくまでも目安です！！

上記の値が「正常」とされ、それよりも2ポイント増までが「やや肥満」、それ以上で「肥満」と判定します。

2月の健診のお知らせ

★4か月児健診（受付 9:00～10:30）

毎週火曜日：5、12、19、26日

★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：6、13、20、27日

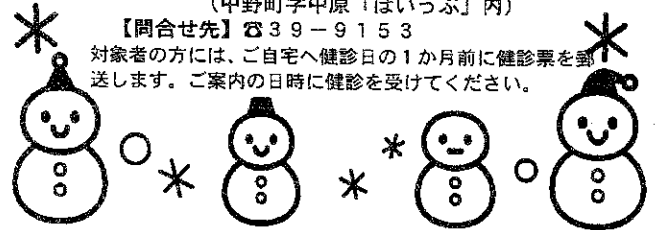
★3歳児健診（受付 12:50～14:00）

毎週木曜日：7、14、21、28日

【場所】保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

【問合せ先】☎39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。



子どもの生活習慣病を防ぐ3つのポイント★

食事をする時間＆回数を守りましょう

- 1日3回 規則正しい食事をする
規則正しい生活習慣の基本は朝ごはんをしっかりと食べることから始まります。
- 食べる時間と場所を決める
- 食事が終わったらすぐにテーブルの上を片付ける
食事の後はすぐに歯磨きをし、食べないようにする習慣も大切です。
- おやつは時間や量を決めて食べる
おやつは3回の食事では摂ることができなかった栄養分を補うためにも必要です。牛乳や果物などバランスを考えましょう。



ゆっくりと食べましょう

- ゆっくり食べると、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。
- 歯ごたえのあるおかずを取り入れましょう

調理方法を工夫しましょう

- 油を多く使う料理や揚げ物は回数を減らす
- カルシウムや食物繊維は多く摂るよう心がける



食事

体を動かしましょう

- 親子で体を動かし、戸外で遊ぶ
肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びを取り入れ、楽しく体を動かしましょう。



■お手伝いの機会を増やす

子どもの年齢にあったお手伝いを一緒に考え、できるだけ子どもを家事に参加させるようにしましょう。

- テレビの見過ぎ、ゲームのし過ぎを避ける
テレビやゲームの時間は決めましょう。

運動

林のつぶやき・・・

保育園に行くと、お子さん達が元気に声をかけあいながら乾布摩擦などしている姿を見かけます。元気をもらいつつも身震いしてしまう情けない私です。昔はおしくらまんじゅうや乾布摩擦をしていましたが、いつの間にか背中を丸めて歩く大人になってしまいましたね。

皆さん、乾布摩擦の効果ってご存知ですか？乾布摩擦をすると、
①皮膚に刺激が伝わり皮膚の血のめぐりがよくなる ②古い皮脂が取り除かれ新しい皮脂が分泌されることで皮膚に潤いが出る ③全身を冷たい空気にさらすことで、自律神経の働きが高まり体温を上昇させるような仕組みが身体の中で働く というような効果が期待できるそうです。

これらの効果があることで身体に免疫が付き風邪をひきにくくなるのです。正直なところ・・・なかなか実行に移すのは難しいことですが、お子さんと一緒に「乾布摩擦、いかがですか？



疲労回復も大切です

- 睡眠時間は十分とる
幼児期は11～14時間の睡眠時間が望ましいと言われます。夜更かしせず早めに寝ましょう。



休養