平成25年2月15日
中井町子どもの生活習慣改善キャンペーン（第23号）

子どもの生活習慣病

子どもたちに しのびよる小児生活習慣病！

『生活習慣病』とは？

■ 病気の発症には様々な要因がありますが、日頃の生活習慣が大きな要因になる病気もあります。これらを総称して『生活習慣病』といいます。生活習慣病の多くは「沈黙の病気」といわれ、自覚症状が出ないまま進行するため、気付いた時にはかなり進行している場合も多々あります。

◆「**生活習慣病**」と言われるものには、

＜**動脈硬化**＞…血液の壁に脂質がたまり、血液が流れにくくなる。

＜**高脂血症**＞…体内の脂肪が分解されず、血液の中にたまってしまう。

＜**高血圧症**＞…心臓が全身に血液を送る時に血管に大きな力が加わってしまう。

＜**糖尿病**＞…糖分エネルギーに変えてくれるホルモンが働かず、血液中に糖がたまってしまう。

＜**脂肪肝**＞…肝臓の中に中性脂肪やコレステロールがたまってしまう。

等があり、近年、3大死亡原因である「**がん、心臓病、脳卒中**」との関わりも指摘されています。

ご存知ですか？『小児生活習慣病』

◆ これまで大人の病気とされていた「生活習慣病」ですが、日本では、近年、これらの病気が不気味な勢いで子どもたちの間にも広まっています。そのため、厚生労働省は、『**小児生活習慣病**』として子どもの頃からのライフスタイルの改善に力を入れてきています。

子どもの肥満は、30年前に比べ、男子で3倍、女子で2倍にまで増加しています。これらの小児肥満の子どもは、その約7割が将来、成人肥満に移行すると言われています。また、統計によると現在の子どもたちの約4割が肥満や運動不足、ストレス等の「**小児生活習慣病**」の危険因子を抱えていると言われています。

学校の保健の時間でも「生活習慣病」について学びます。

◇ 小学校では、3年生から体育の時間に「保健」の時間を設けて学習しています。

◇ 中学校では、保健体育の時間に「保健」の時間を設定して学習しています。

◇ 保健の時間では、健康な生活と病気の予防、心身の発達と心の健康、健康と環境の問題等について学習し、生涯を通じて健康で安全な生活を営む資質・能力の育成を目指しています。

◆ 小学校の保健の教科書・・・5・6年用（34・35ページ）；

◆ 中学校の保健の教科書・・・（86～89ページ）；

いずれも、「生活習慣病の予防」の単元で、「**生活習慣病の要因と予防**」について学習しています。

ぜひ、お子さまの保健の教科書をご覧ください。

予防と対策の基本は、『正しい食生活と健康的な生活習慣』にあります。

生活習慣病のリスクを減らそう！

食習慣や生活習慣を見直そう！

日頃の食生活を見直そう！

◇ 食べ過ぎに注意して、栄養の偏りのない食事に心掛けましょう。

◇「 おやつ」や「間食」は、時間や量を決めて食べましょう。「おやつ」を上手にとることで、エネルギーを補給したり、不足がちな栄養素を補ったりすることができます。

（「おやつ」や「間食」というと甘いお菓子を思い浮かべますが、おにぎり、サンドイッチ、ホットケーキ、野菜スープやヨーグルト、チーズなどの乳製品がお勧めです。）

◇ 早起きして、朝食をきちんととる習慣を身につけましょう。『早寝・早起き・朝ごはん』

◇ 早食いを避け、しっかりと噛んで、時間をかけて食べましょう。

乳幼児期や学童期には、積極的に外遊びを！

◇ 子どもは、外遊びが大好きです。外遊びは、運動不足の解消や気分転換に最適です。

（部屋にこもってテレビやゲームに興じる生活は、外遊びをする子に比べて肥満になりやすいという調査結果が出ています。 屋外で、親子一緒に体を動かしましょう。）

規則正しい生活リズムを！

◇ 夜更かしを避け、早めに眠るようにしましょう。

（睡眠時間の目安は、乳幼児で12～16時間、幼児期で11～14時間、学童期で9～11時間程度と言われています。 睡眠時間を十分に確保するよう心掛けましょう。

◇ テレビやゲーム、携帯電話等は、ルールを決めて守らせましょう。

『食べ過ぎ』と『運動不足』に注意しよう！

スナック菓子や清涼飲料水のとり過ぎに注意！

◆近年、加工食品やファーストフード、スナック菓子等を食べる子どもが増え、塩分摂取量も増加していることが心配されています。

◆清涼飲料水１本に含まれる糖分量は、角砂糖の約15個～18個分にもなりますよ。

食べ物は、よく噛んで！
～ひとくち３０回を意識して～

〇よく噛むことは、消化を助け、虫歯や歯周病を予防します。
〇よく噛むことで顎の骨や顔の筋肉の発育を促し、強い顎や骨をつくります。
〇よく噛んで食べることで満腹感が得られ、食欲を抑え、肥満の予防に繋がります。
〇よく噛むと血液の循環がよくなり、脳の働きが活発になります。

「生活習慣病」から子どもを守るのは、私たち大人の責任です。
家族ぐるみで取組んでいきましょう。

中井町教育委員会・井ノ口幼稚園・中村小学校・井ノ口小学校・中井中学校
問い合わせ先　中井町教育委員会教育課　担当　吉田
☎　0465－81－3906