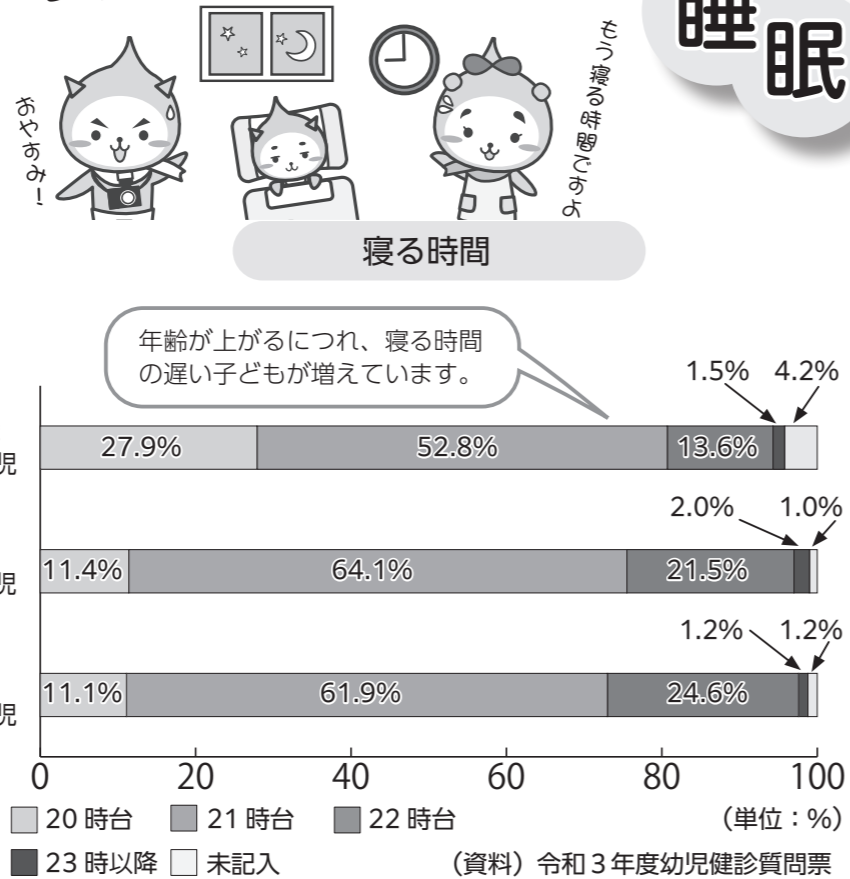


早寝・早起きを心掛けよう！

子どもに必要な成長ホルモンが十分に分泌されるためには、早寝・早起きの習慣が大切です。大人が夜遅くまで起きていると、子どもも同じような生活リズムになりがちです。子どもの睡眠時間が確保されるよう大人の生活習慣も見直してみましょう。また、スマホなどの画面から出るブルーライトの刺激が体内時計を乱すともいわれています。就寝する時間の1時間前には、スマホなどの画面を見ない・見せないように工夫しましょう。



健康子エック

次の生活習慣も、健康づくりのために良いといわれています。いくつか当てはまるかチェックしてみましょう！

- きちんと食べる
 - 食事は3食、規則正しく食べている
 - 食べ物の好き嫌いは、あまりない
 - 食べているものの栄養素について知っている
 - とときどき体重をはかっている
 - 家族そろって食事することが多い
- たくさんからだを動かす
 - テレビやゲームなどは時間を決めて遊んでいる
 - 運動やスポーツなどからだを動かすのは好きだ
 - 天気の良い日は、外で遊ぶことが多い
 - 家の手伝いをよくしている
- しっかり眠る
 - 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている
 - 夜ふかしをしないで、早く寝ている

子どもころから将来の生活習慣病を予防するために健康的な生活を身に付けましょう。健康推進課では、健康に関する相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。



▼出典 健康・体力づくり事業財団「おとなだけじゃない！ 親子でトライ！ 『生活習慣病』 予防マニュアル」

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、「食事」、「運動」、「睡眠」など不規則な生活習慣の積み重ねによって発症する病気です。生活習慣病予防には子どものころから規則正しい生活を心掛けることが大切です。

市では、子どもの生活習慣についてアンケートを取ったところ、次のような結果が出ました。

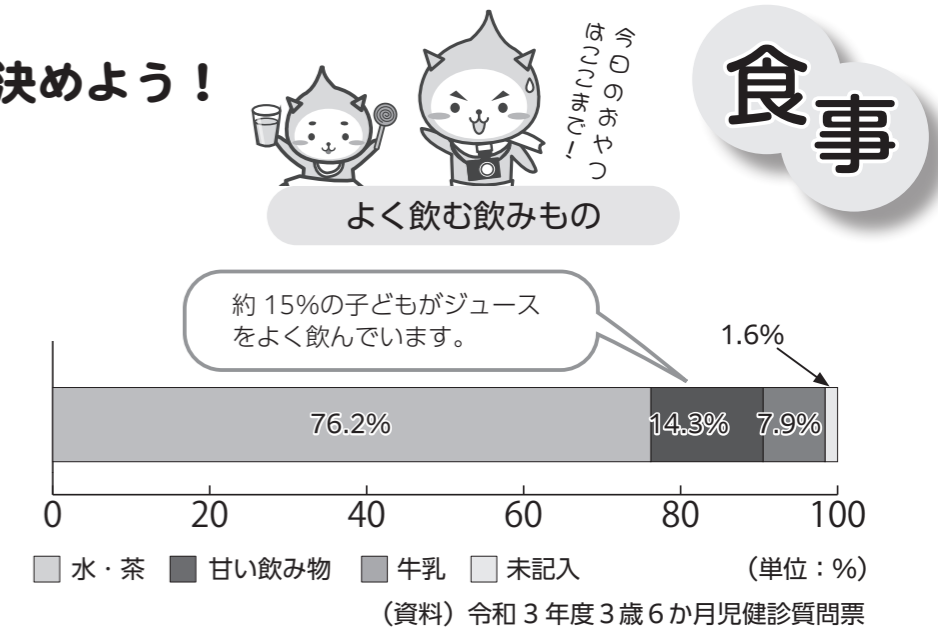
特集1

子どもの健康は、家族みんなの健康

健康推進課 ☎ (25) 8110

おやつは量と回数を決めよう！

不規則な時間にとる食事やおやつ・ジュースは、肥満やむし歯などの原因になります。子どもころの肥満は、大人になってからの肥満や生活習慣病のリスクを高めます。子どもころから適正体重を維持するためにおやつやジュースの量や回数を決めることが大切です。



スマホ、テレビなどのメディア視聴は適度に！

スマホ、テレビなどの長時間利用は、遅い就寝や運動不足、視力低下にも影響します。「スマホ、ゲームをやめなさい」とするよりも、1日の利用時間を家庭内でルールとして決め、空いた時間に外でからだを使った遊びを子どもと一緒にしてみましょう。

