

保健婦だより

子供の健康

36

「子供は親の後ろ姿を見て育つ」と言いますよね。でも、近ごろでは、親が偏食や運動不足による肥満などで、後ろ姿を見せられないこともあるでしょう。そのような環境で育つ子供の健康状況はどうなのでしょう。

偏った食生活は

イライラ、けん怠感の原因

最近の子供は、朝食は抜き、学校から帰るとカップラーメンやスナック菓子などを食べ、ジュースのがぶ飲みです。これでは夕食はほとんどおなかに入りません。偏った食事の繰り返しは、低血糖やカルシウム不足の原因となり、集中力の低下、けん怠感、怒りっぽい、不眠などの症状がでてきます。

ご家庭では、栄養のバランスを考えた食事を毎日きちんと食べるなど、一日も早い食生活の

1日30品目の食品をとるように



改善が望まれます。

アレルギーの

子供が多い

アトピー性皮膚炎、ぜんそくなどのアレルギー性の病気をもつ子供が多くなりました。

アレルギーを誘発する原因は、食べ物、ダニ、花粉など様々です。一度受診し、何が原因なのかを突き止めることが大切です。食べ物が原因のアレルギーの場合はその食べ物の代わりとなる料理を工夫したり、ダニが原因の場合には生活環境を整備したりするなど、症状の悪化を防ぐことが大事です。

子供にも忍び寄る

歯槽膿漏

大人に多い病気と思われる歯槽膿漏。最近はその子供にも増えてきて、全国の中学・高校では約一割もの生徒にこの病気の心配があるとのこと。原因は、硬い食べ物を食べなくなったこと。このため、あごが小さくなり、乱ぐい歯の人が増えたのが影響していると考えられます。また、歯の磨き方が

悪いこともあります。歯磨きの時に出血したら、注意が必要です。子供には、軟らかい食べ物に偏らず、肉や野菜を大きめに切ったり骨ごと食べられる魚にしたり、おやつにせんべいを採り入れるなど、良くかんで食べる習慣をつけさせ、丁寧な歯磨きを心掛けさせましょう。

運動すると

頭の働きが良くなる

運動は、体を鍛えるばかりでなく、疲労回復を早めたり頭の働きを良くしたりします。例えば、右手を使い過ぎて疲れた時には、左手をある程度使ったほうが疲労の回復が早いし、また、ジョギングなどの軽い運動をし

ている時は、最も頭の働きが良い状態にあると言われています。長時間勉強する時は、机にかじりついてばかりいるよりも、時々軽い運動をした方が、脳に酸素がたっぷり送り込まれ頭がさえてきます。勉強のため過保護に育てているおおかあさん、たまには家事の手伝いをさせるのも良い方法です。

最近、糖尿病や高脂血症などの成人病が子供にも増えていきますし、貧血をおこしやすく骨折しやすい子供も増えていきます。不規則な生活や偏った食生活が原因として考えられます。子供を健康に育てるために家族の生活習慣や食生活の見直しをしましょう。

ちびっこギヤラリー おとうさん

桂城幼稚園



はら けんいちろうくん
かまくらをつくって
くれたんだ。



いわや さとみちゃん
よくかいものにつれ
ていってくれるよ。



おおみ まさきくん
こしのいたいのがは
やくなおるといいな。

この手帳をみたら かわりに電話を かけていただけますか



この手帳は、耳やことばの不自由な人たちが、電話をかけたい時に利用するものです。街角でみかけたら、あなたがかわって電話をかけてください。