

まいにち、イキイキ!

すこやかセンターだより

すこやか大陸

「早寝・早起き・朝ごはん」は
元気の合言葉。

38号

2007年8月11日

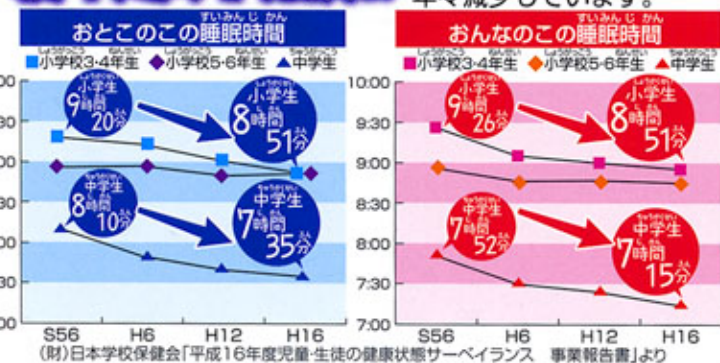
静岡県総合健康センター



子どもの健康づくり 1
よい睡眠・よい食事が育む「すこやか」な子どもからだ
よい生活習慣とは?

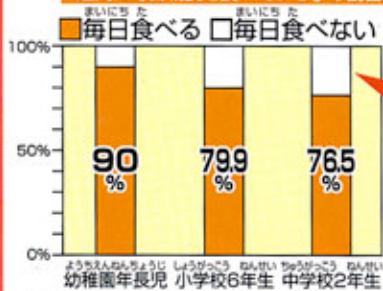
寝不足の子だあれ?

子どもたちの睡眠時間は年々減少しています。



朝食、ちゃんと食べてる?

1週間に毎日朝食を食べている子の割合



睡眠時間が減少し、睡眠不足となると、朝食にも影響してしまいます。

朝食を食べない理由 (小・中学生)
第1位 食べる時間がない
第2位 食欲がない

静岡県教育委員会体育保健課「平成18年度朝食摂取状況調査報告書」抽出校の調査結果より

さあ、あなたも自身の生活習慣を振り返ってみましょう。



キミの生活習慣は 元気っ子の生活習慣と 似ているかな?

いつも決まった時刻に寝ると明日も元気にすごせるよ!

睡眠時間が短いと、学習や運動の能力の発揮に差がでます。遅くとも夜10時までに寝ましょう。

たっぷり寝ているから朝、自然に目が覚めるんだ!

睡眠

早起きしたから、朝ご飯をしっかりと食べられるよ。

朝食を食べないと脳や体にエネルギーが行き渡らず、元気な学校生活をおくれません。

起床

朝ご飯を食べると、腸が動いて自然にウンチが出るんだ。スッキリ爽快で学校に行けるよ。

朝食

排便

21時 就寝

テレビ・ゲームに夢中で、寝る時刻が遅い子どもが増えています。

体をポカポカにするとぐっすり眠れるんだ!

入浴

一日の汗と汚れを流して清潔にしましょう。

20時 歯磨き

歯は一生の宝物。歯を大切にしよう!

永久歯が生えそろう小学校6年生で、すでに4割の子どもがむし歯になっています。

体を動かしたから、おなかが空いて、ご飯がおいしいよ!

夕食

手伝い

17時

家族の一員として子どもの役割を親子で一緒に考えましょう。

遊ぶ

強い体は、外で遊んでつくるんだ。

テレビ・ゲームなど家の中で遊ぶ子どもは体力がつかえません。

8時 登校

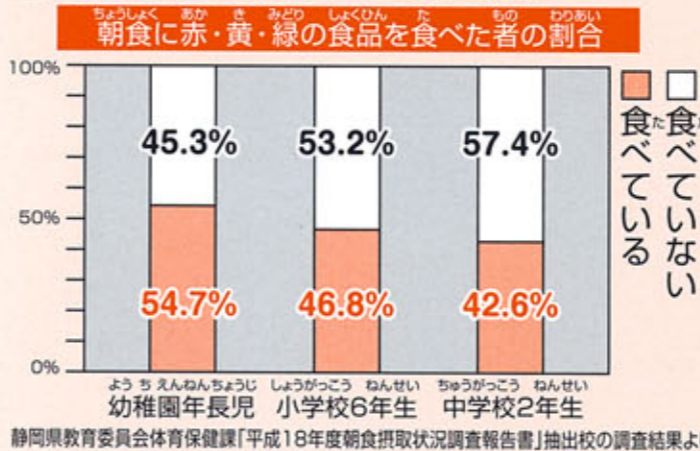
昼食

朝ご飯を食べているから勉強に集中できる! 体育の授業も、元気に運動できるんだ!

15時 下校

元気な一日は パランスの取れた朝食からスタート!

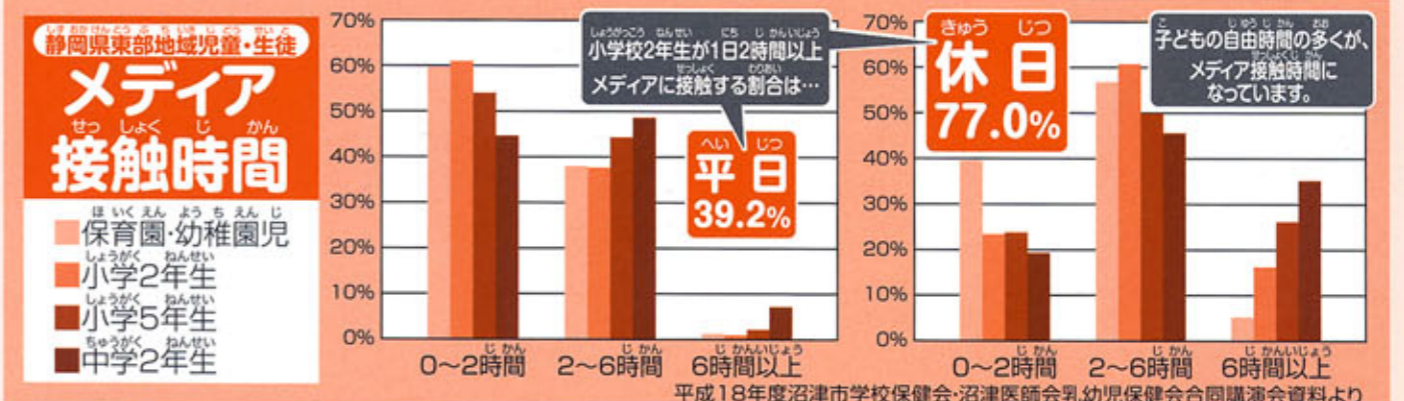
食品を色分けすると次のようになります。朝食は脳と体が午前中に活動するエネルギーのもとになりますので、赤・黄・緑の3色をバランスよく組み合わせ、しっかりと食べましょう。



メディア接触が子どもたちに与える影響

※メディアとは、テレビ、ビデオ、テレビゲーム、ケータイ、パソコンなどを指します。文部科学省の調査では、平日のメディア接触時間が長いほど、「自分を好きでない割合が高い」、「自分には良いところがないと思う割合が高い」、「相手の立場に立って考える割合が低い」などの傾向が強くなるという調査結果があります。

- メディア接触時間が長いほど...
- 未就学児...言葉の遅れ、落ち着きがない、気に入らないものを噛んだり叩いたりする子が多い。
 - 小学生...頭痛・肩こり、朝起きられない、乱暴な言葉遣いや行動をとる子が多い。
 - 中学生...病気以外で学校を休むことが多い。
- 参考：(社)日本小児科医会調査部報告資料



日本小児科医会「『子どもとメディアの問題』に対する提言」

- 2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
- 保護者と子どもで、メディアを上手に利用するルールを作りましょう。

どんな結果が出るかな?

子どもの生活リズムチェック

あなたの生活リズムはどんなリズム?
質問にひとつずつ答えて、調べてみよう。

身長 cm

体重 kg

<p>1 体格は?</p> <p>①明らかに太りすぎ、またはやせすぎ</p> <p>②どちらかという也太りすぎみ、またはやせぎみ</p> <p>③体格は普通</p>	<p>2 朝は何時に起きますか?</p> <p>①8時以降</p> <p>②7~8時</p> <p>③7時前</p>	<p>3 朝は自分で起きますか?</p> <p>①いつも起こされる</p> <p>②ときどき自分で起きる</p> <p>③いつも自分で起きる</p>	<p>4 朝ごはんは食べますか?</p> <p>①いつも食べない</p> <p>②ときどき食べる</p> <p>③いつも食べる</p>	<p>5 午前中のからだのぐあいは?</p> <p>①だるく、疲れる</p> <p>②ときどき元気が出ない</p> <p>③元気いっぱい</p>
<p>6 昼間に眠くなりますか?</p> <p>①毎日眠くなる</p> <p>②ときどき眠くなる</p> <p>③眠くならない</p>	<p>7 毎日どれくらい運動しますか?</p> <p>①30分以内</p> <p>②30分から1時間</p> <p>③1時間以上</p>	<p>8 毎日どれくらいテレビゲームなどをしますか?</p> <p>①1時間以上</p> <p>②30分から1時間</p> <p>③30分以内</p>	<p>9 イライラすることがありますか?</p> <p>①よくある</p> <p>②ときどきある</p> <p>③ほとんどない</p>	<p>10 気分が落ち込むことがありますか?</p> <p>①よくある</p> <p>②ときどきある</p> <p>③ほとんどない</p>
<p>11 夕食は誰と食べますか?</p> <p>①いつもひとりで食べる</p> <p>②ときどきひとりで食べる</p> <p>③いつも家族で食べる</p>	<p>12 寝る前に夜食やおやつを食べますか?</p> <p>①たいてい食べる</p> <p>②ときどき食べる</p> <p>③食べない</p>	<p>13 寝る時刻は決まっていますか?</p> <p>①毎日ばらばら</p> <p>②たまにずれる</p> <p>③だいたい決まっている</p>	<p>14 毎日何時頃に寝ますか?</p> <p>①夜10時以降</p> <p>②9~10時</p> <p>③9時前</p>	<p>15 寝つきは?</p> <p>①寝つきは悪い</p> <p>②ときどき寝つけない</p> <p>③寝つきはよい</p>

①は1点、②は2点、③は3点として合計してください。

どんな結果が出たかな?

回答	個数	配点	小計	総合計
①		X1点		
②		X2点		
③		X3点		
				TA点

判定結果

40点以上 生活リズムはとってもすてきです。早起きができて、朝の光をあびて、朝ごはんをしっかり食べて、昼間は元気に、そして夜はバタンキュー。まわりの人たちにも生活リズムの大切さを宣伝してください。

30~39点 生活リズムはマズマズ合格点。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあります。ときどきチェックしましょう。

20~29点 生活リズムはストレス合格点です。ときどき、体の調子や気分がすっきりしなくなりますね。生活リズムをすこし見直してみましょう。

19点以下 生活リズムが心配です。ふだんから、体の調子や気分がよくないようです。まずは原因をつきとめて、それからどうしたらよいかを考えましょう。ぜひ一度、小児科の先生に相談してください。

※監修/子どもの早起きをすすめる会 <http://www.hayaoki.jp> 一部改変



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055 (973) 7000 FAX.055 (973) 7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) **施設予約 ☎055(973)7000**

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054 (253) 5570 FAX.054 (253) 4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル ☎055(991)2006
毎週火・金曜日10時~15時