



この1年で子どもたちは、心も体も大きく成長しました。保護者の皆様には様々な保健行事にご理解、ご協力いただきありがとうございました。  
今年度も残り1ヵ月となりましたが、子どもたちが元気に新年度を迎えられるようケガや病気に気を付けていきたいと思ひます。

## 肥満のおはなし

2019年度学校保健統計調査によると秋田県の肥満傾向にある子どもの割合が男女とも（調査対象年齢5～17歳）全国平均を上回った。県教育庁は「歩く機会や外あそびが減り、運動不足となっていることが背景にある」とみている。

1/26『さきがけ新報』より抜粋

### なぜ肥満はいけないの？

- 糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる可能性が高くなる
- 動脈硬化が進行する
- 運動能力を低下させる
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる
- 病気が隠れていることがある(ホルモン異常など)

### 肥満にならないために

- ゆっくりよくかんで食べる
- 朝ごはんは必ず食べる
- 好き嫌いをしない
- おやつを食べ過ぎない
- 運動をする
- 生活リズムを崩さない

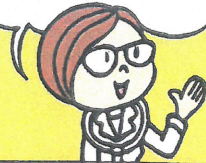


子どもの肥満の70%は成人病になると言われています。大人の肥満に繋がりがやすく子どもでも生活習慣病になる可能性があります。最近では、動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事時間以外の間食をなるべく控え、適度な運動を行いましょう。

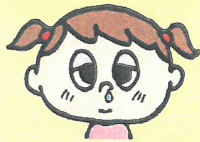
標準体重は性別、年齢別、身長別に設定されています。母子手帳の成長曲線を使ってみましょう。赤ちゃんから2歳未満の太り気味は問題ないですが、身長に比べ明らかに体重増加傾向が続いているときや、成長曲線から大きく逸脱しているときなどには医療機関を受診しましょう。

## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



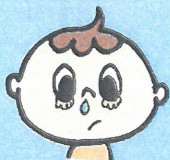
→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

## <新入学・進級にむけて>

- \* 早寝、早起きの習慣は身についていますか?
- \* 朝ごはんはしっかり食べていますか?
- \* 朝、登園前に排便はありますか?
- \* 予防接種は計画的に受けていますか?
- \* 虫歯はありませんか?
- \* 目、鼻、耳、皮膚などに異常はありませんか? 治療の必要なものは早めに治療しておきましょう。

さくら組さんへ

MRワクチン2期の予防接種はお済みですか?  
公費で接種できるのは  
令和2年3月31日までです。



「ほけんだより」をご覧いただきありがとうございました。役立つ保健情報を提供できたでしょうか? ご家族の健康と子どもたちの健やかな成長をお祈りいたします。

