

今週に入り、インフル
感染者が出て5-2学級
閉鎖になりました。卒業
式間近ですので、感染予
防をお願いします。

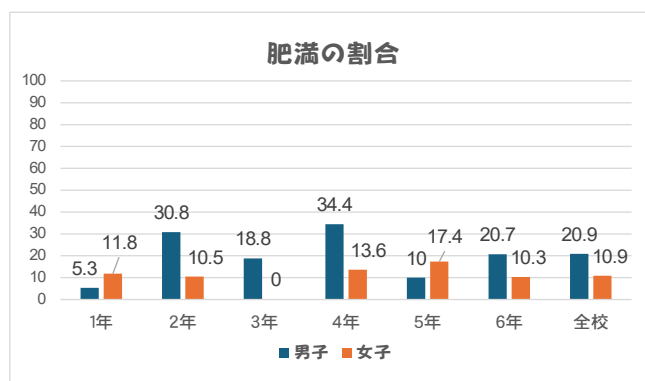
あいあい

稚内市立潮見が丘小学校
令和7年3月14日
保健便り NO 13

健康課題は・・・

潮小には、「学校保健委員会」という組織があり、
子ども達の健康に関する課題を協議し健康づくり
を推進しています。

2月に学校医、学校歯科医、学校薬剤師の方と健康診断の結果からみえる子ども達の健康
課題の交流を行いました。潮小の子ども達の健康課題だったむし歯は、**むし歯ゼロの子どもが増え改善傾向**がみられていますが、「**肥満**」「**視力低下**」は引き続き子ども達の健康課題だとい
うことがわかりました。今回は「肥満」についてお知らせします。



潮小の子ども達は

- ・全校の男子2割、女子1割が肥満。
- ・潮小は中学年あたりから肥満になる児童が増え始めます。

肥満の基準は

肥満度で20%以上の子どもが肥満になります

- ・軽度肥満 20～29%
- ・中等度肥満 30～49%
- ・高度肥満 50%以上

肥満の原因

食習慣

- ①食事、おやつ、ジュースなどの取り過ぎ
- ②偏った食生活
- ③朝食をとらない
- ④かまわずに食べる、早食い

運動不足

- ①ゲーム、ネットなどの時間が多く体を動かさない
- ②歩かない

夜ふかし

睡眠が短くなると、食欲を促進するグレリンというホルモンが増加し
食欲をおさえるレプチンというホルモンが減少する。

小児の肥満を放っておくと

- ・生活習慣病（高血圧、高脂血症、脂肪肝など）のリスクが高くなります。

家ではどうですか？

- ①朝食を食べないですか？
 - ②おかずは大皿からとっていますか？
 - ③脂肪の多い物ばかり食べていますか？
 - ④ジュースをいつも飲んでいませんか？
 - ⑤偏食ありますか？
 - ⑥いつもおかわりしていますか？
 - ⑦パンやサラダにバターやマヨネーズ、ドレッシングをたっぷりかけていませんか？
- はいの数が多いほどと太る可能性が高くなります



- ⑧毎日運動や遊びをしていますか？
- ⑨ゲームや動画、TVは2時間以内にしていますか？
- ⑩毎日お手伝いしていますか？
- ⑪早寝早起きしていますか？

いいえの数が多いほど太る可能性が高くなります

冬休みあけの生活リズム調べでは

全校の3割が朝食をしっかりと

りとらずに登校していることがわかりました。朝食抜きは肥満だけでなく、学習する脳のエネルギー不足にもなりますので、朝食をとって登校してくださいね。

