

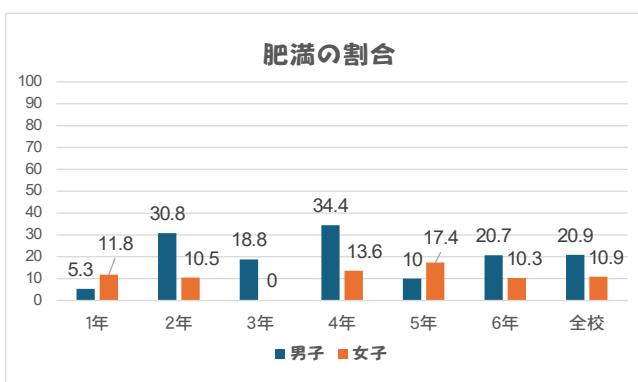
今週に入り、インフル
感染者が出て5-2学級
閉鎖になりました。卒業
式間近ですので、感染予
防をお願いします。

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・・

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。



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 かまことに食べる、早食い
- ① ゲーム、ネットなどの時間が多くの体を動かさない
- ② 歩かない
- 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。

運動不足

夜ふかし

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すか？
- 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すか？

はいの数が多いほど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割が朝食をしつか

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。

