

保健だより

2012年2月1日(水)発行

肥満は生活習慣病の原因になりやすい！！

肥満とは、脂肪がつきすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日頃の活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪がたまっていきます。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満はなおりにくいので生活の見直しをしましょう。

～肥満の原因は？～

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的、ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性タンパク質や脂肪の摂取量によって、かなり変化があります。

～こんな食べ方をしていませんか？～

- ◆ 朝食が少ない。
- ◆ おやつや夜食が多い。
- ◆ 糖分や油分が多いものを良く食べる。
- ◆ インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。
- ◆ 良くかまない。
- ◆ 早食、ながら食をする。

早期成人病になる悪い生活習慣や運動嫌いは、1～5歳ごろに習慣づくと言われていています。子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚を持ちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。

気になる子どものくせ

指しゃぶり、顔をゆがめるなどの行動を繰り返すお子さんは親御から見ると気になります。お子さんのそんな「くせ」に対して、どう接していけばいいのでしょうか。

～子どもの「くせ」への基本姿勢～

くせを意識させず、長い目で見守っていきましょう。指しゃぶりに代表される子どもの「くせ」は、特にこれといった原因があるわけではなく、たまたまそれをやってみたらこちよかった、あるいは安心したという、偶然がきっかけになって始まり、それが固定化して長い期間続くものです。

また、乳幼児期の子どもは、常に甘えたい、かまってほしいという欲求を持っています。それが満たされないとき、その寂しさや緊張、不安などを解消するために、子どもが無意識のうちにしてしまうこともあります。

このようなとき、子どもに対して、「やめなさい」と面と向かって注意するのは、かえって逆効果です。大人が注意すると余計に意識してイライラし、かえって「くせ」に執着してしまうことになりかねません。むしろ、どうしてそのような「くせ」が出てくるのか、子どもの行動などをよく観察して、その原因を取り除くことが大切です。

乳幼児期の「くせ」のほとんどは、大きな問題になることはありません。小学校入学までに治まることが多いので、気長に見守っていく姿勢が必要です。

かぜ薬について

総合かぜ薬(感冒薬)と呼ばれるものには、熱を下げる、セキをしずめる、鼻水やくしゃみをおさえる成分等が配合されています。成分によっては、子どもへの安全性が確認されていないものもあります。お子さんにかぜ薬を使う時は、薬局で相談するようにしましょう。

〒252-0326相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園

