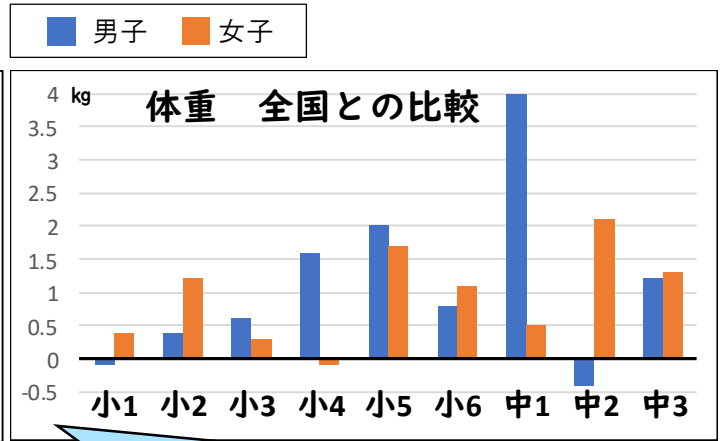
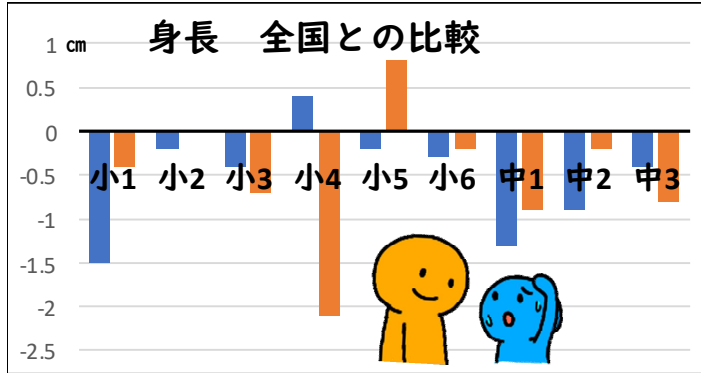


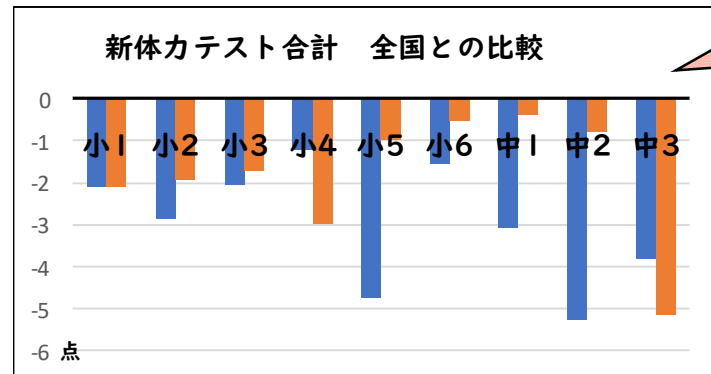
若草地区学校保健給食委員会だより

過日、若草中学校を会場に若草地区学校保健給食委員会を開催しました。健康診断の結果や新体力テストの結果から、児童生徒のやせと肥満の二極化、脂質異常の増加、体力の低下など、様々な課題が見えてきました。そこで今年度は、那須赤十字病院小児科医師の市川先生をお招きし、専門的な知見から「小児生活習慣病の予防」について御講話をいただきました。小中合わせて、10名以上の保護者の皆様に御参加いただきました。ありがとうございました。

1 定期健康診断・新体力テスト結果について



身長は、ほとんどの学年で全国平均より下回る。体重は、昨年度は全国平均も増加していたため、比較してもそれほど差が出なかったが、今年度は、ほとんどの学年で大きく上回るという結果になった。

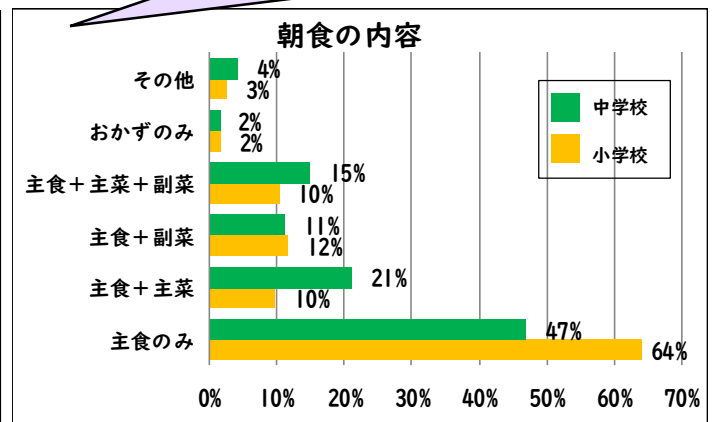
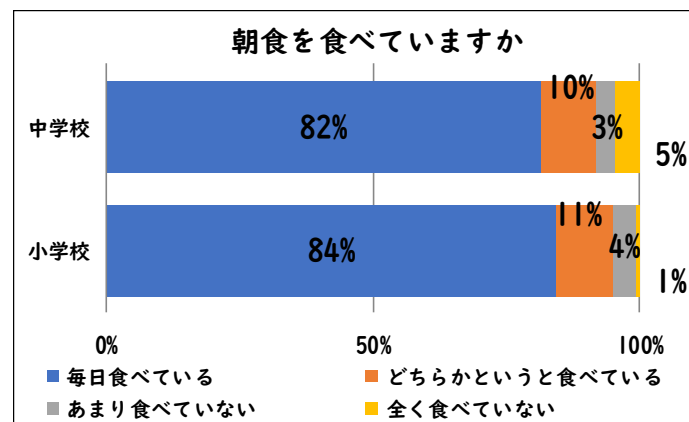


全学年男女ともに、大きく下回る結果となった。若草中学校区の子供達の体力低下は、大きな課題である。



食生活についてのアンケートの結果、8割の児童生徒が、朝食を食べていることがわかった。食べていないと回答した理由としては、「時間がないから」「食べたくないから」が多かった。主食のみを、とりあえず食べている人が多く、バランスのよい朝食を食べている人は少ない。

2 食生活アンケート結果について



3 若草中学校区での取り組みについて

小児生活習慣病予防健診で、所見（肥満・脂質異常・高血圧の疑い）があった場合、事後指導面談を実施しています。小学校では、おやつを食べ過ぎや清涼飲料水の飲み過ぎ、野菜嫌い、運動不足を感じている家庭がほとんどでした。中学校では、食生活の問題だけでなく、就寝時刻が遅いことも分かりました。また、希望をとり、生徒のみの集団指導を実施しました。よくかまずに早食いになっている、夜食にカップ麺を食べている、ご飯の量が多い等、自分の食生活について考える機会となりました。



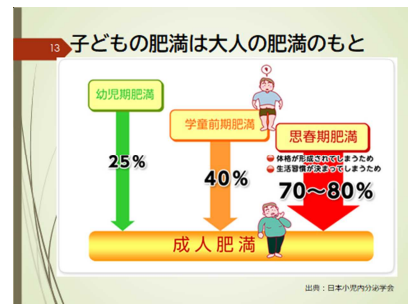
4 大田原市の健康課題について

大田原市子ども幸福課保健師 片亀様より

若草中学校区の健診結果を、大田原市の健診結果と比較すると、「脂質異常」、「HbA1c(※)」の割合が多いことが分かりました。

子どもの肥満は、将来の肥満につながる割合が高いため、生活習慣の見直しで改善できる今のうちから、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。不規則な生活は、心の健康にも悪い影響があります。正しい生活習慣で、体も心も健康に保ちましょう。

(※)HbA1cとは、過去2ヶ月間の血液中の糖分の状態を評価する指標。糖尿病のリスクを判別しています。



5 小児肥満予防講演会 「3歳健診での肥満予防」

那須赤十字病院小児科医師 市川剛 先生より

生活習慣病は、早めの予防が大切

悪い生活習慣や体質は、肥満につながり、糖尿病や動脈硬化などの病気を引き起こす可能性がある。幼少期から予防を始める必要があります。3歳児健診時に正常体重でも、それ以前に体重の急激な増加が見られた場合、肥満になるリスクが高いことがわかっています。しかし、健診時に正常体重だと、保護者が受け入れにくいので、受診につながらないことが問題です。



朝ご飯はしっかりと

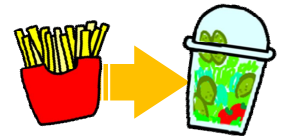
朝ご飯を食べることによって、脳や体が目覚め、活動を始めることができます。しかし、量や質が悪いと、体が食事だと認識できず、脳や体は目覚めることが難しくなります。朝ご飯は、軽く済ませがちですが、夕食に食べるようなものを食べると良いです。早めに起きて、今食べている夕食を、朝食にするようなことを想像なさるとよいでしょう。

食事を考える

野菜を食べていればやせるというわけではありません。食べる順番もあまり重要ではありません。炭水化物を、食事の後半に食べることで、多少体にとって優しい食事になりますが、本当に重要なのは、食べる量です。

外食で気をつけられることは、どこで、何を食べるか、ということです。毎回体によいお店を選ぶのは難しいですが、どうしてもハンバーガーが食べたいときには、サイドメニューをサラダに変えてみるのはいかがでしょうか。

早食いは、満腹を感じる前に適正量以上食べてしまうため、注意が必要です。



切り札は食事の写真撮影

1ヶ月間の夕食の写真を撮って、記録をします。記録を続けられる人は、治療も進みやすいです。

食事のアドバイス

- 旬のものを食べる
- 適量を知ること(食べ過ぎ注意)
- 朝食をしっかりと食べること

運動と睡眠

1日60分は、体を動かす必要があります。(サイクリングやジョギング程度の軽い運動)そして、週に3日は、筋肉痛になるような激しい運動も必要です。(球技など)

15時間連続で覚醒していると、軽くお酒を飲んでいるくらい脳の機能は落ちてきます。たとえば、朝6時に起きたら、21時には、勉強をしても集中はできない状態ということです。しっかりと睡眠をとることが大切です。



6 指導助言

学校薬剤師 松本寿広 先生より

義務教育の発達の段階の内に、汗をかく運動を積極的に行うことで、汗腺を鍛えてほしいです。汗腺がきちんと発達していないと、発熱をしたときに、上手く汗をかけず、熱がこもってしまいます。今そういう大人が増えているように感じます。

☆食べ物を残さず食べる

命をいただいているということをお忘れず、感謝の気持ちや、感性を大切にしてください。

まとめ

市川先生の講演を聞いた中学生の感想から、「肥満が病気につながることを知って、驚いた」「早めに予防することが大切だと分かった」という声がありました。また、食事の量や、睡眠時間、ストレスをためないなど、自分でもできそうな肥満予防について学べたので、気をつけて生活したいという感想も多かったです。

生活習慣病の予防には、御家族の方の協力が必要な場面も多いかと思います。この機会に、皆さんで生活習慣について話してみてください。

