



吉子川



令和7年5月26日(月)
学校だよりNO.17
中島村立吉子川小学校
発行責任者 校長 木戸美智子

【めざす児童像】
○あかるく たくましい子ども (体)
○やさしく おもいやりのある子ども (徳)
○めあてをもって がんばる子ども (知)

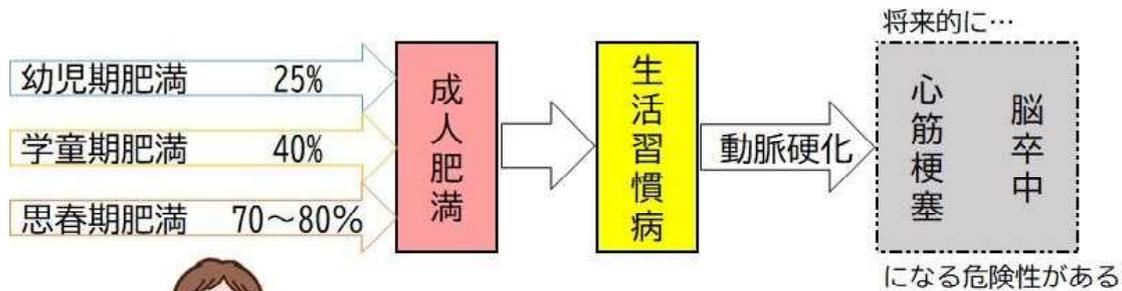
【よしコッピ】
吉子川小学校
のあやめの花に
住む小鳥の妖精

今月のいきいき中島っ子 学びの
十か条 (5月)
きまり、ルールは守って当たり前
落ち着いた環境で高まる集中力

◇ 子どもの肥満はなぜいけないの？ ◇

今年度の肥満傾向は、軽度6名・中度6名・高度4名で計16名で、全体の15.2%です。

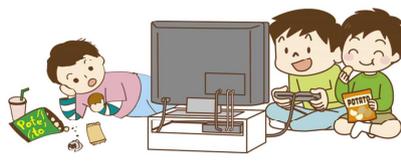
幼児期の肥満者の25%、学童前期の肥満者の40%が将来成人肥満に移行すると言われ、思春期の肥満者は、体格が形成されてしまうことや生活習慣が身に付いてしまうことなどから、実にその**70%~80%が成人肥満になります**。成人肥満は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながります。また、これらは動脈硬化を促進するため、将来的に心筋梗塞や脳卒中となる危険性が高まります。生活習慣病は、大人だけでなく子どもでも発症し、子どもの頃から動脈硬化が進行することがあります。また、脂肪肝や睡眠時無呼吸をおこすこともあります。そのため、**子どもの肥満も早期に治療することが重要です**。また、肥満にならないよう幼少期から予防に取り組むことも大切です。



食事や菓子類、ジュース類を過剰に摂取する。朝食を食べない日がある。油を使った料理をよく食べる、外遊びが少ない。1日2時間以上テレビやゲームに費やす。睡眠時間が短い。



ゲームやスマホ、テレビを利用する時間を減らし、その時間で体を動かす！外で遊んだり、体操やストレッチをしたり、またお風呂掃除などの体を動かすお手伝いも運動になる！



治療勧告のおたよりが配付された方は、すみやかに医療機関を受診してください！

生活習慣病を予防するため、以下の生活習慣を身に付けましょう。

- ① **早寝・早起き・朝ごはん**の規則正しい生活リズムを身に付ける。
- ② 1日3回の食事と1回の間食(おやつ)を基本とし、カロリーや塩分の多い加工品や外食、甘い飲み物は減らす。
- ③ **ゲームやスマホ、テレビを利用する時間を減らし、その時間で体を動かす。**