

# 保健だより

2014年9月1日（月）発行

今年の夏は全国的に大気不安定な状態が続き、記録的な大雨となり、各地で土砂災害が発生しています。

## 9月1日は防災の日です

地震、台風などに備え、非常用品をそろえておきましょう。  
水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・ラジオ・懐中電灯・ライターなどがそろっているか点検しておきましょう。

### ～救急用品の点検をしましょう。～

ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・ハサミ・体温計・毛抜きピンセット・外傷用薬品などがそろっているか点検しましょう。



## 9月9日は救急の日です

子どもの事故はちょっとした油断でおこってしまいます。特に夏は親も子どもも開放的になり、人が大勢いる場所では、誰かが見ているだろうと思ったりします。そこに落とし穴があります。日々の生活の身の回りに注意してお子さんの事故を未然に防ぎましょう。



## 子どもの生活習慣病

現代は5人に1人の子どもが生活習慣病の予備軍と言われています。（以前は成人してから発病しやすいことから「成人病」（肥満、高血圧、高脂血症など）と言われていました。）

食事の欧米化が進み、日本古来の一汁一菜の低脂肪の食事から動物性たんぱく質の多い高脂肪の食生活へと変化しました。それだけでなくスナック菓子、インスタント食品や加工食品、ファーストフード、清涼飲料水が氾濫しています。

しかも、自然の中での遊びが減少し、テレビやゲームなど、室内で体を動かさずに遊ぶことが多くなり、夜ふかしによる睡眠不足、朝食をとらないなど、このような生活環境からさまざまな病気が出てきました。

### ～予防するには～

子どもの生活習慣病を予防するには、まず大人が正しい知識を持って対処しなければなりません。食事は塩分を取り過ぎないようにし、中性脂肪を増やさないためにも糖分は控えるといった注意は子どもだけでなく親も率先して実行したいものです。栄養のバランスを考えた食事をすることは特に大事ですが、ご家庭で栄養管理することは容易ではありません。方法の一つとして、和食を中心に洋食、中華食といった色々な食品を食べるように工夫し、さらに食物繊維を十分とるようにしましょう。

早寝早起きの生活リズムで睡眠不足にならないようにし、こまめに体を動かすようにしましょう。

生活習慣病になるライフスタイルは、幼児期に身につけてしまいます。特に食事の好き嫌い、偏食は年齢を重ねるにつれてなおしくくなるものです。病気になる前に食事を含めた生活全体を見直してみましょう。

