

こんにちは！ 保健婦です

子どもの健康づくり

3月は卒業、進学、進級、就職など子どもをとりまく環境が変化する時です。そこで今月は子供の健康づくりについて考えてみましょう。

いまの時代は、新聞やテレビに過剰報道されすぎた面もありますが、いじめ、暴力などいろいろな問題がおこっています。そんななかで子どもをどう育てるか大変むづかしく考えています。

健康な心をもった子に育てるために、ポイント10をお話します。

- ① 思いやりの心を伸そう
- ② 子どもの心をよく知ろう
- ③ 親子で何でも話そう
- ④ 上手にしかって上手にほめよう

- ⑤ がまんすることも教えましょう
- ⑥ 善悪のけじめをきちんと
- ⑦ 他人の物と自分の物との区別をきちんと
- ⑧ 持ち物に気をつけよう
- ⑨ 夢を大切に
- ⑩ 近所の子どもにも「ひとしづか」を生活の一つ一つの場面で、子

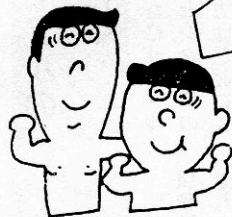
チェックポイント

お母さんの手で毎日の健康管理を！
毎朝、子どもの健康状態を観察し、異常があれば早めに処置を。子どもの平熱を知っておくのは母親の最低義務。

規則正しい生活リズムを！
起床、おやつ、遊び、宿題、入浴、夕食、就寝など、毎日の規則正しい生活リズムは健康生活の基礎。これが守れないときは、親自身の生活を振り返ってみることも必要です。

積極的にからだを鍛える！
子どもにとって遊びはいわば権利。いつまでもダラダラと遊ばないなど、けじめはつけさせて、大いに外遊びをさせましょう。

親子の対話を！
なんでも話しあえる雰囲気のある家庭づくりは親が力ギを握っています。



丈夫なからだは
親から子どもへの
何よりのプレゼント

子どもの心を理解し、健康を気づかい、ともに感動する、健全な家庭づくりを旨ざしたいものです。

また子どもにもストレスの増大、一日中テレビゲームに夢中で運動不足などから高血圧や動脈硬化が進行しはじめています。

大いに外で遊ばせ紫外線で体をきたえましょう。そして空腹で食卓へ向かい楽しく何でも食べれるようにしましょう。

丈夫なからだは親から子への何よりのプレゼントです。

背中にかける期待は、元気でありますように。

日本型食生活とは

私達の健康は食生活によって左右されます。日本型食生活とは、P(たんぱく質)・F(脂肪)・C(炭水化物)・カロリーのバランスが良く世界的に注目されている現在の日本の食生活です。山口県は三方を海に囲まれているので魚や海藻も豊富です。果物も野菜もいろいろ生産されています。米を主食として副食にゆんの魚や野菜・果物と肉・卵・牛乳・豆類・海藻をとりあわせた食事が日本型食生活です。



毎月8の日は「米の日」

我が国の気候風土に適し、自給できる唯一の食糧である米について町民一人一人が食生活における米の価値を再確認し、米に対する正しい知識の普及と理解を深め、日本型食生活の安定的向上と町民の健康及び米の消費の維持増進を図るため毎月8の日を「米の日」と定めています。