

☆☆矢野目小学校教育目標☆☆互いを大切に、笑顔で協働する子ども

令和6年度矢野目小学校 学校だより

みんなの広場 2

笑顔があふれ、明日もまた来たくなる学校

2024.5.20 発行 No.21 文責 目黒 満

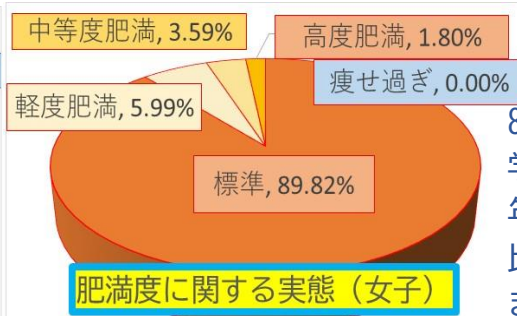
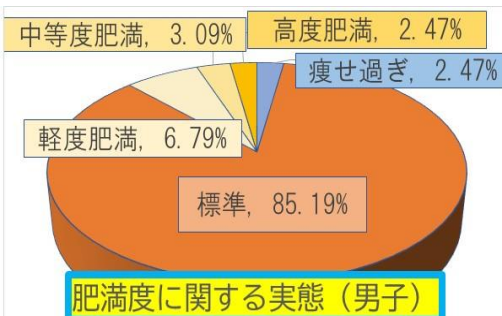
☆☆自ら学び、深く考えて行動する子ども☆☆心と体を鍛え、命を大切に子ども

今日は「かぜ・咳」での欠席が11名に増加しました。週末の朝夕の寒暖差や、まだ湿度が低いことによる屋内・外の気温差等でかぜをひいてしまった児童がいます。今週末の運動会に向けて十分な栄養と休養をお願いします。

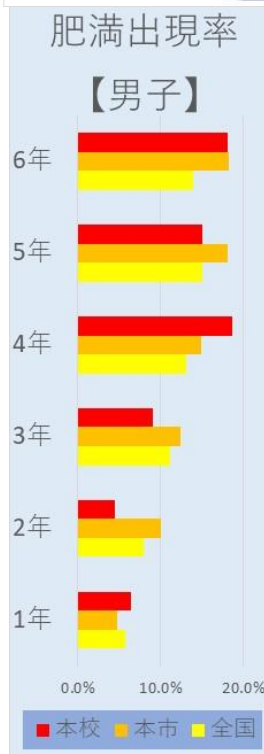
家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

内科検診結果速報2 肥満・痩せ過ぎ等に関する実態と対応

本日、該当のお子さんには結果通知・受診のお願いのお便りをお渡ししました。ご対応方よろしくお祈りします。本号ではNo.20に引き続き、健康診断の結果速報2を特集します。生涯にわたる健康に影響するかもしれない「肥満」についてです。本校男子の肥満率は11.34%(全国



11.19%、全市13.12%)、女子は10.18%(全国8.60%、全市13.12%)です。学年別では、それぞれの学年によって全国・本市との比較での高・低は異なります。比較の数値は出現率



ですので、例えば30人の集団の場合、肥満判定の児童が3人なら10%、1人増えると13.3%に跳ね上がります。ですので、全国・本市との単純比較はあまり意味がないものと考えますが、参考まで・・・。(全国・市のデータはR5年度の結果です)

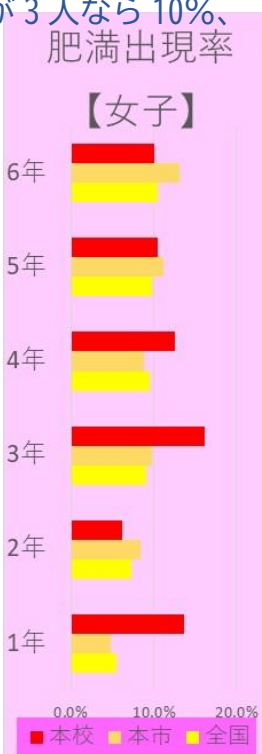
最後に、子どもの肥満の原因や問題点、改善点等について、小児科医の見解を紹介しします。改善に役立てていきましょう。

<小児肥満の原因>

- コンビニやファストフード店等でいつでも・どこでも手軽に食事を買うことができるようになった
- 室内でのゲーム中心の遊びへの変化
- 車での移動増加、歩く機会の減少、食事のリズムの変化等

<小児肥満からくる心配事・疾患等>

- 一般的に肥満は無症状、進行すると大人の場合同様に糖尿病、高脂血症や高血圧を合併しやすくなり、さらに進行すると動脈硬化がおこり心筋梗塞などがおこりやすい状態になる
- 子どもに特徴的なのは、**学習を含む日常生活の障害や外傷を受けやすい** 例) 皮膚線条、股ずれ、肥満に伴う骨折、関節



障害、月経異常、走行・跳躍能力の低下、肥満に起因する不登校やいじめ等に繋がる可能性も問題

○ 小児期に肥満の子は、**思春期・さらに成人の肥満へ移行する確率が高くなる**と言われている

<改善に向けて>

小児期肥満を思春期までもちこさないことが将来のメタボリック症候群の発症の予防につながる

- (1) **生活リズム改善**…早寝早起き、3食をきちんと、一汁三菜、良く噛んでゆっくり、家族一緒に楽しく
- (2) **食事療法**…何をどれだけ食べているか、おやつやジュース類の量・中身を把握し、メニュー改善に向けて考え、改善を図る ※ 特に朝ごはんを食べることが一番大切
- (3) **運動療法**…室内遊びの時間を決める、家族と一緒に運動(ラジオ体操・ストレッチ・腹筋等)する

健康な身体は一生の宝物です。健康づくりの基本は、食事・睡眠・運動です。安易に車で送迎したりせず、登下校は歩くことが健康づくりの基本です。日常生活の中で肥満予防・改善を!