

令和 2年 7月号  
すくすくだより No.1  
桐生市立西小学校

いよいよ、すくすく健康相談が始まります。初めて参加する人も、継続中の人も、これから一緒に頑張っていきましょう！今年はコロナウイルス感染症の流行で、西小では、もともと肥満傾向だった子たちの「巣ごもり肥満（肥満度の悪化）」が増えてしまいました…。「すくすくだより」では、食や生活習慣の改善についての情報を発信していきます。ぜひ、親子で一緒に読んでいただき、生活習慣改善の参考にいただければと思います。

## ひ きん なに 肥満は何がいけないの??



こ 子どもの肥満は、おとな 大人の肥満に移行しやすく、せい 生活習慣病のリスクが高くなる  
い と言われていいます。また、「こ 子どもの時に肥満で、おとな 大人になって標準体型  
な になった人」と、「こ 子どもの時は標準体型だったけれど、おとな 大人になって肥満に  
な ってしまった人」のせい 生活習慣病の発生リスクを比べると「こ 子どもの時に  
ひ 肥満だった人」の方が、ひ 将来的に心筋梗塞やとう 糖尿病などのせい 生活習慣病に  
か かかるリスクが高くなるというけん 研究データもあるそうです。



## か ぞく と く 家族で取り組もう

こ 子どもの肥満解消にはか 家族の協力が必要です。か 家族  
み みんなでめく 目標を決めて、いっしょ と く 一緒に取り組みましょう。

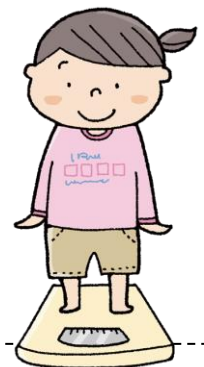
### できそうなことから始めましょう♪

#### < 目標例 >

- やさい 野菜をたくさん食べる
- かんしよく りょう いま 間食の量を今までより減らす
- ゲームは1日30分までにする
- あさ 朝のウォーキングをする など

## まい にち たい じゅう 毎日体重をはかろう

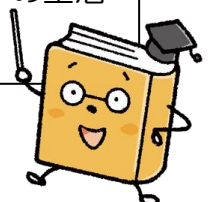
じ 自分の体を知るた  
めにも、まい にち 毎日体重をはかりましょう。



### じょうず たい じゅう 上手に体重をはかるには…

- ▶ まいにちおな 毎日同じくらいのじ 時刻に。
- ▶ お風呂の前、トイレの後などのじょう 条件をそろえる。
- ▶ かならず 記録をする。

こんかい 今回は、うらもあるよ！  
よく読んで、夏休み中の生活  
の参考にしなね！



# 規則正しい生活習慣で肥満予防!



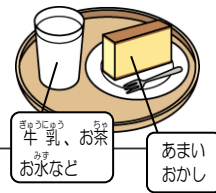
## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



朝ご飯の欠食や、夜おそい食事など、

あまいお菓子には、あまくない飲み物を!



不規則な食習慣や、運動不足、



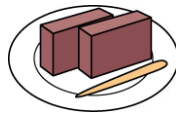




睡眠不足などは肥満の原因になります。

成長期の子どもたちのダイエットで重要なのは、今の体重をキープすることです。

規則正しい生活を心がけ、体重をキープすることができれば、身長が伸びることで、自然と

肥満が改善されていきますよ。

おかしや飲み物に入っている砂糖の量

 ショートケーキ(1切れ88g) 砂糖: 約 31g	 チョコレート(1枚58g) 砂糖: 約 30g	 ようかん(2切れ45g) 砂糖: 約 21g	
 炭酸飲料(500mL) 砂糖: 約 55g	 ジュース(500mL) 砂糖: 約 55g	 スポーツ飲料(500mL) 砂糖: 約 35g	 お茶(500mL) 砂糖: 約 0g

# 夏休みの記録をしましょう

<保護者の方へ>

「すくすく健康相談」の夏休みの宿題として「夏休みすくすくカレンダー」を配布しました。夏休み中の生活や体重が記録できるようになっています。体重のグラフなどは、子どもたちが自分で記入するのは、少しむずかしいと思います。保護者の方に、子どもの夏休み中の生活習慣や体重変化を把握していただく目的もありますので、一緒に取り組んでいただくと助かります。

大変お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

提出日： 8月 24日 (月)

