



健康日本21あぐい計画(第3次)

第4回テーマ 「学齢期の健康づくり」

学齢期は、乳幼児と違い、自分で一通りの生活習慣行動をすることができる年齢です。それに加え、早寝・早起きを心掛けて生活リズムを整える、朝食を抜かず1日3度食事を食べる、歯磨きの習慣などを通じて、自分の健康を自分で守るための生活を実践できるようになってほしい年齢でもあります。

また、子どもの飲酒や喫煙は、周囲の大人の行動が影響します。子どもに飲酒や喫煙をさせないよう配慮し、子どもの受動喫煙の害を排除するよう努めてください。

健康日本21あぐい計画(第3次)での目標(目指すべき姿)

「子どもたちが、元気に育つ」

実現するための「取り組み」

町民の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 食に関する正しい知識を持ち、子どもの食事環境を整えます
- ◇ 早寝、早起きをし、子どもの生活リズムを整えます
- ◇ 育児の不安を一人で抱え込まないで、いろいろな人に相談します
- ◇ 子どもの前で喫煙はしません
- ◇ 子どもに飲酒や喫煙はさせません
- ◇ 歯や口腔の健康の大切さを親子で理解します
- ◇ 子ども自身が、健康のための生活習慣を実践できるようにします
- ◇ 子どもとのコミュニケーションを大切にします

地域や職場の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 子育て家庭を応援します

行政の取り組み

- ◇ 子どものやせや肥満の解消のための食生活についての情報提供
- ◇ たばこやお酒の害についての周知、啓発
- ◇ 子どもや親が利用できる相談機会の充実
- ◇ 歯や口腔の健康の大切さの周知
- ◇ 学校における悩みごとの相談や、学校環境改善への取り組み

元気の源！早寝・早起き・朝ごはん

早寝

睡眠には、体の疲れを取る以外に、毎日脳にたくさん入ってくる情報を整理し、すっきりさせるという役割があります。また、筋肉や骨が成長するために必要なホルモンは、夜寝ている間に多く分泌されます。夜更かしせず、十分な睡眠を取りましょう。

早起き

私たちの体内時計という生体リズムは25時間で、1日24時間とはずれがあります。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、気持ちのよい1日をスタートできます。

朝ごはん

朝ごはんは、体と脳の重要なエネルギー源です。朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べ、学力や運動能力が高いという調査結果もあり、朝ごはんを食べる重要性が分かっています。

