

# ふあしいと



## 学校モードにスイッチオン

夏休みが終わってから、1週間たちました。生活リズム調べで生活のリズムが学校モードにもどったでしょうか。この夏は暑かったので、冷たいものをたくさんとって冷房のきいたずしい部屋にいたために、体が冷えて胃腸の働きが弱くなってしまった人もいます。『はやね・はやおき・朝ごはん』で生活と体のリズムを整えていきましょう。

### 自分にあったくつえらび

運動会の練習がはじまりました。すでに筋肉痛で『足がいたい〜。』といって保健室に来た人もいます。さて、みなさんはくつを選ぶとき、どのようにして選んでいますか。デザインやかっこうよさで選んでいませんか。

合わない靴をはくと、ケガや疲れの原因になってしまいます。

### 足にやさしいくつって？

1, かかとまわりがしっかりしている。

3, つま先に1.0~1.5cmの余裕がある。



2, くつ底が前から3分の1のところまで曲がり、くつ底が平らで安定している。



まじくってーぶ  
くつひもやマジックテープで  
しっかりしめて、足首がぐら  
ぐらしないようにしよう。

\* あたらしいくつをかうときは、チェックしてみてね。



学校で一番長くはいているのが「うわぐつ」です。サイズが合っていますか。小さくなったらおうちの人に言いましょう。

# うんとわかい

しゅうちゅう  
**集中しよう。**

睡眠をしっかりって朝ごはんも食べて来ましょう。  
集中できないと大きなケガにつながる可能性があります。

たいそうぶく きょう  
**体操服を着よう。**

体操服がかわいていないときは、かわりのTシャツやズボンでもいいよ。

かみ  
**髪をまとめよう。**

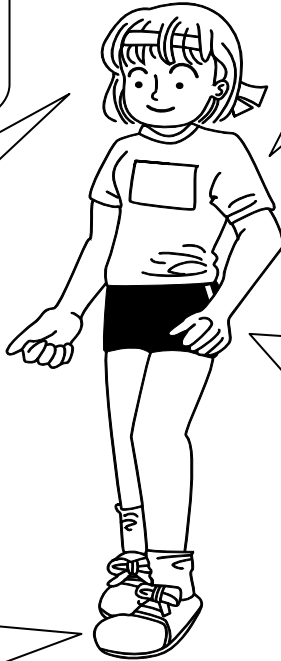
前髪や後ろ髪が長い人は、くくるかとめるかしましょう。

つめをきろう  
**つめを切ろう。**

長いつめは、引っかかったり、人を傷つけてしまうことがあります。  
6年生は、組み体操があります。危険です。

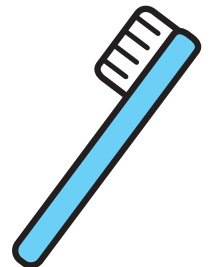


じぶん さいず  
**自分のサイズ  
にあったくつを  
はこう。**



こっぶ せんこう は  
コップ(フッ化物洗口のため)と歯ブラシをわすれないようにもってきましょう。

きゅうしょくぶくろ なか 入れて  
給食袋の中に入れておいてね。



9月の身体計測前の保健指導では、  
「朝食の大切さ」について指導しています。



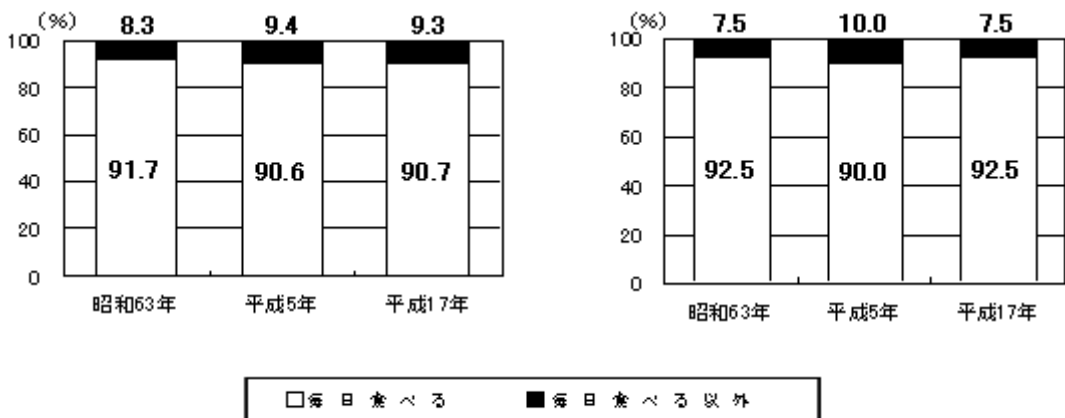
## 平成17年度 国民健康・栄養調査の結果から(抜粋)

### 3. 食習慣の状況

朝食を「毎日食べる」と回答した子どもの割合は、男女共に約9割

子どものふだんの朝食の状況について、「毎日食べる」と回答した者の比率は、昭和63年、平成5年、平成17年とほぼ横ばいで、男女共に90%以上であった。

図5 朝食欠食の年次推移(小中学生)



朝食を「子どもだけで食べる」と回答した者の割合は、増加傾向

ふだん、子どもが朝食を誰と一緒に食べるかについて、「子どもだけで食べる」と回答した者の比率は、小中学生共に増加傾向であり、平成17年には小学生においても40%を超えていた(図6)。「子どもだけで食べる」者のうち、「子ども一人で食べる」者の比率は小学校1～3年生で13.5%、中学生で25.3%であった(図7)。

図6 朝食を子どもだけで食べる比率の年次推移

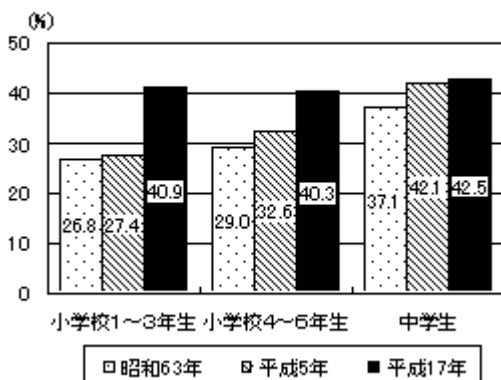
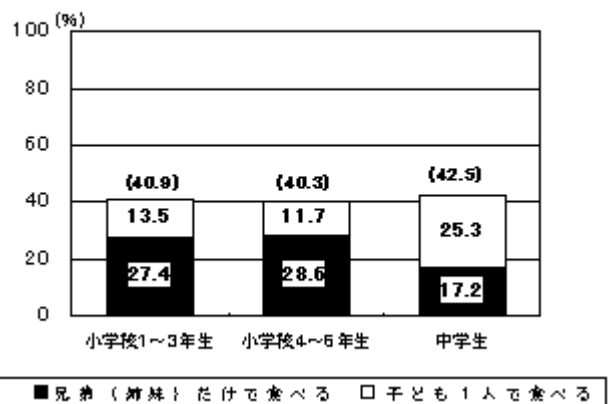
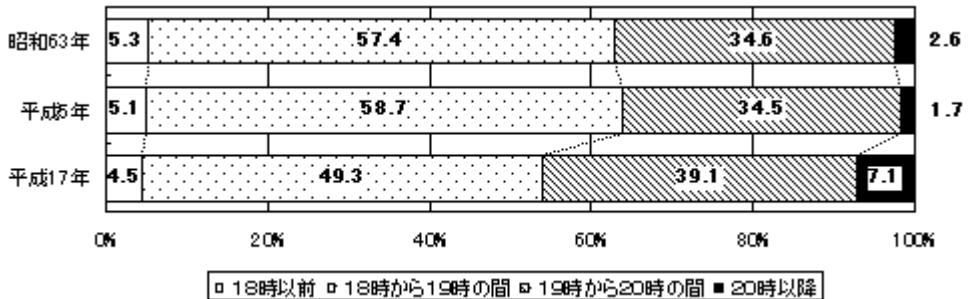


図7 朝食を子ども一人で食べる比率



夕食を 19 時以降に食べる子どもの割合は、増加傾向  
 特に、20 時以降に食べる子どもは、平成 5 年と比べて 5.4 ポイント増加

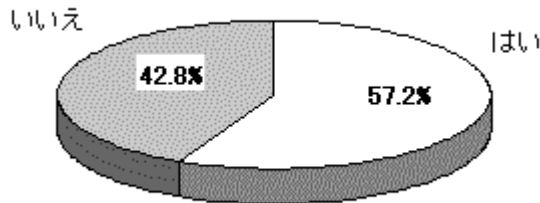
**図 8 夕食時間の年次推移(小中学生)**



子どもの現在の食習慣について、改善したい者は約6割

「お子さんの現在の食習慣について、改善したいと思いますか」について、「はい」と回答した者の比率は、57.2%であった。

**図 9 子どもの食習慣についての改善意欲(小中学生)**



子どもの食習慣で改善したい項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」と回答した者の割合が最も高い

子どもの食習慣について「改善したい」項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が 66.5%であり、次いで「副菜(野菜)を十分に食べる」が 54.6%、「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」が 49.6%であった。一方、「朝食を食べる」や「食事時間を規則正しくする」などについて、「すでにできている」と回答した者の比率は約 80~90%と高かった。

健康局総務課生活習慣病対策室

食習慣は、現代の生活スタイルと密接な関係があるようです。

本校でも、朝ごはんは食べてくれるけれど、ちょっとしか食べないという子どもが多く見られます。夕食を遅く食べると朝食欲がなかったり、家族の生活のテンポやリズムが違うために、朝食を一人で食べることになったり。子どもたちが給食がおいしくて楽しいというのは、みんなで食べる楽しさを感じているからではないでしょうか。朝食もできるだけ誰かと一緒に食べられると、もっとおいしくたくさん食べられるかもしれませんね。

