



ほけんだより



ゆらりん自由が丘保育園

暑い日が続いていますね。園では7月に幼児クラスの子どもたちに熱中症予防のお話をしました。夏を元気に過ごすために5つの大事なこと↓を伝えたので、ぜひ子どもたちに聞いてみてくださいね。

夏を元気に過ごすための5つのポイント

- ① よく食べる
- ② よく寝る
- ③ 帽子をかぶる
- ④ 水分補給
- ⑤ つらいときは無理をしないで休む



アイスの食べ過ぎに気をつけましょう

暑いと大人も子どもも食べたくなるアイスですが、おいしいのは脂肪や糖分がたっぷり入っているからで、子どもにとっては虫歯リスクも高くなります。乳歯は永久歯と比べて虫歯になりやすく、1~5歳はなりやすい時期です。アイスは口の中ですぐに溶けるため食べかすが詰まることはないですが、表面には付着しています。

☆ほかの甘いおやつと同様に、食べたら歯磨きをするようにしましょう。

☆食事に響かないよう、あくまでも少量に留めることも大事です。

☆アイスを選ぶ時は、できるだけ添加物が入っていないシンプルなものを選びましょう。

子どもがアイスを気に入って、もっと食べさせたいときは、フルーツスムージーや、フルーツピューレ、凍らせたヨーグルト、カットフルーツなどを代わりにあげてみるのはどうでしょうか。豆腐をベースにしたヘルシーなアイスや、果汁を凍らせるフルーツシャーベットなど、子どもと一緒に手作りしてみるのも楽しいかもしれません。甘さと乳脂肪分を控えめにした手作りアイスのもとも販売されているようです！



子どもの肥満を防ぐために

コドモンで身体測定の結果はごらんになっているのでしょうか。そこにカウプ指数というのにも出ていると思うのですが、この指数が発育状況のめやすになっています。年齢と照らし合わせて下の表↓を確認してみてください。

《カウプ指数による発育状況の目安》

(カウプ指数)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児 (3か月以後)	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通
満1歳	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通
1歳6か月	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通
満2歳	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通
満3歳	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通
満4歳	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通
満5歳	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通

(公益社団法人日本栄養士会)

*カウプ指数の値が判断の全てではありませんので、目安の一つとしてみましょう。

小児の肥満は年々増加していて、各年齢の子どもの5~12%に肥満を認めます。一般的に肥満は無症状ですが、進行すると生活習慣病につながりやすくなります。0-1歳の場合は、大きくなって運動量が増えればカウプ指数が下がってくる人が多いので、そこまで現段階では気にしなくて良いと思います。幼児はカウプ指数が高めの場合、いちど生活習慣を見直してみても良いかもしれません。

