

どうして子どもの体力が低下しているの？

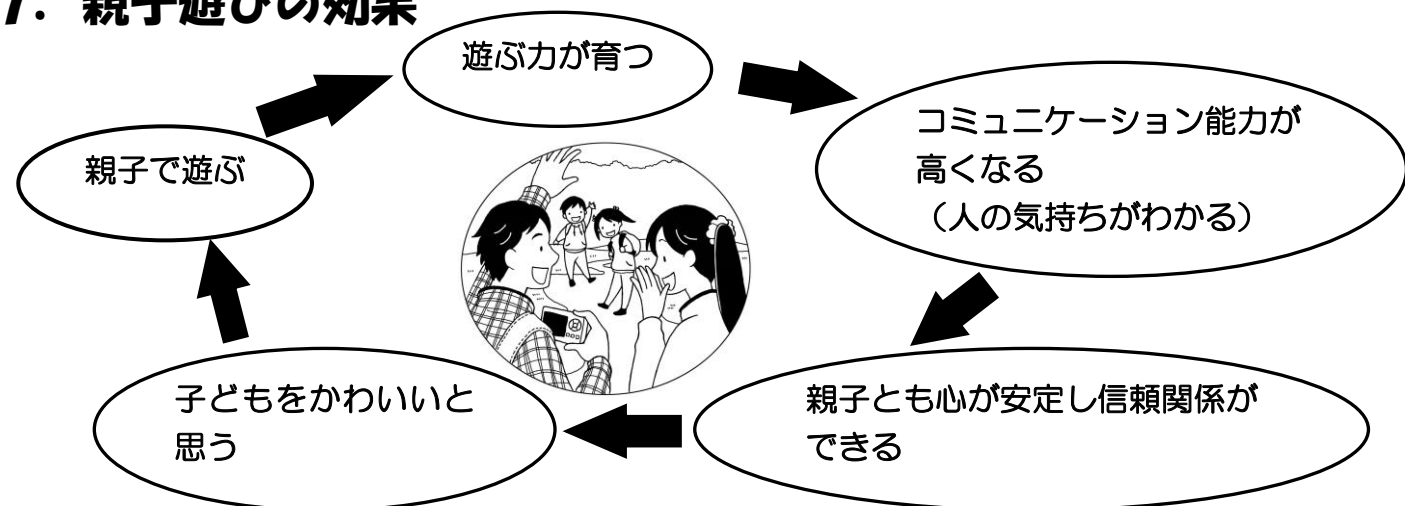
- ◆学力に比べて、外遊びや運動の大切さを軽視する傾向が進んでいる
- ◆日常において体を動かす機会が減少している

習い事や室内遊びの時間の増加による外遊び時間の減少

身近な遊び場の減少

少子化や習い事などによる仲間の減少

7. 親子遊びの効果



良い親子関係はすべての生活習慣の基盤となります！！

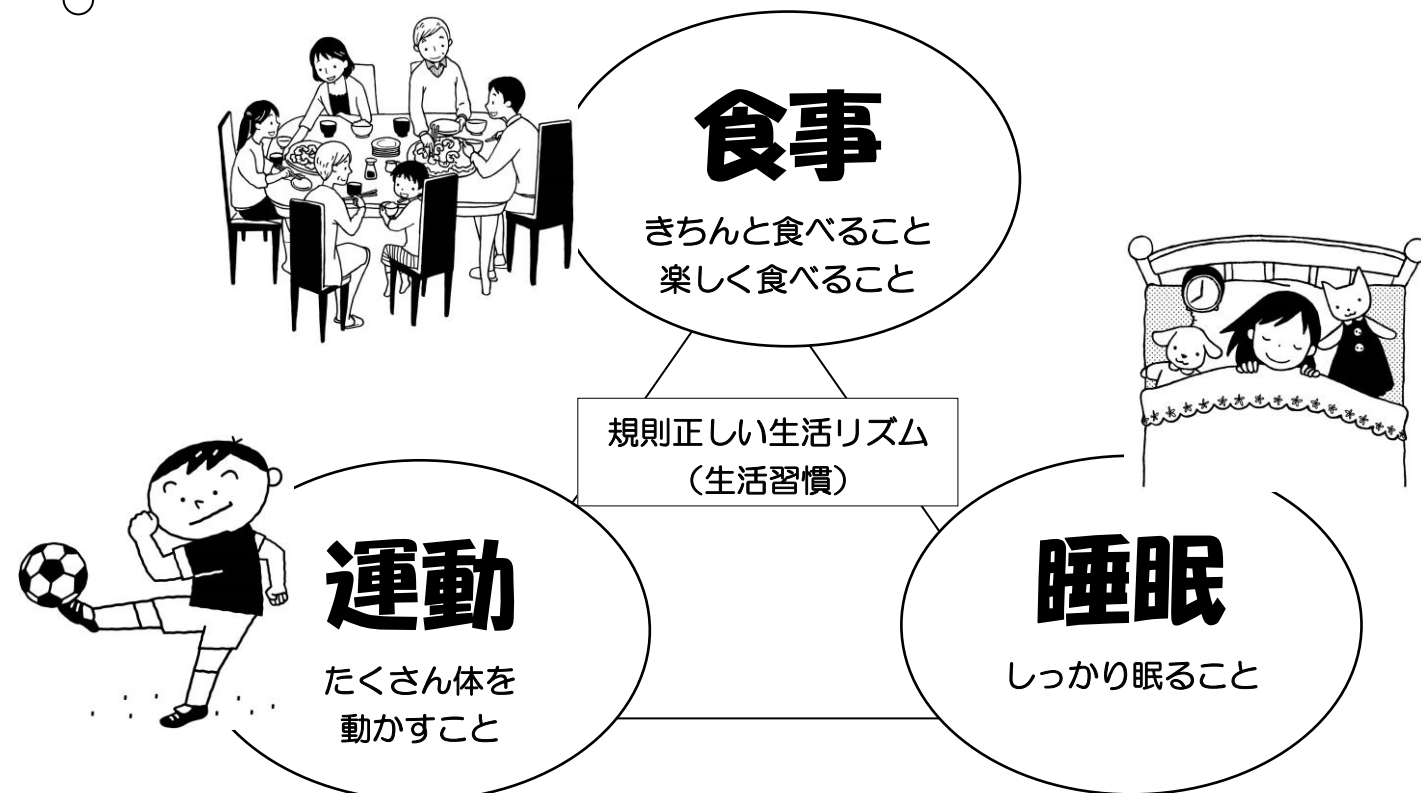
8. 子どもにとって『遊び』は大切な学習です！

- ★『遊び』から人間関係やルール等の社会性を学びます。
- ★『遊び』によって情緒が安定したり、積極性や自立心・探究心が育まれます。
- ★外で遊ぶことは、筋肉や心肺機能を高めます。また、ストレス解消となったり、さまざまな場面での集中力を高めることにもつながります。
- ★器用さや瞬発力を養い、転んだ時とっさに手をつくなどの防御反応を高めます。健康や安全に対する基本的な態度を身につけ、事故やけがを防ぎます。

積極的に体を動かす機会を大人が作っていく必要があります！

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会
子どもの生活習慣病に関するご相談・お問合せは
平塚市健康課（保健センター） 0463-55-2111まで

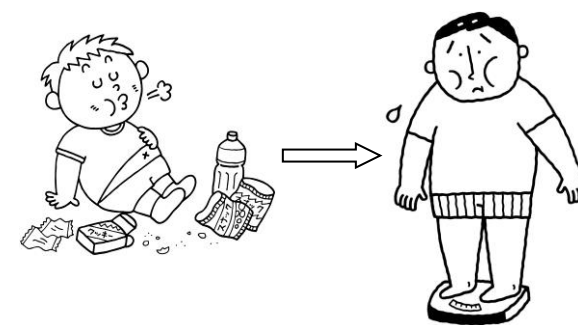
育てよう元気っ子！



1. 「子どもの肥満に」注意しましょう。

なぜ肥満がいけないの？

- 1) 体の面から・・・
 - ① 幼児期の肥満は成人の肥満につながります。将来の生活習慣病の入口になります。
- 2) 心の面から
 - ① 運動がきらい、運動が苦手な子が多いようです。
 - ② 容姿が気になります。
 - ③ 自信の喪失や、消極的な生活につながります。



2. これが肥満の主な原因

3度の食事が不規則

好きなものを好きなだけ
食べられる環境

目立つストレス食い

油っこいもの、甘いもの
をよく食べる



おけいこへ行く前と帰ってから、
必ずおやつを食べている

室内遊びが多く、運動不足

おじいちゃん、おばあちゃんが
おやつを与える

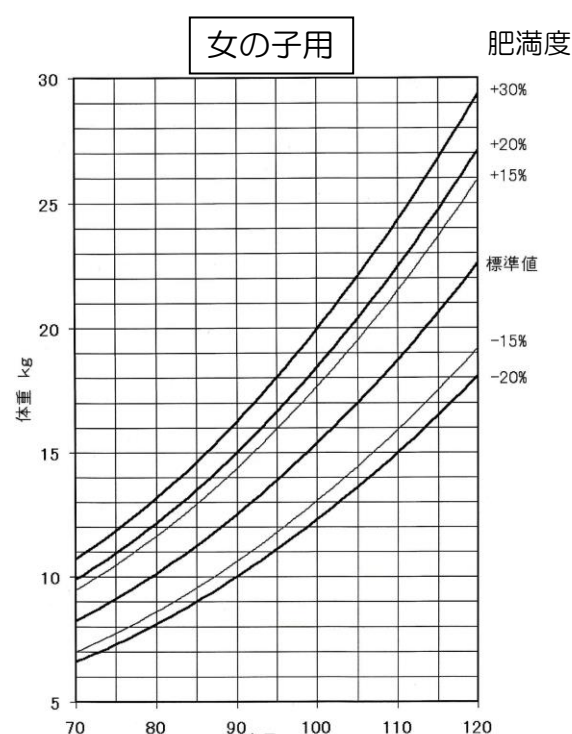
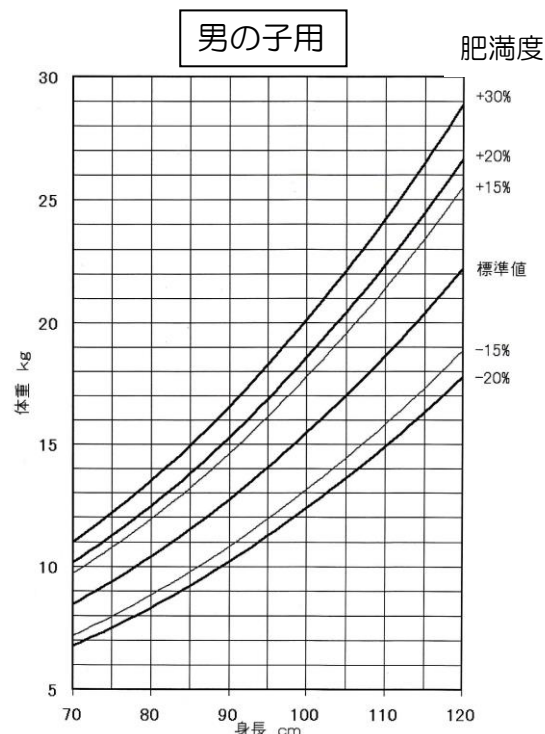
3. 子どもの成長を確認してみよう！

お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。子どもの体つきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安にしてください。

「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。

身体計測を行った時にはこのグラフに記入し、成長に伴う変化を見るようにしましょう！

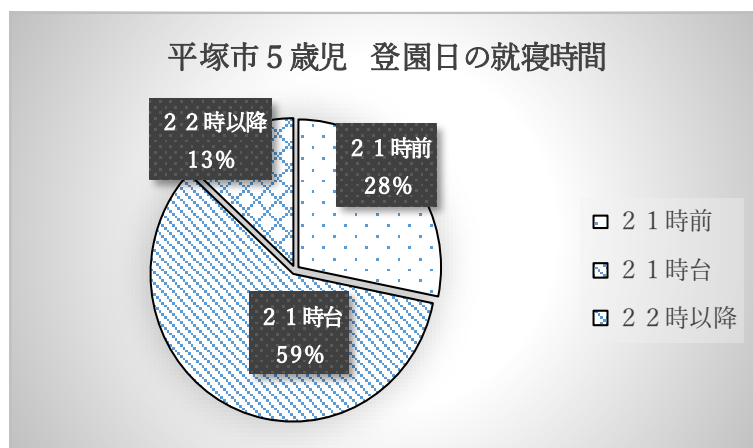
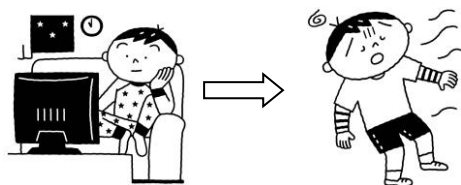
区分	呼称
① +30%以上	ふとりすぎ
② +20%以上+30%未満	ややふとりすぎ
③ +15%以上+20%未満	ふとりぎみ
④ +15%未満-15%未満	ふつう
⑤ -15%以下-20%未満	やせ
⑥ -20%以下	やせすぎ



出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

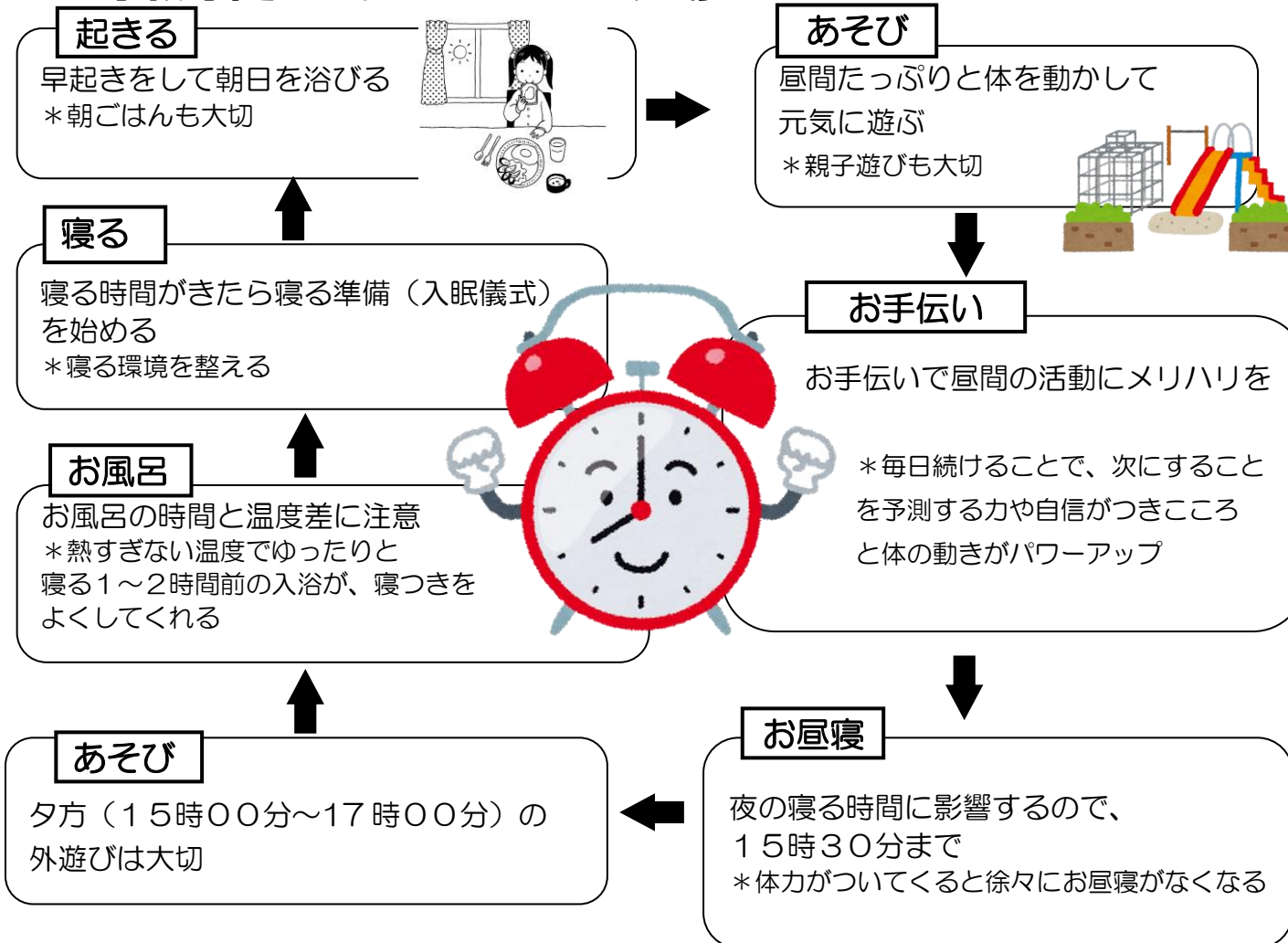
4. 遅寝の悪影響

- ① 午前中元気がなくボ～ッとしている
- ② 体調不良で疲れやすい
- ③ 精神不安定 イライラ
- ④ 心身の成長のさまたげ
- ⑤ 肥満



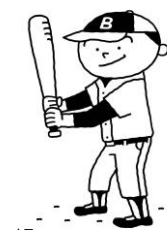
出典：令和3年度 平塚市5歳児生活実態調査 集計結果

5. 早寝早起きの生活リズムを大切に！そのポイントは…



6. 子どもの体力は低下しています！

現在の子供と、親の世代が子どものころを比較すると、体格は大きくなっていますが、体力・運動能力は低下しています。



▼身長・体重の世代間比較(資料：学校保健統計調査 年次統計) ※1:今の子ども達は令和2年度の11歳。

区分	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達※1	親の世代	今の子ども達※1
身長(cm)	142.8	146.6 (3.8) ↑	145.0	148.0 (3.0) ↑
体重(kg)	35.9	40.4 (4.5) ↑	37.3	40.3 (3.0) ↑

▼基礎的運動能力の世代間比較(資料：文部科学省スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」)

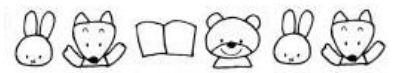
※2:今の子ども達は令和3年度の11歳。

区分	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達※2	親の世代	今の子ども達※2
50m走(秒)	8.8	9.5 (0.7) ↓	9.0	9.6 (0.6) ↓
ソフトボール投げ(m)	34.8	20.6 (14.2) ↓	20.8	13.3 (7.5) ↓

*親の世代は昭和56年度11歳。全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入。



えほん
おすすめの絵本 です



お子様と一緒にぜひ読んでみてください



“まいにちイキイキ ねむりのふしぎ”

絵:木村 倫子
 監修:福田 一彦
 発行所:株式会社 少年写真新聞社



規則正しい睡眠をとると、どんないいことがあるのか？
 子どもが睡眠の大切さに気づくことができる絵本。



“ぐんぐん せがのびる ひみつ”

絵:大久保 友博
 監修:児玉 浩子
 発行所:株式会社 少年写真新聞社



子どもたちに向けて背が伸びるひみつと、そのために必要な3つの生活習慣をわかりやすく解説し、元気に成長する意欲を育てる絵本。



“ムキムキだけじゃない ぼくのきんにく”

絵:ミヤ ジュンコ
 監修:岩間 徹
 発行所:株式会社 少年写真新聞社



“きんにく”は見た目だけじゃない！
 ころびにくい、つかれにくい、よい姿勢のもとになるなど、
 筋肉の役割やひみつを知ることができます。

ご紹介した絵本の QR コードを読み取ると
 少年写真新聞社のホームページが表示されます。

しない としょかん
 市内の図書館でも
 かしだし おこな
 貸出を行っています。

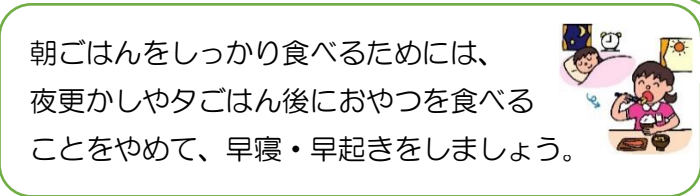


平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会
 お問い合わせは 平塚市健康課(保健センター)0463-55-2111 まで



朝ごはん、毎日食べていますか？

お子さんが将来、生活習慣病にならないために、幼児期から朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。平塚市では、朝ごはんを毎日食べない5歳児が、幼稚園（こども園含）で約3%、保育園で約5%います。（令和3年度「子どもの生活習慣病予防のための生活実態調査」より）



朝ごはんを食べると、いいことがたくさん！！

① 体が目覚めます

朝ごはんを食べることで、寝ていた体が（臓器）目覚めます。朝ごはんが食べられないのは、夕ごはんの時間が遅いことが原因かもしれません。



② 脳にスイッチオン

寝ている間も脳はエネルギーを使っています。朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳は活発に働くことができず、元気に遊べません。

③ 腸を刺激して排便を促します

朝ごはんを食べることで、眠っていた腸が動き出し、排便が促されます。排便を我慢すると便秘になり、おなか痛くなったり太りやすくなります。

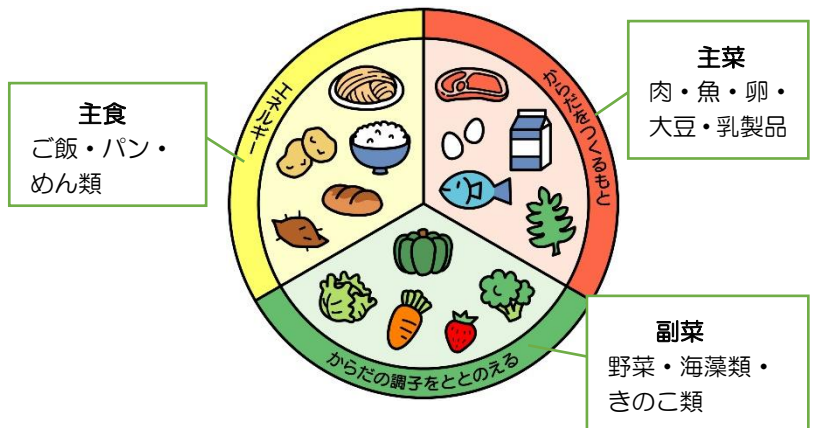


④ 肥満予防

朝ごはんを食べないとお腹がすいておやつや昼ごはんで一度にたくさん食べることで、体に負担がかかったり、肥満になる可能性が高くなります。

バランスの良い食事で元気いっぱい！！

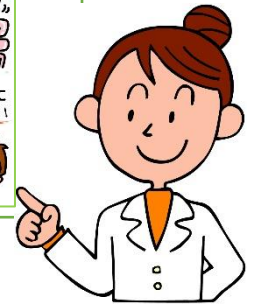
健康な体づくりには、一日3回の食事が欠かせません。元気に遊べるようにいろいろな食品を使って、主食・主菜・副菜を揃えましょう。



よく噛んで食べましょう！！

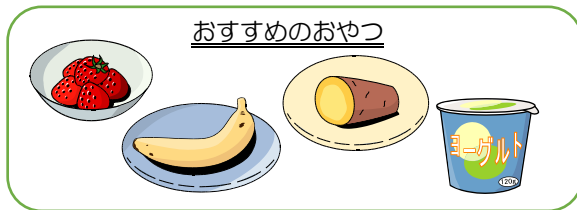


- 早めに満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
- 唾液が分泌され、虫歯を防ぎます。
- 消化吸収を助けます。
- 脳に刺激を与え、記憶力アップに繋がります。



子どもの間食

間食には、3度の食事ではとりきれない栄養素等を補う役割があります。一日1回程度、時間を決めて、次の食事に影響しない量にしましょう。



共食（きょうしょく）のススメ！！

家族一緒に食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。豊かな心をはぐくみます。

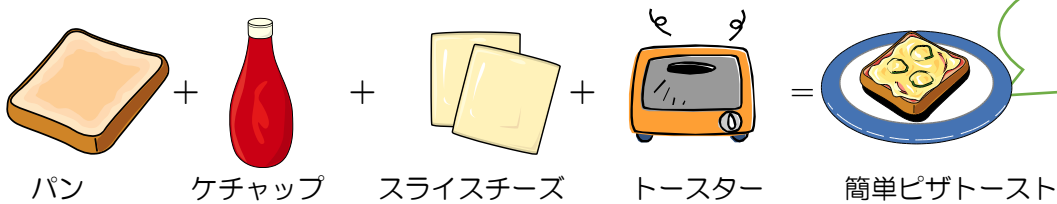


「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、食事のマナーは大人がお手本。

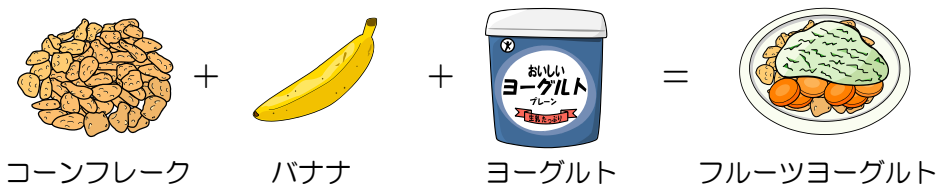


料理が苦手な方も簡単ステップアップ！！

忙しい朝は、ついつい「トーストだけ」「コーンフレークだけ」となりがちですが、プラスワンで簡単にステップアップできます。できるところから始めてみませんか？！



玉ねぎやハムを乗せられたらなお◎



果物は季節のものでも缶詰でもOK

チーズやヨーグルト、納豆やゆで卵等でたんぱく質を補い、果物や野菜（ミニトマト等）でビタミン類を補いましょう。牛乳やみそ汁で水分補給も忘れずに。できるところから始めてみましょう。

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

食事についてのご相談は 平塚市健康課（保健センター） 管理栄養士まで Tel.55-2111