



保護者の皆さまへ



～お子さんの将来に向けて日常生活と一緒にチェックしてみてください～

近年、食生活の乱れや外遊びの減少等が、子どもの心身の発達に影響し、将来の生活習慣病やロコモティブシンドローム(骨や筋肉などの障害により移動機能が低下した状態)のリスクが高まることも懸念されています。特に、神奈川県の小学5年生の体力は全国平均よりも低くなっています。

小学校5年生になると、お子さんは自分の生活を自分で管理することが徐々にできるようになってきます。お子さんと一緒に、日常の生活を振り返り、より良い生活習慣づくりを進めましょう。

未病とは○○○

健康 ← 未病 → 病気

心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化するものであり、その間にある状態を「未病」といいます。

「未病改善」は「食・運動・社会参加」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取り組みです。

① 朝食は必ずとる、栄養バランスに気をつける習慣を

朝食をとらずに登校すると、午前中、子どもの活力や集中力が低下し、ひいては学力・体力の低下にも繋がる可能性があります。保護者が忙しい場合も、お子さんが自分で朝食をとれるように用意しておくなど、朝食を欠食しないための対応が望まれます。

また、子どもは学校給食の時間を通じて、栄養のバランスについて学んでいます。時間を見つけて、一日に食べたものを親子で一緒に振り返るなど、お子さんがバランスの良い食生活を心がける習慣を身につけられるよう、工夫しましょう。



① 日常的に体を動かす生活を

大人も子どもも便利な生活環境の中で、日常生活で体を動かす機会が減少しています。また、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向が見られます。外遊びはもちろん、家事の手伝いやお使いに出かけさせるなど、日頃から体を動かす生活を心がけましょう。



① テレビやゲームなどは時間を決めて

テレビやゲームなどに費やす時間は、子どもの運動や学習、睡眠の不足の一因となるうえ、人と人の直接の交流の機会や時間の減少にもつながります。見すぎ・やりすぎにならないよう、親子で相談して時間を決めて、お子さんが自分の生活時間を管理できるようにしていきましょう。



足からはじめる子どもの健康

浮き指に注意

足の親指を甲側に強めに押したとき90度以上曲がったり、反ってしまう場合を浮き指と言います。歩行時も足の指が浮いてしまい、力を入れて歩くことができません。

浮き指になると、姿勢の乱れが生じ、転倒の原因になるなど、悪影響を及ぼす可能性があります。



このように親指が90度以上反ってしまう場合、「浮き指」にあたります。

浮き指には、主に2つの原因が指摘されています。

- ① 外で遊ぶ機会が少なくなるなど、子どもが足を使わなくなった。
- ② 子どもの成長を見越して、足のサイズよりも大きい靴を選ぶ。

浮き指の予防、改善のためには？

● 予防のためには、外遊びの機会を増やしましょう。
 お子さんの足のサイズに合った靴を選ぶことも大切です。「どんどん成長するので大きめの靴を選ぶ」ということはありませんか？靴が脱げやすくなり、無意識に足の指に力が入ることで浮き指の原因になるとともに、転倒による怪我等につながる可能性があります。

- 浮き指には、次の運動を行うと効果的です。
- ① 片足で立ってバランスをとる
 - ② つま先立ちをしたりする体操をする
 - ③ 足でジャンケン
 - ④ 足の指でビー玉をつかむ

小学5年生向け

かなかな練習帳



今から始めよう!!



バランスの良い食事



運動や外遊び



友達や家族との交流



かなぼう、りかちゃん、けんちゃん、
からだに良くないことしてるみたい。
どんなところが問題か、考えてみよう。



かなぼう、りかちゃん、けんちゃん、
人物紹介

かなぼう 年齢: 3歳くらい
りかちゃん 年齢: 17歳
パパとママ (パパ) 年齢: 45歳 (ママ) 年齢: 45歳
おばあちゃん 年齢: 80歳
けんちゃん 年齢: 14歳

詳しくは webで!

どこがいけないか考えてみよう!

① バランスの良い食事
脳と体のエネルギーのもとであるごはん・パン、肉や骨、血液のもとである卵・乳製品・肉、体の調子を整える野菜・果物をバランスよく食べることが大切です。
朝ごはんを食べないと、午前中、学校で元気や力が出ません。学力や体力の面でもマイナスの影響があります。

② 運動や外遊び
子どもの頃にはスポーツや外遊びなど、運動して基礎体力をつけることが、大人になっても元気で過ごすために重要です。体育の時間だけでなく、休み時間や放課後も運動をして体を動かしましょう。

③ 友達や家族との交流
ゲームやスマホもあるけれど、友達とルールを決めながら遊ぶことも大切です。休みの日は友達と外で遊んだり、家族とスポーツできるといいですね。

④ 規則正しい生活
早寝、早起きを心がけ、規則正しい生活を心がけると、「からだ」、「あたま」、「こころ」も活発になります。



みんなは大丈夫? チェックしてみよう!

- できていれば○、できていなければ×をつけてみましょう。
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いつも朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 家の手伝いや買い物の手伝いなどで体を動かしている |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、栄養のバランスを考えて食べている | <input type="checkbox"/> ゲームやスマホは時間を決めて遊んでいる |
| <input type="checkbox"/> お菓子やスナックを食べ過ぎていない | <input type="checkbox"/> テレビばかり見ていない |
| <input type="checkbox"/> ジュースや清涼飲料水を飲み過ぎていない | <input type="checkbox"/> 学校であったことを家族に話している |
| <input type="checkbox"/> 体育の時間は思いきり体を動かしている | <input type="checkbox"/> 知っている人には自分からあいさつしている |
| <input type="checkbox"/> 休み時間や放課後、休みの日に外で遊んでいる | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしないようにしている |

一人がゲームばかりやっているのは良くないことだよ。仲間と遊ぶ時間や睡眠時間が足りなくなってしまうことも心配だね。寝不足は健康に良くないだけ。寝不足は健康に良くないだけ。寝不足は健康に良くないだけ。

お菓子やスナック、ジュースなどの清涼飲料水をたくさん食べている。おやつやお菓子ばかり食べている。おやつやお菓子ばかり食べている。

天気の良い日でも家で過ごすことが多い。外で遊ぶ機会が少ない。外で遊ぶ機会が少ない。