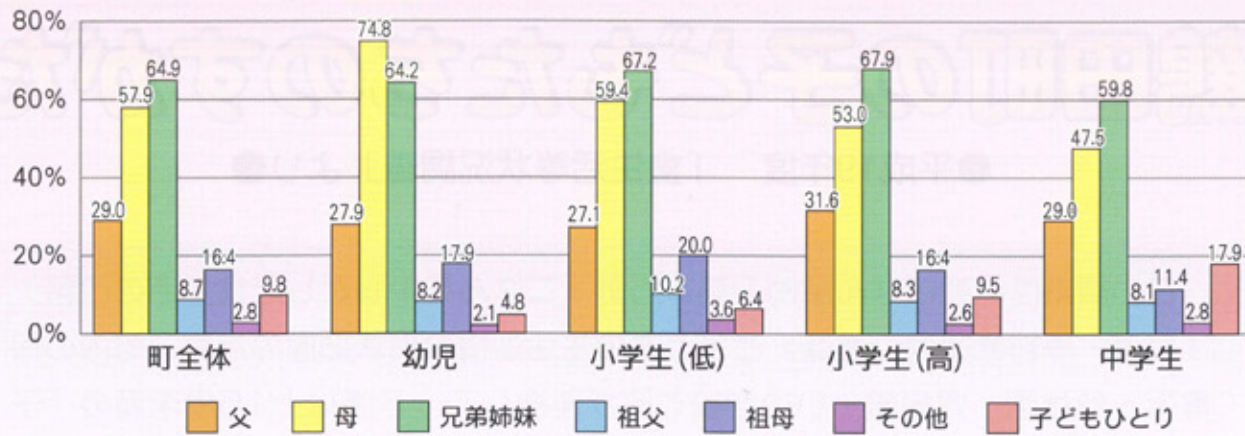
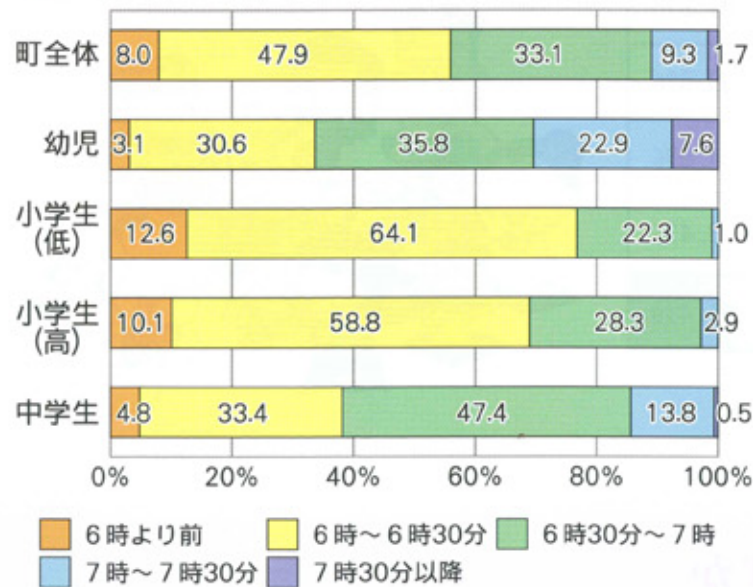


誰と食べましたか



◆親と一緒に食べると「子どもの様子を見ることができる」「話をする」「ルールやマナーをおぼえる」など良い事がたくさんあります。

何時に起床しますか

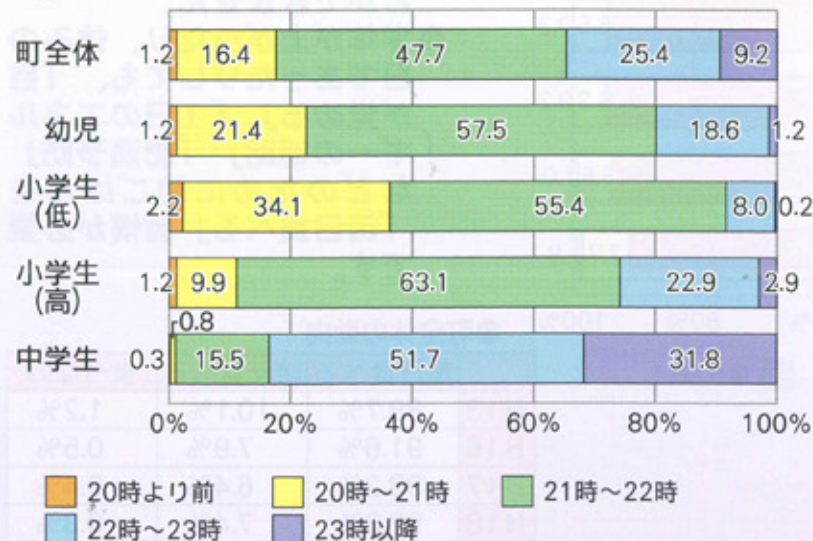


◆子どもが起きた時の様子はどうか。

すっきり目が覚めない子どもは、睡眠時間が足りていないようです。



何時に就寝しますか

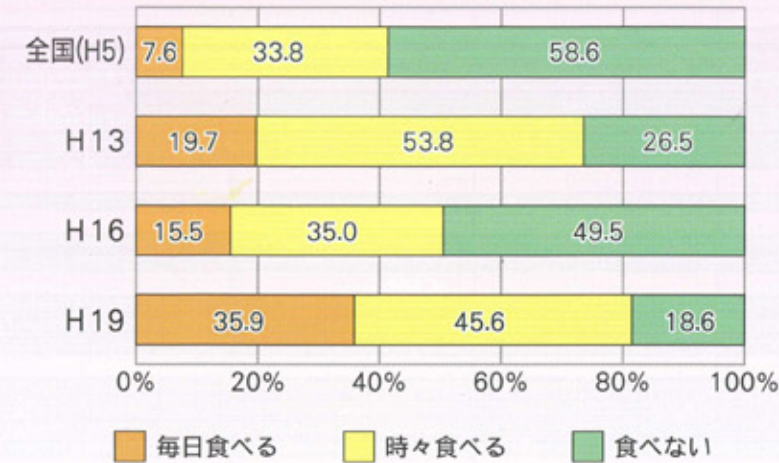


◆幼児の就寝時刻は小学生(低)より遅くなっています。

◆幼児は「8時過ぎたら布団」に入り、本を読むなど、「気持ちよく寝るための準備」をし、9時前には「部屋を暗くして」寝かせましょう。

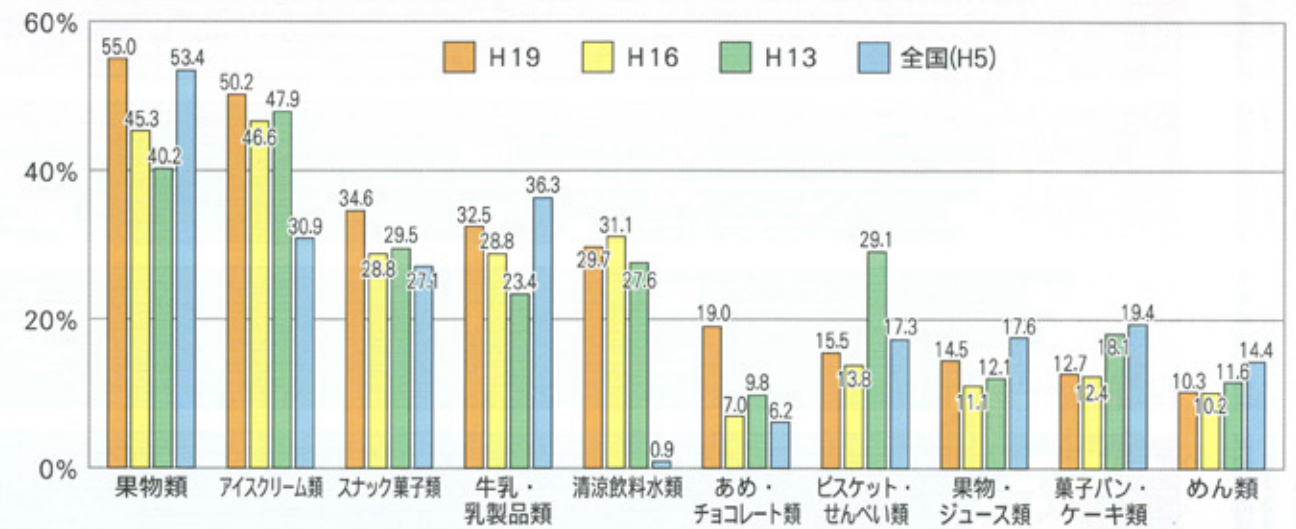
◆学年が上がっても、朝自分から気持ちよく起きられる時刻には寝ましょう。

夜食は食べますか



◆食後のデザートとして特産の果物りんごなどを食べるのはよいと思います。しかし、夕食が遅かったり、お風呂上りにジュースを飲んだり、寝る前にアイスクリームを食べたりすることは、血中の中性脂肪や血糖値を上げ、内臓脂肪を増やして「生活習慣病」につながっていきます。

夜食でよく食べるものは何ですか



まとめ

朝ごはんは「ごはん中心」となっていますが、「早寝・早起き」では寝る時刻は遅くなり、睡眠時間が減っています。自分から起きられる時刻に寝ることが習慣となって欲しいものです。

また、「子どもの肥満調査結果」では、各学年で年齢が上がると「肥満傾向」の子どもの割合が増えています。しかし、中学生2~3年では少し減っています。これは「身長が伸びている」「部活などで活動量が増えている」ためで食生活が変化して減っているわけではないと考えられます。町では大人の肥満出現率も高く、町民全体の生活習慣を見直す必要があります。

1. 早い時間に起きることができ、すっきり目覚めていますか。
2. 「朝ごはん」は毎日食べていますか。
3. 食事は家族そろって楽しく食べていますか。
4. 夕食を過食したり、夜食を食べたりしていませんか。
5. 肥満傾向をほうっておいていませんか。

町では「子どもの頃からの正しい生活習慣を身につけましょう」という健康長寿の町宣言をしています。気づいたときが変える時！家族全員が健康で元気な生活を目指しましょう。