

# すくすく

# 臨時号

令和6年5月10日延岡小保健室発行

本日、1～3年生の全員に身体計測の結果及び対象者のみ視力検査の結果の用紙を封筒に入れて配付しています。身体計測の結果の様式を、4月は「成長の記録」に変更しています。身長伸びや体重の増え等がバランスよく成長しているかを確認してください。

※ 入力システムが途中から変更になっているため、空白欄になっている学年がありません。

健康診断結果の配付にあわせて、「小児肥満」と「視力検査結果」について紹介します。

## ○ 小児肥満について

子どもの頃に肥満だと、大人になっても肥満になりやすく、将来、2型糖尿病や心筋梗塞を発症するリスクが高まることが分かっています。これを防ぐには、幼児期の早い段階に肥満予防や生活習慣の改善を始めることが重要です。

子どもの肥満の場合、早い段階で体重を気にして肥満度を増やさないことが、将来の糖尿病や心筋梗塞などの発症予防につながります。

## ～ 子どもの肥満を防ぐために心がけたいこと ～

- ✓ 早寝、早起き、朝ごはんを食べる
- ✓ 早食いをせず、給食のお代わりをしない
- ✓ 夜9時以降に食事をしない
- ✓ 間食に甘いおやつを食べない
- ✓ テレビやゲームなどに費やす時間を制限する
- ✓ 外遊びや軽度の負荷のかかる運動をして体を動かす
- ✓ 睡眠時間を十分にとる

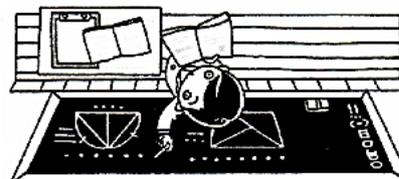


## 視力検査を終えて…

眼鏡をかけている児童も、度があっていないのか視力が良くない児童が多いという印象を受けました。視力検査でB以下の児童には、病院受診勧告書を配付しています。

お忙しいと存じますが、子どもたちが集中して学習できる環境を整えるためにも早めの病院受診をよろしくお願いいたします。

外ですごす(太陽の光を浴びる)と視力低下を防ぐことが近年の研究でわかってきています。体力づくりにもいい外遊びですが、視力低下を防ぐ効果もあります。



ふだんの生活の中でのちょっとしたしぐさに、子どもの視力の変化があらわれていることがあります。

- テレビに近づいて見ている。
- 絵本を顔に近づけて見る。
- 目を細めて見る。
- 顔を傾けて見る。

このような状態がしばらく続くと、気になるときは、専門医を受診し、医師に相談することをお勧めします。