

# The 健康応援隊!.....♡

## 子どもの肥満

寒さのため、外で遊ぶよりも、室内でゲームをしたり、手軽なファストフードで食事を済ませることが増えていますか。

「平成20年度学校保健統計調査(文部科学省)」によると、30年間で肥満傾向の子どもは2〜3倍に増えており、男子では15歳で13.5%、女子では12歳で9.8%と最も高くなっています。子どもの肥満も大人と同様、内臓脂肪の蓄積により、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こします。そして、幼児期の肥満の25%、学童前期の肥満の40%、思春期の肥満の70%が成人期の肥満となり、動脈硬化や脳梗塞のリスクも2.0〜3.4倍という報告があります。また、父母の肥満と子どもの肥満の関係について研究がされており、特に母親が肥満の場合、子どもの肥満の発生率が高いといった報告があります。

子どもの肥満の多くが、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回りおこるものです。子どもは親に出された食事を食べています。親が野菜嫌いで食卓に出さなければ「食べず嫌い」になり、揚げ物が多ければ「揚げ

物大好き」になります。親が朝食を作らなければ、子どもは欠食となり、午前の授業に集中できないばかりか、食事時間が空いたことで、昼食後、血糖値は上昇しやすくなります。また、疾患にならなくても、運動能力の低下や精神的にも自己評価が低い等、支障が出ている場合があります。家族で食生活を意識することで、子どもの成長だけでなく、その後の人生にも影響することを理解しなくてはなりません。(健康福祉課 保健師)

\*肥満度 = 体重 - 標準体重 ÷ 標準体重 × 100

幼 児		学 童	
15%~	太 り ぎ み	20%~	軽 度 肥 満
20%~	や や 太 り す ぎ	30%~	中 等 度 肥 満
30%~	太 り す ぎ	50%~	高 度 肥 満

\*詳しくは日本小児内分秘学会HP「肥満度判定曲線」をご確認ください。

## 学校コーナー



五霞西小学校



西小まつり 11月1日 には、西小まつりが行われました。保健集会や全校合唱や各学級の学習発表、芸術鑑賞会が催されました。



またお昼は、PTAの委員さんのご協力で作っていただきました。西小でとれた黄金米のおにぎりとお汁、フルクトをおいしくいただきました。

児童たちは、親子で楽しくおいしく充実した1日を過ごしました。

## 校内マラソン大会

11月20日には、校内マラソン大会が行われました。北風の吹くとても寒い1日でしたが、児童たちは寒さに負けず、元気な走りを披露してくれました。

また、保護者の皆様には、交通立哨のご協力とたくさんのご声援をありがとうございました。

金メダル受賞者は次の通りです。

- 1学年男子 瀬崎 優斗さん
- 1学年女子 松本 紗南さん
- 2学年男子 松本 颯太さん
- 2学年女子 木村 優月さん
- 3学年男子 瀬崎 友稀さん
- 3学年女子 小村 凛さん
- 4学年男子 大久保 悠太さん
- 4学年女子 齋藤 由菜さん
- 5学年男子 板橋 謙人さん
- 5学年女子 齊藤 蒼さん
- 6学年男子 植竹 和弘さん
- 6学年女子 齊木 姫乃さん

