

# PEP UP 通信

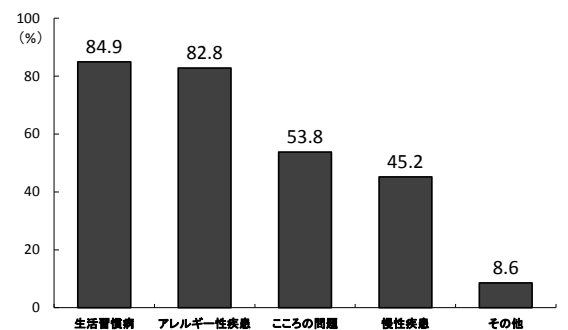
## ※ 「疲れた～」が口癖の子どもたち

現代は、とてもストレスがたまるといわれています。子どもたちも例外ではありません。ある調査では、「からだがだるい」「頭がぼおーっとする」「ねむい」といった『ねむけとだるさ』を強く感じる小学生が多くなっているそうです。また、朝の登校時に最も疲れを感じ、授業中にしだいに疲れがとれ、給食前がいちばん元気、という報告もあります。さらに曜日別の疲れ具合では、月曜日が最も疲れ、週末にむかって疲れが減少し金曜日がいちばん元気のように。このような子どもの疲労感、生活の中でのストレスに起因するものだと考えられます。

## ※ 子どもの健康問題、第1位は生活習慣病!

山梨県内の約380校の学校医の方々を対象に行った調査の結果では、増加している子どもの健康問題の第1位は「生活習慣病」で「アレルギー疾患」を抜きました。また、生活習慣病にかかわる症状として、「肥満」が84.7%と突出しており、次いで「高脂血症」、「高血圧症」でした。子ども時代の生活習慣は、大人時代にも持ち越されるので、生活習慣の乱れは大人になってからの生活習慣病を発症するリスクを非常に高めると言えます。

学校医からみた最近増加している子どもの健康問題



## ※ アレルギー疾患と体温の異常に注意!

日本学校保健会の調査によると、「医師からアレルギーといわれたことがある」小学校5・6年生は、男女ともほぼ50%であることがわかりました。「アレルギー性鼻炎」が最も多く、男子で57.0%、女子で48.6%、次いで「アトピー性皮膚炎」、「気管支ぜんそく」の順でした。

また、体温の低い子どもや、体温の日内変動が異常な子どもも見受けられるそうです。体温調整がうまくできないと、夏場など熱中症に陥りやすい可能性があります。体の健康的なバランス状態を維持するには、規則正しい生活を送り、体を動かすことから始まることを改めて認識しましょう!

### ★室内でもできる運動遊びの紹介★

～2人でくるっと～



- ① 2人で向かい合って立つ。
- ② お互いに片足を軸にして1回転する。
- ③ 向かい合ったら、両手でタッチする。

これもやってみよう!

・目を閉じてやってみよう!

### ★今月のPEP Kids Koriyama★

12日(木) ①11時40分②13時40分③15時40分

食育ワークショップ『べたべた貼って、お弁当をつくろう!』

五感シリーズ第2弾。テーマは“視覚”です。画用紙のお弁当箱におかずのイラストを貼って、彩り、バランスの良いお弁当を作りましょう。対象は2歳以上のお子さんと保護者。参加無料。受付は当日①11時20分②13時20分③15時20分から。

25日(水) 14時半『親子でフラ!dance』

対象は3歳以上のお子さんと保護者。先着10組。参加無料。受付は当日14時15分から。飲み物、タオル、必要に応じて着替えのご用意を。



NPO 法人郡山ベップ子育てネットワーク

〒963-8803 郡山横塚一丁目1-3 郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内

Tel : 024-942-6777 Fax : 024-942-6778