



親子で取り組む 子どもの時から生活習慣病予防 !!

Q1 3歳の頃の生活習慣がその後も継続するの？

継続するという研究結果もあります。子どもの時からの規則的な生活習慣が重要で、親の役割は大きいです。健康でいるためには、1に食事、2に運動、3に睡眠です。

Q2 朝食を食べることは重要？

重要です。朝食を食べないと、午前中にだるさやなんとなく具合が悪いなどと訴えやすくなります。朝食の習慣がない場合は、まずは何かを口に入れ、次に栄養バランスを考えましょう。最後に、それを毎日続けましょう。お菓子ではなく、きちんと食事を取りましょう。

Q3 運動は生活習慣病の予防に役に立つ？

役に立ちます。特に運動習慣を身につけると、心と体の発達が促されるので、体を動かす時間をできるだけ多くつくりましょう。

Q4 寝る子は育つって本当？

本当です。成長ホルモンは、主に睡眠中のタンパク質の合成に関係しているため、筋肉や骨格の発達に働きます。睡眠時間は十分に取らしましょう。就寝時間が少し遅くなっても、朝はきちんと起きましょ。帰宅が遅いお父さんは、早起きして朝にお子さんとの時間を作れるといいですね。

Q5 子どもの健康のために親ができることは？

子どもの一番身近な大人は親です。親子の食習慣・生活習慣は関連します。親自身が規則正しい生活を送り、「健康な大人」を見せることで、子どもが将来の自分をイメージできるようになります。



朝食は重要です !!



<参考>

- ・富山スタディ「小児の生活習慣と健康」
【富山大学病院】
- ・幼児期運動指針(平成24年)
【文部科学省】

問健康福祉課 ☎(57)4171

ゆ〜らんど(野木町健康センター) お知らせ

★日本矯体療術師協会指導者“日向野トシ”先生による手技療法治療を実施します(毎週金曜日)

★馬場純子先生による‘やさしいヨガ教室’を開催しております。(毎週月曜日、10時30分~11時30分)

★のぎコスモスさん達による“よさこい”を開催いたします。
2月24日(土)13時~

★2月のお風呂 温泉…(男女露天風呂)10日(土)・11日(日)・24日(土)・25日(日)《西那須野温泉大鷹の湯》

【臨時休館のお知らせ】

2月13日(火)より2月15日(木)まで機械点検のため、休館日になります。2月16日(金)より通常営業になります。

住所 野木町南赤塚1514-1
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日

