

# 児童センター行事

参加希望者は各児童センターへ直接申込（申込受付は午前9時～。定員になりしだい締切）

## ■東海児童センター

行事名	月日	時間	内 容	対象	定員	参加費	申込期間
祖父母へのプレゼント作り	9/10(土)	10:00～11:30	布を貼って飾りつけて、写真立てを作ろう。	小学生	15人	無料	8/24(水)～31(水) ※電話申込可
運動あそび	9/26(月)	13:30～14:30	体操の先生といっしょに体を動かしてゲームを楽しもう。		30人		

## ■翼児童センター

行事名	月日	時間	内 容	対象	定員	参加費	申込期間
ひろしげギター教室	9/17(土)	13:30～14:30	ギターを弾いてみよう。	小学3年生以上	3人	無料	8/24(水)～31(水)
科学あそび	9/26(月)	10:00～11:30	自然について学ぼう。 (地震・火山・竜巻・台風)	小学生	15人		

# 健康たかはま21

## こどもの肥満の予防

お子さんは太りぎみですか？やせぎみですか？お父さんお母さんにとって、お子さんの体のことは非常に気がかりな問題ですよね。近年では、食生活の乱れや運動習慣の減少により、お子さんが肥満傾向となりやすい環境です。生活習慣を見直し、肥満を予防しましょう。



### こどもの肥満の判定

子どもの肥満は、主に肥満度というものを使って評価します。以下の計算式で求めることができます。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$

※詳しくは、問い合わせてください。

学校保健統計(文部科学省)では、肥満度20%以上を肥満傾向児としています。

年度推移はほぼ横ばいですが、平成27年度、女子では11歳で、男子では17歳で最も多い割合で肥満傾向児が出現しています。

### 肥満予防・対策

#### ①食事

- ・ふだん飲むジュースをお茶や水に変える。
- ・朝ごはんを食べる。1日3食規則正しく食べる習慣をつける。
- ・夜9時以降は食べない。夕食の後寝る前には食べない。
- ・食べる量が気になるようなら、一人分ずつ盛り付ける。

親も子も忙しい毎日ですが、できそうなことから始めましょう！



#### ②運動や生活リズム

- ・テレビやゲームの時間を決める。
- ・外で遊ぶ習慣をつける。親もいっしょになって外で遊ぶ楽しさを教える。
- ・早寝早起きでいつまでもだらだらとしない。
- ・積極的に手伝いをしてもらう。自分のことは自分でしてもらう。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871