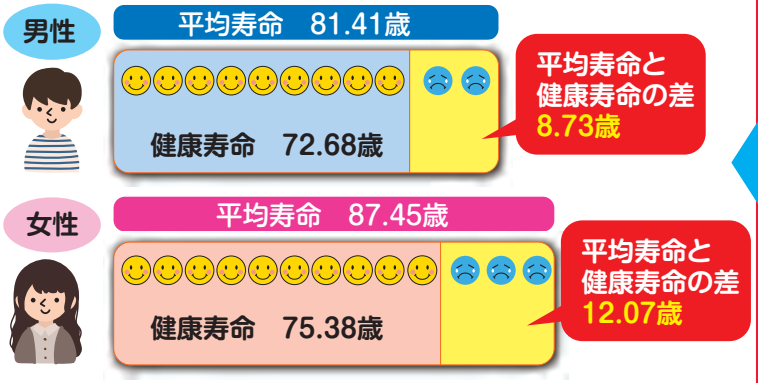
就学前の子どもの健康づくり

小学校に就学する前に身につけておきたいこと

親子の生活習慣病予防が健康寿命の延伸につながります

「健康寿命」とは、介護などを必要とせず、元気に自立した生活を送ることができる期間のことです。日本は世界の中でも長寿国と言われていますが、平均寿命と健康寿命の間に10年ほどの差があります。この差を短くするためには、生活習慣病予防が大切です。小児肥満の４割は成人の生活習慣病に移行すると言われていますので、子どもの頃からの肥満や小児生活習慣病の予防が大切です。

家族で平均寿命と健康寿命の差の縮小を!



参考:厚生労働省　第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病	重症化・合併症	要介護状態 身体機能障害
・糖尿病 ・高血圧症 ・脂質異常症 ・肥満症	・心筋梗塞 ・狭心症 ・脳出血・脳梗塞 ・糖尿病の合併症	・半身まひ ・日常生活における支障 ・認知症など

生活習慣病は、寝たきりなど要介護になる病気に大きく影響します。

保護者の生活習慣が子どもの健康に影響します

保護者が朝ご飯を食べていない家庭の子どもは、朝食の欠食率が高いことがわかっています。また、食品の選び方や間食の習慣なども子どもに影響します。

外遊びや運動習慣、睡眠習慣についても保護者の関心の度合や習慣が子どもに影響します。

幼児に適した生活習慣は大人とは違います。大人の生活習慣に合わせていると、小学生になったときに、規則正しい生活や集団生活の習得、学習に集中することがスムーズにいかないことがあります。

就学に向けた適切な生活習慣の定着には保護者の理解と協力が必要です。

是非、保護者の方もお子さんと一緒に適切な生活習慣に取り組んでください。

受動喫煙も‥

保護者が子どもの近くで喫煙をしていると、受動喫煙により、喘息や乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）のリスクが高くなるだけでなく、知能の発達や身長の伸びにも影響を及ぼすことが分かっています。

その他にも動脈硬化を進行させ、将来、虚血性心疾患や脳卒中、肺がんなどの大きな病気を引き起こすこともあります。

食事

◆食生活は、健やかな心や体の発達を支える基本です。
◆栄養に偏りのあるメニューや、不規則な時間の食事は生活習慣病のリスクを高めます。
◆生涯の健康づくりのために、子どもの頃から適切な食事のとり方を身につけましょう。

- 朝食・昼食・夕食を決まった時間に食べる
- 主食・主菜・副菜を揃え、うす味を心がける
- 1日に多様な食品をまんべんなくとる
- 補食（おやつ）は果物や乳製品を加え、1日の栄養バランスを整える
- 子どもの健康的な体格と健康を維持するために必要な食事の量を知る

なぜ多様な食品をとるの？

食品によって、含まれる主要な栄養素は異なるので、多様な食品を食べて１日の栄養バランスを整えましょう。

１日に食べた食品をチェックしてみましょう。

バランスのよい食事の例

※食物アレルギーがあるお子さんへの配慮

アレルゲン食品がある場合は、その主要栄養素に代わる食品をとるようにしましょう。特に卵や乳・乳製品がアレルゲンになる場合は、たんぱく質やカルシウムの不足に注意が必要です。また、過剰な除去は、子どもの発育・発達を妨げる恐れがあるので、必ず医療機関を受診し、アレルギー専門医や管理栄養士等から適切な食事指導を受けましょう。

口腔

子どもの頃から口の中の健康を保つことで、虫歯や大人になった時の虫歯等による歯の欠損、歯周病や歯周病を要因とする疾病を予防することができます。

食事や補食（おやつ）は時間を決め、食べた後は必ず歯磨きをするようにしましょう。小学生低学年までは、保護者が仕上げ磨きをするようにしましょう。

また、家族みんなで、かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受け、『8020（ハチ・マル・ニイ・マル）』を目指しましょう。

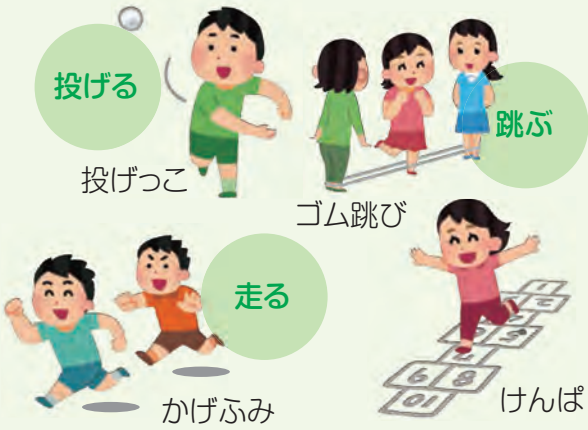
※8020（ハチ・マル・ニイ・マル）:80歳になっても20本以上の自分の歯を保つこと。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

運動

◆子どもの頃に身につける「走る・跳ぶ、投げる」はヒトが生きていく上でとても大切な動きです。これらの動きは、幼少期の外遊びや運動等を通して身につきます。
◆生涯の健康づくりのために、子どもの頃から運動習慣をつけましょう。

- 多様な動きが経験できるように さまざまな遊びを促す
- 無理のない発育発達に合わせた遊びを取り入れる
- 1日に合計60分以上を目安に体を動かす時間をつくる

3~5歳の遊び



■小学生や中学生の体力が低下しています

2021年度全国体力テスト（スポーツ庁）の結果では、2008年度の調査開始以来、栃木県は過去最低となりました。子どもたちが楽しく体を動かす場や機会を増やし、子どもの体力向上を心がけましょう。

睡眠

◆子どもの心身の健全な発達には良好な睡眠環境が必要です。
◆夜に光を浴びると睡眠・覚醒のリズムが乱れ、眠りを妨げます。
◆睡眠環境を整え、正しい睡眠習慣を身につけましょう。

- 寝る前はゲームやテレビなどの明るい光を浴びないようにする
- 朝に光を浴びて、体内時計をリセットする
- 幼児から小学生は睡眠を1日9～11時間とる

子どもの良質な睡眠の妨げになるもの

- ゲーム
- スマートフォン
- 明るい光
- 夜食
- テレビ
- 夜更かしなど

幼児期には、成人と同様に90分ごとのノンレム睡眠とレム睡眠をくり返すようになります。
この時期に、良い睡眠習慣を身につけましょう。
小学校就学前には、お昼寝の時間を徐々に短くして、小学校の生活時間に合わせていきましょう。

子どもの心身の健康を育む 理想的な1日

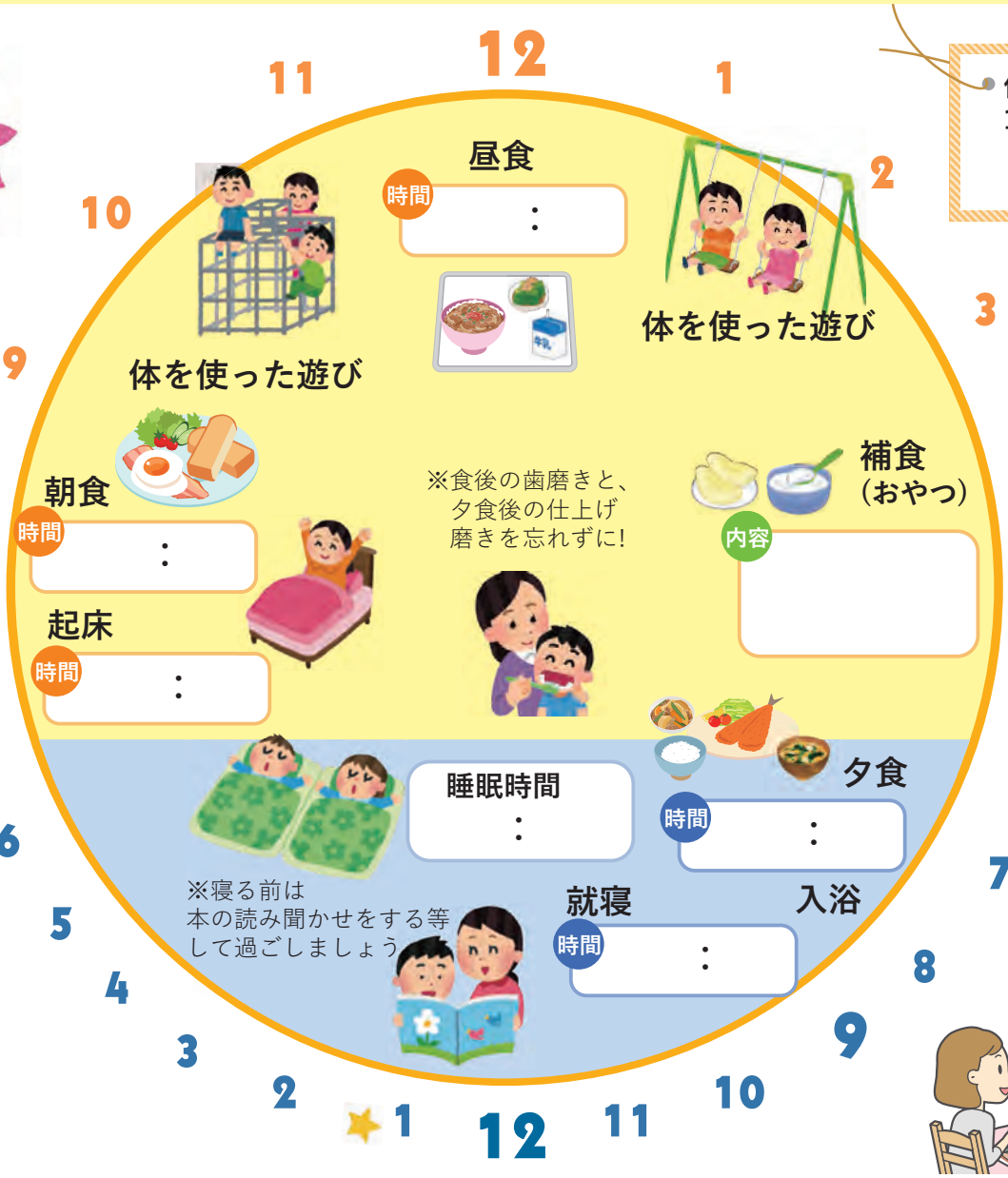
人間の睡眠・覚醒サイクル（体内時計）は24時間よりも少し長いことが分かっています。そのため、朝の光を浴びて体内時計をリセットし、日中活動しやすい体を整えましょう。

朝の光と良好な睡眠環境は、心を穏やかにするセロトニンやメラトニンの分泌量を高め、心と体の健全な成長を促します。

また、朝ごはんは午前中の活動源であるとともに、体内時計を強力にリセットする役割があるので、毎日朝食を食べ、家族みんなで元気な１日をスタートさせましょう。

■ 空欄にそれぞれの時間を書き込んでみましょう。 イラストの生活時間と比べて大幅な時間のずれがある場合は、小学校就学前までに見直しましょう。

体をうごかす
1日の遊び時間は
：



連絡先

栃木県保健福祉部 健康増進課　健康長寿推進班　☎028-623-3094	県南健康福祉センター 健康対策課　（栄養難病担当）　☎0285-22-1509
県西健康福祉センター 健康対策課　（栄養難病担当）　☎0289-62-6225	県北健康福祉センター 健康対策課　（栄養難病担当）　☎0287-22-2679
県東健康福祉センター 健康対策課　（栄養難病担当）　☎0285-82-3323	安足健康福祉センター 健康対策課　（栄養難病担当）　☎0284-41-5895