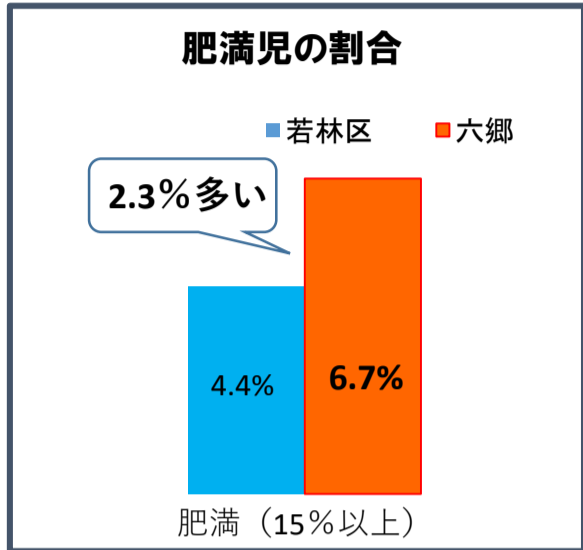
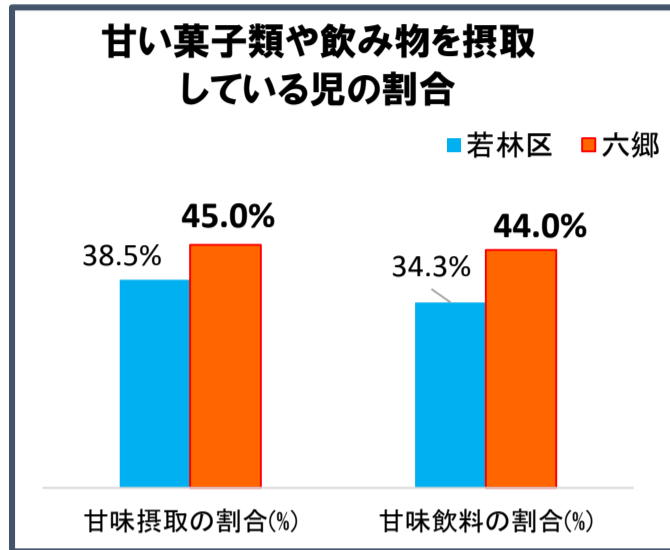


# 健康で元気に暮らせるまち 六郷を目指して ～幼児健診の結果より～

幼児健診の結果、六郷地区のお子さんは、区全体と比較し、肥満の割合が高いこと、日常的に甘い菓子類や飲み物を摂取している割合が高いことがわかりました。



〈令和元年度3歳児健診より〉



〈令和元年度2歳6か月児歯科健診より〉

どうして



甘い菓子類・飲み物のとり過ぎや、ちょちょこ飲んだい、食べたいするのはなぜいけないの？

## 肥満やむし歯、むら食い、小食の原因になるためです。

- ✿おやつは1日1～2回、時間と回数を決めて、食事に影響のない量をお皿にとりわけましょう。
- ✿甘い飲み物の糖分は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激にあげます。身体に負担もかかるため飲みすぎには注意が必要です。ふだんの水分補給は水かお茶にしましょう。

それはね・・・



若林区健康づくり推進キャラクター わかちゃん

### 《控えたいおやつ・飲み物》

〈例〉



### 《望ましいおやつ・飲み物》

〈例〉



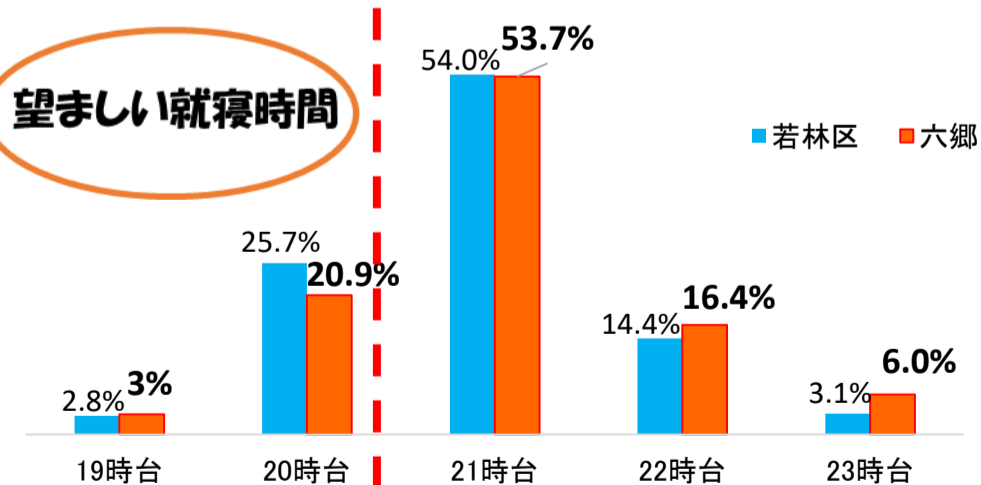
就寝時間では、遅寝の傾向が見られるよ。

どうして



何時までに寝たほうがいいのか？

### 就寝時間帯別の割合



〈令和2年度1歳6か月児健診より〉

それはね・・・

## 夜9時までには寝ることが望ましいです。

睡眠中は体を発達させる成長ホルモンが、夜10時くらいから活発に分泌されます。近年の報告では睡眠リズムの乱れは、知能や情緒面への発達に影響を与えることが明らかになってきています。

