

議題(2) 「親子健康手帳の内容変更」について

ア) 経緯

平成20年度第2回健康日本21こまき計画推進会議において、委員より「子どもの朝食についてもっと取り組んでほしい。それには学校における子どもたちへの働きかけも大切だが、親に対する啓発がさらに必要」との意見をいただいた。

そこで、栄養・食生活部会で検討し、「これから親になる人たちに対して、子どもに対する意識が芽生える時期に朝食の大切さや食生活について伝えていく必要がある」との結果を踏まえ、親子健康手帳の内容をより充実したものにする必要がある。

イ) 目的

朝食の大切さや食生活について、保護者に対する啓発を進めていくものとする。

ウ) 対象

親子健康手帳交付対象者

エ) 配布時期

来年度の親子健康手帳の内容より変更予定

オ) 配布方法

窓口で個別に配布

- ・保健センターでの交付は個別に保健指導と面接相談を行いながら交付。
- ・各支所での交付は、必要時に後日相談を行う。

カ) 内容

別紙1、2、3

時期	変更点
妊娠期(別紙1)	・生体時計調整の方法として「朝食を食べること」の文章を追加。
小学校(別紙2)	・この時期の保護者の役割に、「朝ごはんを食べて元気に送り出すこと」を追加。 ・脳のエネルギーになるブドウ糖は、主食に多く含まれていることを追加し具体的に示す。
中学校(別紙3)	・分かりやすく、大きく3つの項目に整理。 ・この時期が大人のからだをつくる大切な時期であることを伝える。 ・適正体重を維持できるように、自分のBMIを知る内容を追加。 ・貧血は、スポーツをしている子どもだけではなく、この時期の子どもたちすべてに関わることとして、項目の3つ目に追加。そのため「スポーツ貧血」については省略。

<検討事項>

- ・内容についてご意見をお願いいたします。

- 妊娠期(親子健康手帳 P16) : 一部改正(波線部分)
《変更前》

家族の生活について

新しい生命が宿りました。
「赤ちゃん」という新しい家族の命です。
お父さんとお母さんが今営んでいる生活に赤ちゃんを迎えます。

そこで少し家族の生活を
振り返ってみてください。

規則正しい生活が送れていますか。
夜更かしはしていませんか。
朝食はきちんととっていますか。



生命あるものの生活には、すべてリズムがあります。
私達のからだには「生体時計」が備わっており、「寝る・起きる」「食べる」「成長ホルモン」「体温や呼吸」など、人間の基本的な活動のリズムを調整するおおもとしめの役割を果たし、ほぼ25時間の周期で動いています。

〈波線部分〉でもちよつとここで疑問!

私達は24時間リズムで生活しています。
では、1時間の差を調整するのは何でしょう。

それは朝の光です。
早朝の光をしっかりと浴びることでリセットされるのです。

夜更かし、寝不足などは「生体時計」に無理な負担をかけ頭がぼんやり、食欲もなく熱っぽくなったり逆に体温が低くなったり…。体調が崩れてしまいます。

我が子の健やかな成長とお父さんお母さんの健康のためにも、わたし達の中から刻み込まれたリズムになるべく負担をかけないような早寝早起きのリズム=家族の生活リズムを今から心がけていきましょう。



私達は24時間リズムで生活しています。
では、1時間の差を調整するのは何でしょう。

それは朝の光と朝食です。
早朝の光をしっかりと浴びることで朝食を食べることでリセットされるのです。

● 小学校入学時(親子健康手帳 P75) : 全部改正
《変更前》

小学校に入学します

学校という大きな集団の中で新しい生活がスタートします。給食の内容も時間も違う形でスタートです。子どもは早くなれようと必死です。

— そんな中でのお母さんの役割は、

- ・温かく見守ること
- ・日頃より、少しでもいいので、何でも食べられるようにしていただくこと
- ・規則正しい生活を送れるようにしていただくこと

でも、「早く食べなさい・早くしなさい」は禁物です。生活のリズムがきちんとしていると、空腹感も生じ、おいしく食べることができます。早く寝て、早く起き、朝ごはんをおいしく食べましょう。脳のエネルギーはブドウ糖です。

まずは、朝ごはんを食べて脳のスイッチを入れて学校へ。きつと学校でのお話もきちんと聞けることと思います。

— お父さん・お母さんからのメッセージ —



《変更後 案》

学校という大きな集団の中で新しい生活がスタートします。子どもは新しい生活に早くなれようと必死です。だから、「早くしなさい・早く食べなさい」は禁物です。



— この時期の保護者の方の役割は、

- ・温かく見守ること
- ・規則正しい生活を送れるようにすること
- ・日頃より、少しでもいいので、何でも食べられるようにすること
- ・朝ごはんを食べて元気に送り出すこと

朝ごはんを食べて学校へ！

寝ているときでも、脳は起きているときと同じようにエネルギーを使っています。そのため、朝には脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べないと、脳が目覚めないでイライラしやすくなったり、集中できないことにつながります。そして、脳のエネルギーはブドウ糖です。

— ブドウ糖は、主食のごはん、パン、麺類に多く含まれています。 —

朝ごはんを食べて、脳にスイッチを入れましょう。そうすれば学校では、友達とも元気に遊び、先生の話もきちんと聞けることでしょう。一日が気持ちよく生活できるように、夜9時までに寝て、早く起き、朝ごはんをおいしく食べましょう。

— お父さん・お母さんからのメッセージ —

— 危険がいっぱい!性知識のない「好奇心」—

性の生理的成熟(月経や射精)はすでに経験しているのですから、性意識や性的欲求あるいは性行動の男女差などについての正しい知識をしっかりと身につけさせ、相手を思いやるこころを育てることが大切です。

特にクラミア・エイズなどの性感染症についての意識をもち、自分のからだを守るとともに、望まない妊娠をしない・させないという行動がとれる子に成長させたいですね。

〈改正部分〉

朝ごはんをきちんと食べましょう

脳のエネルギーはブドウ糖です。まずは、脳のスイッチを入れるために、朝ごはんを食べましょう。

さらに将来にむけ、3回の食事をバランスよくきちんととり、夜食をとる場合は消化のよい軽めものにししましょう。油の多いスナック菓子・甘味の強い飲料水の食べすぎや飲みすぎで、食事が食べられないことのないよう気を付けましょう。

女の子は思春期でからだの丸みをおびてきます。でも、ふとっているわけではありませので無理なダイエットは禁物です。将来の骨粗しょう症予防にもなりかねません。まずは標準体重を維持するとともにカルシウムをしっかりとりましょう。

(スポーツ貧血) 酸素の運搬・貯蔵役の鉄分が欠乏

足の裏の血管が衝撃をうけたり、急激な筋力の伸縮で赤血球が血管壁とすれたりして、赤血球がこわれることがあります。

朝ごはんがおいしく食べられるような生活リズムにしましょう

— お父さん・お母さんからのメッセージ —

保護者の方からも、ぜひお子さんにお伝えください。

— 中学生は、大人の体をつくる大切なときです —

● 朝ごはんを食べましょう

まずは、脳のスイッチを入れるために朝ごはんを食べましょう。時間がなくても何か少しでも(例:パン、バナナ)にして出かけてきましょう。

● バランスのとれた食事があなたの体をつくれます。

この時期は、鉄分、カルシウムが不足しがちです。将来にむけ、1日3食主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をとり、夜食をとる場合は消化のよい軽めのものにししましょう。お菓子・甘味の強い飲み物は事にささつかえない程度にしましょう。

● 自分らしさを大切に

女の子は思春期で体が丸みをおびてきます。無理なダイエットは生理不順、貧血、将来の骨粗しょう症など、成長を妨げます。まずは適正体重を知り、それを維持しましょう。

《BMIを知りましょう》

BMIは、身長、体重より算出する体格指数で、この値が2前後の人が最も病気にかかりにくく、死亡率も低いと言われています。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

18.5 未満	やせ
18.5 以上 25.0 未満	普通
25.0 以上	肥満



朝ごはんがおいしく食べられる生活リズムにしましょう。

— お父さん・お母さんからのメッセージ —