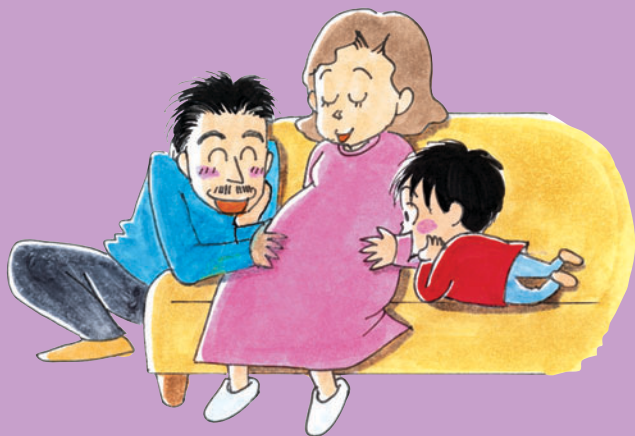


4.安全と健康

からだ
心も身体も健康でいよう。



- おなかの赤ちゃんは、一日ごとに成長しています。
- 子どもの安全のために親が工夫をしよう。
- 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。
- 一緒に食事をするって、とても大切。

おなかの赤ちゃんは、 一日ごとに成長しています。



妊娠中の喫煙や飲酒は、胎児に悪い影響を与えることがわかっています。

例えば、喫煙している母親の胎児は、死産や妊娠合併症の危険が多くなります。飲酒も同様に、胎児の発育に悪い影響を与えます。

また、父親などの家族の喫煙も、胎児への影響があることが知られています。赤ちゃんに対しても、気管支炎や喘息^{ぜん}、乳幼児突然死症候群(SIDS)などが発生しやすくなります。

胎児や赤ちゃんの健康のため、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

妊娠中の飲酒・喫煙は避ける



子どもの安全のために 親が工夫をしよう。



「子どもはいつ事故を起こすかわからないので、目を離さないように注意しましょう」と言われますが、24時間子どもの行動から目を離さないでいることは実際には難しいことです。

子どもの行動をあらかじめ予測して、事故の予防をする工夫をしてみましょう。

例えば、乳幼児期で気をつけたいのは、たばこや医薬品などの誤飲・窒息・やけど・転倒・転落・溺水^{でき}など。正しいチャイルドシートの装着はもちろん、子どもが口に入れそうなものやポットや炊飯器などは届かない場所に置く、お風呂には子ども一人で入れないように注意する、ベランダなどにはよじ登れそうな台を置かないなど、生活空間をよく見直して、「ダメ！」と叱る回数^{しか}を減らすコツも身につけたいものです。

危険や事故の防止、対処の仕方を学ぶ

食生活の乱れは、 心身のバランスも乱す。



心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体^{からだ}の形成のため、栄養バランス(※)のとれた食事をつくってあげるよう心がけましょう。

※食事の望ましい組み合わせなどを図示した「食事バランスガイド」について

(財)食生活情報サービスセンター・・・<http://www.e-shokuseikatsu.com/>

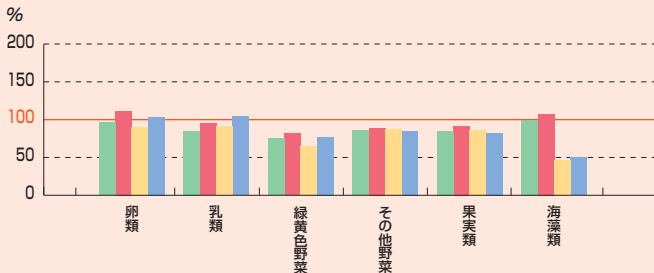
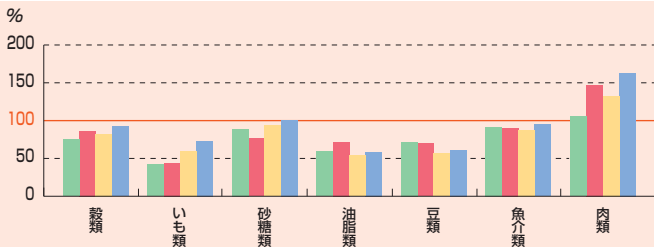


栄養バランスのとれた食事をとる



児童生徒の主な食品群の充足率

■ 小学校 女子 ■ 小学校 男子 ■ 中学校 女子 ■ 中学校 男子



(注) 小学校3,396人 中学校3,395人を対象に調査

資料: 「平成14年度児童生徒の食事状況調査報告書」 独立行政法人日本スポーツ振興センター

※「食事バランスガイド」について(財)食生活情報サービスセンター…<http://www.e-shokuseikatsu.com/>

100%が目標値 (=心身の健康を守り、育てるための目安となる量) です。

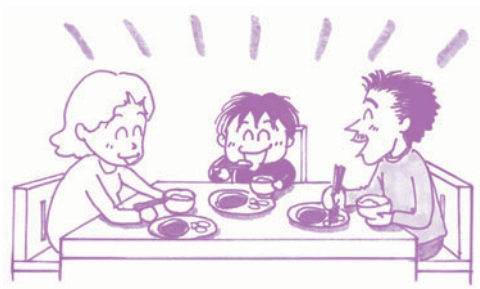
一緒に食事をするって、 とても大切。



朝食をとらない子どもが増えています。また、過度の偏食や肥満などの問題も生じています。

食生活は、身体からだの健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。一緒に食べる楽しい食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、そこでの満足感・信頼感は子どもの心を明るく強いものに発達させます。

一緒に食事をする曜日を定めるなどの工夫をして、できるだけ家族そろっての食事を習慣にしましょう。



家族一緒に食事を大切にする