

第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」 vol.21

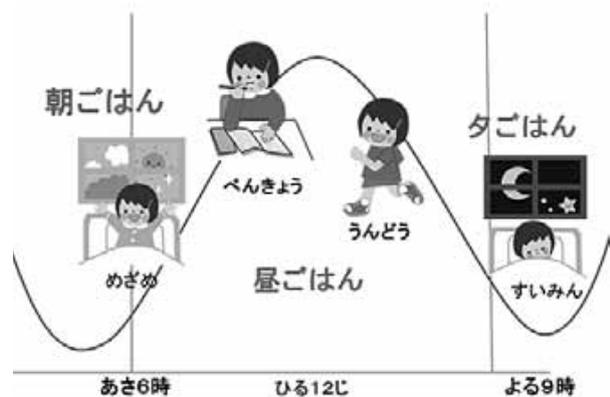
今回は、「元気いっぱい子どもの健康づくり」のからだの健康づくりのポイントについてご紹介します。

生活リズムを整えよう！

子どものすこやかな成長や発達のため、そして、学力やスポーツ、さまざまな活動で本来の力を十分に発揮するために大切なこと、それは『整った生活リズム』です。また、風邪やインフルエンザなどの感染症や将来の糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病などの病気を予防するためにも、とても重要なことです。

望ましい生活リズムのポイント

- ①家族みんなで、早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ②おいしく、楽しく1日3食、バランスのよい食事をとりましょう。
特に朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ③昼はしっかり活動（遊びや運動など）し、夜はしっかり睡眠をとりましょう。

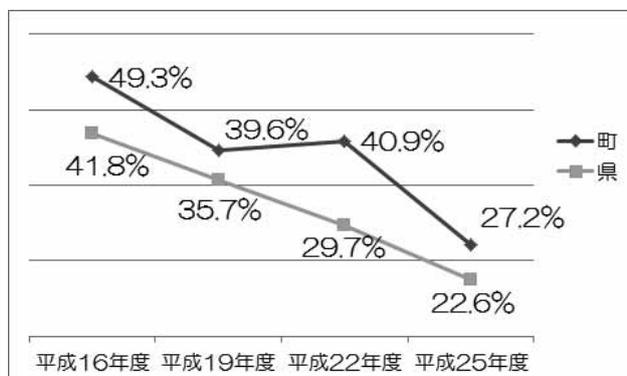


むし歯を予防しよう！

子どものむし歯は確実に減少しており、むし歯予防の取り組みが浸透してきています。しかし、白鷹町は県の平均と比べて、むし歯が多い現状が続いています。平成25年度の、むし歯がある3歳児の割合は、県内でワースト3の結果でした。

子どものむし歯は、生涯を通じた歯の健康づくりに影響します。また、その予防には、ご家族の協力が不可欠です。

むし歯がある子ども（3歳児）の割合



むし歯予防のポイント

- ①毎食後、歯みがきをしましょう。
乳歯から永久歯に生え変わる、小学校高学年くらいまで、仕上げ磨きをしましょう。
- ②かかりつけの歯科医院をもち、定期的に検診しましょう。
フッ素塗布も効果的です。
- ③おやつは、時間と回数を決め、甘い飲み物・食べ物は控えましょう。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210