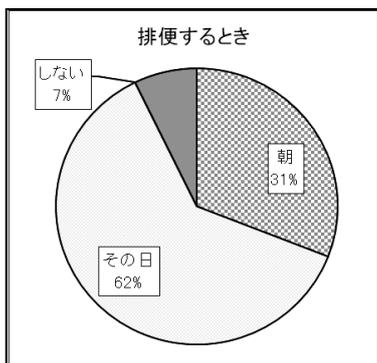


体調管理にいつもの注意を

12月になり、いよいよ冬も本番を迎え、日中もかなり冷え込む季節となりました。これから年末にかけてなにかと忙しくなると思いますが、いつも以上に体調の変化に気を付けて、家族みんなが元気に新しい年を迎えられることを期待しています。

～成長の記録より～

＜排便の様子＞



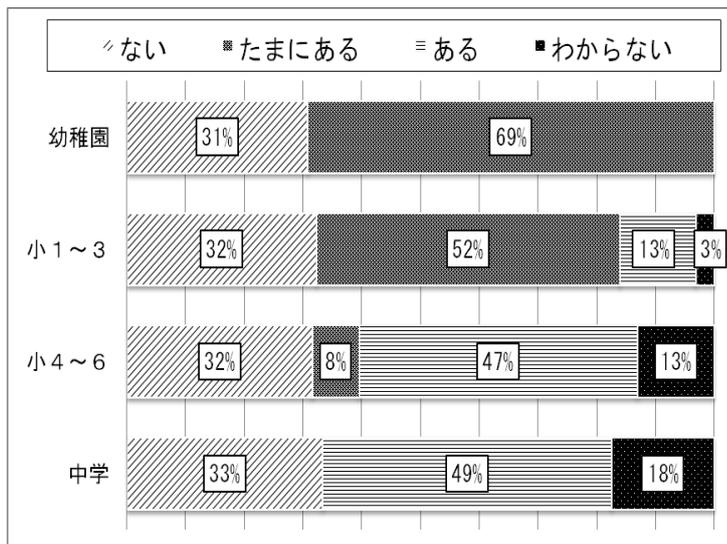
排便の様子を見ると、「その日」と答えた子どもが62%と一番多く、「しない」と答えた子は7%と少ない結果でした。しかし、1日の中で排便がない子や排便のリズムが整っていない子がいることが分かりました。

排便の様子によっては体調が悪くなる子もいます。また、その日1日を元気に過ごすことができるかどうかの指標にもなります。排便のリズムを整えることは、体調面において、とても大切なことと言えます。排便リズムを整えるために、毎日3回の食事を決まった時間にとると共に、朝、トイレに座る習慣をつけさせましょう。朝、排便をすることで、1日が体調良く過ごせるようになります。

＜ストレス・イライラの様子＞

ストレス・イライラが「ない」と答えた子どもは、どの年齢層においても約30%であり、「たまにある」「ある」と答えた子どもの割合が高いという結果でした。また、「ある」と答えた子どもは、年齢が上がるにつれて増えていました。この結果から、どの年齢層においても、ストレスを感じている子どもが多いことや、体や心の発育・発達と比例し、常に悩みを抱える子どもが多くなることが分かります。

心の状態は、食行動に現れるとも言われています。食卓を、子どもの心の栄養状態をキャッチできる絶好の場として、大事にしていただければと思います。



楽しい食卓づくりを！

もうすぐ冬休みですね。年末年始は、普段なかなか家族そろって食事をとることができない人も、家族が一緒にの時間に食事をするのが多くなるかと思えます。家族と一緒に食事をする中で、楽しく会話をしながら食べたり、食べる時間を共有することで心を和ませたりすることができます。子どもたちが、みんなと気持ちよく楽しんで食べるための「マナー」や「習慣」を身に付けられるよう、「楽しい食卓づくり」をお願いします。



次回の「生活調査」は、2月を予定しています。御協力よろしくお願ひします。