

# Health

## 「食育」で心もからだも健康に

### 健康に役立つ情報

#### 食育をきちんと身に付けましょう

私たちの体は、食べ物を摂取することで、歩いたり走ったり、考えたり、病気を治したりすることができます。ところが近年では、不規則な食事で体の不調を訴える人や、栄養の偏りで糖尿病などの生活習慣病になる人が増加しています。この背景には、食べたいものを食べたい時に食べたい



だけ食べることができると環境が影響していると考えられます。

こうした中で、食に関する知識を理解し、食べ物や食べ方を選択する力を身に付ける「食育」が、重要になっているのです。また、食育を通じて、みんなで囲む食卓で身に付けるマナーや文化、コミュニケーション能力は、人として生きるための力を育むこととなります。

#### 身近なところから食育を

食育は、子どもからお年寄りまで全ての人に必要で、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。子どもは食に関する知識が十分でないため、大人の見守りや指導が必要になります。「食事のあいさつをする」「家族全員で食事をする」「3食きちんと食べる」など、家庭や地域でできることから食育を始めましょう。

照 会 国保健康課 ☎0537⑤1171

# Child

## 入園・入学前に 予防接種を済ませましょう

### 子育て応援

#### 新生活を迎える前に予防接種を

新年を迎え、4月に近づくにつれて入園・入学の準備について考え始めている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

入園・入学で新たに集団生活を始める子どもは、思わぬ感染症にかかりやすくなります。これは、



多くの子どもと長時間同じ空間で過ごすことで、病気の原因となる細菌やウイルスに触れる機会が増えるためです。

入園・入学前の大切な準備の1つとして、お子さんの予防接種を完了させましょう。

#### 予防接種は親から子への贈り物

予防接種を受けることにより、感染症にかかりにくくすることや、かかった場合に重症化しにくくするという効果が期待されます。また、多くの人が予防接種を受けることで、集団生活の場で感染症がはやることを予防できます。お子さん自身の健康を守り、それによってみんなの健康を守ることができる方法が、予防接種なのです。

予防接種は、子どもの生涯の健康を守るための、親から子への贈り物です。お子さんのために、周囲のために、早めに予防接種を完了させましょう。

照 会 国保健康課 ☎0537⑤1171