

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



11月12日(木)に泗水会場で、27日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

泗水会場

- 井本剣太郎 (◎ 久米一)
- 徳永陽花 (◎ 富の原西)
- 橋本拓空 (◎ 上高江)
- 橋本吏功 (◎ 上高江)
- 林夏実 (◎ 富の原一)
- 堀七々香 (◎ 富の原一)
- 丸山慈温 (◎ 富の原西)
- 宮川友希 (◎ 富の原北)
- 武藤大輝 (◎ 久米二)
- 吉村勝太 (◎ 永)

菊池会場

- 内田颯 (◎ 東正観寺)
- 田中翔大 (◎ 北宮)
- 仲間佳那 (◎ 藤田)
- 橋本蘭奈 (◎ 野間口)
- 平井百花 (◎ 雪野)
- 松岡とも (◎ 西正観寺)
- 井泰志朗 (◎ 立石)
- 井上美海 (◎ 高野瀬)
- 宮川空良 (◎ 甲森北)
- 泉優杏 (◎ 高野瀬)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。
今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

新年を迎え、ウォーキングや水泳、自転車こぎなど本格的に運動を始める人は、無理のない範囲でしましょう。がんばりすぎは身体トラブルにつながる

① 運動を始める際の注意

④ 人に頼まず自分で動く
寒くなると、ちょっとした事でも動くのがおっくうになり、「あれとつて、これあつちによつてぎて」など頼んでいませんか。自分で動いて、活動量を少しでも増やしましょう。

③ 水分をとりましょう

寒い時期でも、体重の3%の水分が失われると体温調節が不十分になり、活動が低下します。運動前に、コップ1杯の水を飲むのが効果的です。

② 準備運動と整理体操をしっかり
運動によるケガや病気の予防、疲労を残さないためにも、運動の始めと終わりにはストレッチ体操をしましょう。

① やりすぎに注意しましょう
適度な運動は、心身をリフレッシュさせ、免疫機能を高めめますが、やりすぎると逆に免疫機能を下げ、体を壊してしまいます。

④ 起床直後や空腹時、食事の直後の運動は控えましょう
心臓に強い負担がかかったり、低血糖でめまいや意識低下の恐れがあります。

(参考) 100kcalを消費するために必要な時間の目安 (体重60kgの人)

種類	時間
軽い散歩	30分前後
軽い体操	30分前後
ウォーキング(速歩)	25分前後
自転車(平地)	20分前後
ゴルフ	20分前後
ジョギング(強い)	10分前後
自転車(坂道)	10分前後
テニス	10分前後
水泳(クロール)	5分前後

※ 100kcalはバナナ(中)1本、温州みかん(中)2個に相当します。
※ 体調にあわせてマイペースで楽しく体を動かしましょう。

寒い時期だからこそ 元気に体を動かそう

年末年始は行事が多く、つい食べ過ぎてしまう時期です。おいしく食べられることは健康の証。しかし、食べ過ぎが続いてしまうと、気づかないうちにお腹がぼっこり。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の道を進んでしまいます。食事の調整だけでは、難しいので、適度な運動を生活に取り入れましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

日々の生活の中で「運動量」を増やす

運動にはこんな効果があります。
・筋肉の運動により、筋肉がポンプの役割をして血液の循環が良くなる。
・内分泌系を刺激して、やる気をつかさどるホルモンの分泌を促す。
・骨を丈夫にし、筋肉の質の低下を防ぐ。
・心肺機能を高め、息切れしなくなる。
・肥満を解消できる。
・生活習慣病の(高血糖、高脂血症、高血圧など)の予防や治療に有効。
・体の調子が良くなり風邪を引きにくくなる。
・肩こりがなくなり、体が軽く感じ、疲れにくくなる。
・ストレスの解消になる。
・適度な運動は体に良いことは知っているけど時間が無い、一人では恥ずかしいなどの理由でできない人やいざ始めても継続できない人が多いようです。
運動を難しく考えないで、日々の生活の中で運動量を増やすように考えてみませんか。
① 意識して歩く機会を増やす
・買い物など車で外出する時は、少し遠くの駐車場に止めたり、エレベーターやエスカレーターは利用せずに階段を利用してはいかがでしょうか。

② 家事でも動作を大きくして運動量アップ
・お風呂の休憩時間や帰宅後に、ウォーキングや職場の建物の階段上りも良いですよ。
・歩く時は歩幅を広く、大きく手を振ってスピーディーに歩きましょう。
・運動の効果を上げるためには、「ややきつい」と思うレベルまでスピードを上げます。
・いつもより少し速いペース
・少し息がはずむが笑顔が保てる
・5分程度で汗ばかってくる
・そうきんがけや窓拭き、風呂そうじ、洗濯物干しなど家事も意識して、体を大きく動かせば、運動量が増えます。
③ 5分間隔でも筋肉トレーニング
・バスや電車の待ち時間など立っている

