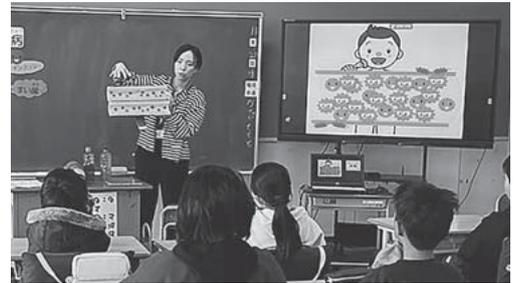


【シリーズ糖尿病 小児編】小児生活習慣病予防教室開催



毎年、将来の生活習慣病予防のため、町内の全小学校5年生を対象に小児生活習慣病予防教室を開催しています。今年も、町の保健師・栄養士が糖尿病について授業を行い、ブドウ糖とインスリンの働きや、インスリンを無駄使いしないための方法、おやつとの量と選び方などを学習しました。

授業の内容や感想を、ご家族に伝えてもらい、教室の宿題として、保護者の方から感想をいただきました。
※児童と保護者からの感想の一部を紹介します。



《授業で使ったスライドの一部》

私はお菓子をたくさん食べすぎていたので、これからは食べすぎず、インスリンを無駄使いしないようにしようと思いました。

糖尿病とはどういうことかと説明してくれました。
親子共々おやつを食べ過ぎてしまうので、これからは量や内容を考えること、生活習慣の大切さを理解できたと思います。

糖尿病予防のために大事なことは…

食べすぎないために

- ①おやつは200kcalまでに 
- ②夕食前、寝る前の間食は種類と量を考えよう

運動しよう

- ① 1日60分以上※は体を動かそう 
- ②最低200Kcal使う運動をしよう

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

あなたの勇気が親子を守る ～気づいてあげて！そのサイン～

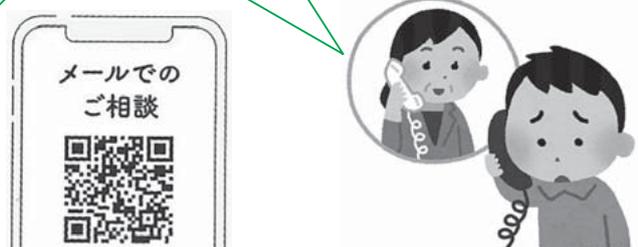


児童虐待とは、保護者が監護する子ども（18歳未満）を虐待することです。
児童相談所の相談対応件数は年々増加しており、子どもの命が失われる痛ましい事件が後を絶ちません。
早期発見のためには、「何か変だ」という異変や違和感を見逃さないことが重要です。

子どものサイン	保護者のサイン	状況のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・乱暴な言葉遣いをする ・表情が乏しい ・異常な食行動がある など 	<ul style="list-style-type: none"> ・感情や態度が変化しやすい ・余裕がないように見える ・家の様子が見えない など 	<ul style="list-style-type: none"> ・不自然な怪我を繰り返す ・体重の減少が見られる ・地域で孤立している など

山都町では4月に「こども家庭センター」を設置し、妊産婦や18歳までの子どもたちとそ
のご家庭の支援をすすめています
下記問合せまたはメール（QRコード）から
お気軽にご相談ください

☎ 189 (いちはやく)
虐待かも…と思ったらすぐにお電話ください
※児童相談所虐待対応ダイヤル（通話料無料）



問合せ 山都町こども家庭センター ☎ 72-1113