



子どもの肥満を防ぎましょう！

★子どもの肥満

子どもの肥満は、大人の肥満や生活習慣病につながりやすいことがわかっています。肥満に、高血糖、脂質異常が加わると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの病気のリスクが高まります。**子どものうちから肥満を予防しましょう！**

①間食について

- ・幼児期は1日3食の食事だけでは必要なエネルギーが足りないので、間食(おやつ)は1~2回/日、時間と量を決めながら与えるようにしましょう。
- ・ファストフードやスナック菓子を多く用いず、糖分・脂肪分・塩分が少ないものを選びましょう。

おやつ例 ★小さいおにぎり ★季節の野菜・果物・イモ類
★乳製品(ヨーグルト、チーズなど)

よく噛むことが「早食い」「丸飲み」を防ぎ、
肥満予防につながります！



- ・ジュースやイオン飲料を水がわりに飲まずに、水や麦茶で水分補給しましょう。肥満だけではなく、虫歯の原因にもなります。**ジュースはお出かけや誕生日会など、特別な日にしましょう！**

②運動あそびについて

- ・室内遊び(家庭用ゲーム機、テレビなど)だけではなく、身体を使った遊びを取り入れて運動する習慣を身に付けましょう。**パパ、ママが外遊びに誘い、身体を動かす機会を作ってあげましょう！**
- ・テレビやタブレット等は「1日2時間まで」、「ご飯の支度が終わるまで」などと時間やルールを決めながら、上手に利用しましょう。
- ・家でお手伝いをするこも、身体を動かす機会になります。



③睡眠について

- ・寝不足になると、日中の活動に支障をきたし、肥満にもつながります。寝る時間(午後8時~午後9時)になったら布団に入る習慣を身に付けましょう。**寝る時間になったら部屋を薄暗くする、絵本を読むなど環境を整えることも重要です！**
- ・寝つきが悪くなるので、寝る前にテレビやタブレット等を利用しないようにしましょう。

問 子ども家庭センター ☎356-6711

ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

協力会員を募集しています！ ~幅広い年代の方が登録しています~



★ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)事業とは？

子育てを手伝ってほしい人(利用会員)と、子育ての手伝いができる人(協力会員)が地域ぐるみで子育てを支え合う会員組織です。

★こんな活動をしています

- ・保育施設や児童クラブの送迎やその後の預かり
- ・習い事の送迎
- ・保護者の外出の際の預かり など

★協力会員になるためには、基礎講習の受講が必要です

- と き 令和7年1月23日(木) 午前9時30分~午後4時
※終日の受講が難しい方は、午前・午後で日程を分けて受講することも可能ですのでご相談ください。
- と ころ 文化交流センター「リフノス」研修室3・4
- 講習内容 「子どもの健康管理」「子どもの発達と保育の心」「子どもの遊び」 など
- 申込方法 ファミリー・サポート・センター事務局へ直接または電話でお申し込みください。
- 申込期限 令和7年1月17日(金)まで



子育て親子交流会 ~ファミサポ託児体験会を行います~



知らないところに子どもを預けるって不安ですよね。ファミサポでは短時間、お子さんを預ける体験会を行います。預けている間にファミサポの入会や簡単なおもちゃの制作、ファミサポ会員や子育てボランティアの方たちと子育てのことや不安に思っていることなどお話しませんか？

- と き 令和7年1月18日(土) 午前10時~午前11時30分(そのうち、1時間程度お子さんをファミサポで託児します。)
- と ころ 文化交流センター「リフノス」研修室3・4
- 対 象 者 ●ファミサポに興味のある未就学児の親子 ●利用会員に登録しているが未利用の会員(未就学の親子)
●ファミサポ協力会員・子育てボランティアに興味のある方(見学可)
- 申込期間 12月9日(月)~令和7年1月10日(金)【先着3~4組程度】※状況により変更あり
- 申込方法 ファミリー・サポート・センター事務局まで電話でお申し込みください。

問 利府町ファミリー・サポート・センター事務局 ☎767-2195※午前9時~午後4時