

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

子どもの生活習慣病を
予防しよう

糖尿病、高脂血症、高血圧症。これらは昔「成人病」と言われていました。しかし、現在では、食生活、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣が病気の発症や進行に影響を及ぼすことから、生活習慣病とい

います。また、日常生活が豊かになってきたせいか、子ども5人に1人が、何らかの生活習慣病の危険因子を抱えているとも言われています。生活習慣病は、普段から気をつけていれば予防できる病気です。では、生活習慣病にならないようにするには、どのような生活をすればよいのでしょうか。

予防のポイント
1日3食、規則正しく食べよう
いろいろな食品をバランスよく食べよう
おやつを取り方に気をつけよう
体を使った遊びをしよう
(定期的に運動しよう)
早寝早起きの習慣をつけよう
生活習慣病になると、自覚症状がなくても徐々に進行し

てしまいます。また、発症してからでは、なかなか改善が難しい病気です。そして、子どもころの生活習慣は、大人になっても影響します。家族全員で生活習慣を見直して、健康的な生活を送りましょう。



ジューデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 *ジューディ・ワシ

カルチャーショック

書道の日の出来事です。ある方が先生に「孫がもうすぐ小学校に上がるんですが、左利きなので、入学する前におしてくれませんか?」と言いました。この発言は、私にとって大ショックで、思わず



「それはなおすものではないよ!」と言ったら、「でもジューディさん、日本語は英語と違って左手で書けないんですよ。」と言われました。皆さんもそう思いますか。さらに友達から、「私はもともと左利きだったけど、親が右利きになおしたよ。」という話も

聞きました。
よく話を聞くと、日本は、はさみなどの道具が、ほとんど右利き用に作られているから、左利きのままだと不便なことが多いようです。いろいろ説明してくれましたが、日本ではみんなと違うと無理矢理、不自然な行動をさせているように思えます。私には、それがどうしても理解できません。だから、左利きに生まれた子どもを右利きになおすという事は、辛い経験をさ

せていると感じてしまい、すごく悲しく思っています。アメリカではみんなと違ったら、それはとても憧れです。左利きだと、アーティストとしての才能があると思われると思います。道具だって、当たり前のように売っているのに、不便なことはないです。日本文化にだいぶん慣れて来たと思いましたが、新たなカルチャーショックを受けてしまいました。