

小学校生活に別れを告げ、『中学生』となり早4ヶ月近く。そんなみなさんは、通学や授業、部活動、帰宅後の生活や休日の生活で、「自分のペース」ができましたか？

夏休みも、小学生の時とはちがひ、やらねばならぬことが多いかも知れません。でも、ホッとしたり、ゆっくりしたりする時間も作れることでしょ。

## そこで、ぜひぜひ見直してもらいたいのが、生活習慣！！

寝る時間が遅ければ、朝も起きられないし疲れも取れない、朝ご飯もいい加減になり・・・毎日が「不健康サイクル」で回って行ってしまいます。また、睡眠時間をしっかり確保しなければ、脳の発達をさまたげますし、学習能率・集中力も下がり、すべてにおいて、よい成果が得られません。

ひとりひとり、体力もちがうし、のんびり屋なのか、次々とスケジュールをこなすのが得意なのかもちがいます。中学に入り、部活の他、塾、習い事が変わった人も多いでしょう。あなたはどんな生活スタイルだといでしょう？夏休み前までの生活が、なかなかうまくいかなかった人は、おうちの人と一緒に考え直し、9月からの生活スタイルを変更・確立していきましょう。もちろん、夏休みに昼夜逆転生活なんてしていたら、つらい9月が待っているだけですからね！

### ※リーフレットを参考に、見直していこう。

☞「生活習慣をチェック！」やってみよう

☞「肥満度をチェック！」



このグラフは目安で、12歳用ですが男女あわせてのグラフとなっています。

個別に算出した値は、三者面談で渡した「定期健康診断結果のお知らせ(黄)」にのせてあります。

☞「生活習慣病って何だろう」「どうしたらふせげるの？」

以前は「成人病」と呼ばれていましたが、大人の病気とは限らないことから、呼び名が変わったのです。

☞「自分の生活を見直してみよう！」

みなさんももう中学生、いつまでも親の言うとおりにばかりしていませんよね。自分で実践していかないと、生活は変わりませんね。

#### 保護者の方へ

リーフレットを参考に、ぜひお子さまと生活習慣を考える機会をお持ち下さい。

生活習慣は大人になってから変えるのはなかなか難しいですね。病気になって初めて、何とかしなくちゃと思いがなかなか変えられない、というのがパターンです。

「うちは朝ご飯食べないとおこられるの」という子は、大人になってもちゃんと食べるでしょう。これからはだんだん、親の言うとおりにとはなりません。今が最後のチャンスかもしれません。

肥満度など、小児生活習慣病に関わるご心配がある場合には、裏面にある協力医療機関を参考に、医師にご相談されますようお願いいたします。

「小児生活習慣病予防」協力医療機関(2023年度)

地区	医療機関名	住所	電話番号	FAX番号
藤沢	かるがも藤沢クリニック	藤沢600 ASMBビル4F	25-3314	25-3317
	金子医院	藤沢545	22-9713	22-1000
鎌沼	加藤小児科	本鎌沼2-9-25	27-0981	25-8725
	やすい小児科・循環器科	本鎌沼4-7-9	30-2125	30-2126
	のなかこどもクリニック	鎌沼海岸1-3-16 プッシングウエーブ江の島4F	31-0555	31-0556
	CoCo Clinic	鎌沼松が岡3-2-13	55-3988	55-3988
村岡	本多こどもクリニック	渡内 4-5-18 渡内クリニックビル3F	55-6050	50-1750
辻堂	酒井医院	辻堂1-10-19	36-8076	35-5945
	小林小児クリニック	辻堂4-6-14 湘南桜井ビルⅢ103	36-2273	36-2273
	さいとう内科小児科クリニック	辻堂元町4-7-21	30-3500	30-3501
明治	さくら小児科	辻堂新町1-4-32 フラワービルⅡ-4F	34-5055	34-5057
	湘南藤沢徳洲会病院	辻堂神台1-5-1	35-1177	35-1300
	丸山医院	羽鳥2-2-26	36-8709	34-1233
片瀬	及川内科医院	片瀬山4-6-4	25-1437	22-1560
	杉本医院	片瀬5-3-15	23-2353	23-2353
	いしい内科医院	片瀬海岸2-9-6 フジビル102	26-0621	26-0621
善行	善行団地石川医院	善行団地3-16-1	82-1377	82-7839
	えりクリニック	善行1-15-7 ヴェルドミール1F	80-3850	80-3851
湘南台	さくまこどもクリニック	湘南台2-27-15 東永ビル1F	45-7753	45-7754
	湘南台あかちゃんこどもクリニック	湘南台2-3-1 アルテミス湘南2F	45-0012	45-0018
	あべともこどもクリニック	湘南台3-7-12-2F	42-6785	42-6786
	明石医院	湘南台7-15-14	43-1123	43-1123
	牧小児科医院	湘南台6-6-10	46-1888	43-9770
	メディカルパーク湘南こどもクリニック	湘南台1-24-7 1F	47-6981	47-6982
	湘南台しらがクリニック	湘南台1-1-6-3F	41-4192	43-1700
湘南大庭	石井小児科医院	大庭 5061-9	88-1122	88-7066
	村田会湘南大庭病院	大庭5526-22	20-1700	20-1701
御所見	宮本内科消化器科クリニック	葛蒲沢 611	48-0080	48-0017
	西山内科クリニック	用田 637-1	48-9728	48-9715
遠藤	野村クリニック	遠藤 861-6	87-5001	87-5007
	窪島医院	遠藤438-5	87-3002	87-3002
長後	長後こどもクリニック	下土棚 478-5	44-2030	44-2051
	長後中央医院	下土棚 444-8	44-0335	43-7294
	いたばしクリニック	高倉885-5	86-7788	86-7799
六会	もみの木こどもクリニック	亀井野1-3-12	52-8350	52-8351

\* 中学生以上

\* 中学生以上