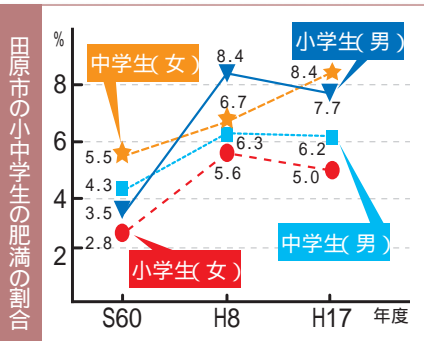


子ども(11歳)の運動能力比較【全国平均 昭和60年 平成17年】

50m走 / 8.80秒 8.95秒 9.10秒 9.20秒
ソフトボール投げ / 34.0m 29.8m 19.9m 17.8m



現代の小学生は、20年前と比べ、体格は大きくなってきているのに体力は衰えているってご存じでしたか？ 食生活が豊かになっ

た一方で、自動車での移動やゲーム機の普及などにより、運動量が減少していることの表れです。また、この時期の運動経験は、

将来の運動の好き嫌いに大きく作用します。このように、子どものころに遊びや運動を豊富に経験することは、とても大切なことです。本来、子どもは体を動かすことが大好き。大人も子どもと一緒に運動や外遊びを楽しみ、家族ぐるみで体を動かす習慣をつけましょう。

神経・感覚器系が著しく発達する5〜8歳ごろは、運動や遊びを通し、脳をはじめとした体内に、さまざまな神経が張り巡らされていく大事な時期です。

5〜8歳ごろの遊びや運動
大切です！

「親子でつくる元気なからだ」
外遊びや運動を楽しもう！

ほけん通信



健康課

田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

たくさんあります！
運動がもたらす効果

運動は、肺や心臓を強くし、筋肉を発達させることにより、疲れにくく、動きやすい体をつくります。また、食欲増進や熟睡をもたらし、成長ホルモンの分泌も促します。生活習慣病予防やストレス解消にも効果がある運動は、生涯の健康維持にたいへん有効なのです。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
ババママスクール (育児体験コース)	11月10日(土) 午前8時50分～9時	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫(予約制) パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室	11月14日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～6か月児とその保護者(予約制) 離乳食講習と保育の話、歯の話
	11月19日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	11月5日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	11月9日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
心とからだの健康相談	11月22日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象)

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
10月14日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	赤羽根医院	☎45局2145
10月21日(日)	かわい歯科	☎24局0080
	河合医院	☎22局6133
	川瀬医院	☎35局1511
	すずき歯科	☎23局0033
10月28日(日)	國見医院	☎22局0756
	昭和医院	☎32局3749
	なかた歯科医院	☎23局1162
11月3日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	まち眼科	☎22局2710
	山本医院	☎45局2203
	青木歯科クリニック	☎33局1139

月日	当直医	電話番号
11月4日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	まち眼科	☎22局2710
	津金医院	☎33局0222
	葉山歯科医院	☎32局0038
11月11日(日)	富永医院	☎23局1316
	ふくい眼科	☎22局5878
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	朽名医院	☎33局0162
11月18日(日)	藤井歯科医院	☎45局2123
	永井医院	☎22局0227
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	渡会医院	☎45局2516
11月23日(祝)	惣ト歯科医院	☎45局2066
	北山クリニック	☎23局3946
	藤岡医院	☎32局1515

診療時間▶医科 午前9時～午後5時 / 歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131