

子どもの生活の状況を知りたい

子ども(3歳児)の睡眠のようす

3歳児の8割以上が10時間以上眠れている

10時間以上睡眠*ができている子の割合

10時間未満
15.6%

* お昼寝を含む

10時間以上
84.4%

3歳児の適切な睡眠時間は
お昼寝を含めた10時間
以上と言われています

適切な睡眠時間と
とれている子が
多そうね



出典:2023年度 墨田区健康情報システム(3歳児健診データ)

Q. 早起き早寝が大切なのはなぜ？

A.

体や心をよりよく発達させる
ヒトの生活リズムだから

A.

ヒトの脳は
朝の光をキャッチして
体内時計をリセットするから

A.

夜に浴びる光は
生活リズムを崩すから



A.

成長に必要なホルモンは
夜寝ている時に分泌されるから



A.

睡眠のリズムが乱れると
体温のリズムも乱れ
昼間、活動的に生活できないから



早く起きることで
早く寝ることが
できます

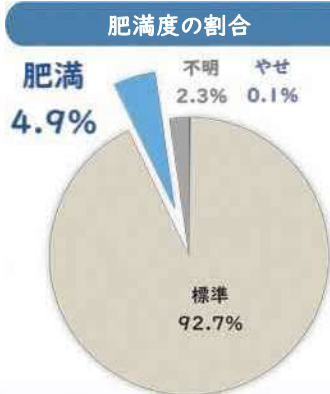


←早起き・早寝の詳細はこちらから
東京都生涯学習情報
「早起き・早寝が大切なわけ」

子どもの生活の状況を知りたい

子ども(3歳児)の身長・体重のようす

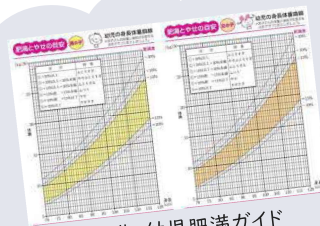
3歳児の約5%が肥満



肥満や、やせは
母子手帳に載っている
「身長体重曲線」で
今すぐ確認できます



肥満度が
+15%以上が肥満
-15%以下が痩せと
判断できます



出典: 幼児肥満ガイド

出典: 2023年度 墨田区健康情報システム(3歳児健診データ)

Q. 子どもの肥満はなぜ心配？

A.

成人期の生活習慣病や心臓病等のリスクを高めるため

- WHO(世界保健機関)の指針によれば、幼児期は、生活習慣病の原因となる高血圧・喫煙・2型糖尿病・運動不足・肥満に対し**予防効果が期待できる重要な時期**とされています。
- また、最近報告されたコホート研究の結果では、30歳代の内臓脂肪型肥満には**幼児期の急激な体重増加**が関与していることが明らかになっています。
- **子どもの肥満は大人の肥満のもと**です。
特に年長児の肥満ほど大人の肥満に移行しやすいことがわかっています。

子どもの肥満に注意して、
将来のリスクを減らしたいね



出典: 幼児肥満ガイド

出産・子育てに関する相談窓口はこちらから



←子育て相談の詳細はこちらから
墨田区公式ウェブサイト「出産・子育て」



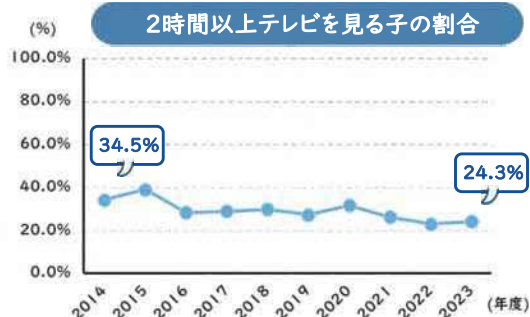
赤ちゃんや子どもの
健康と育児に関する相談
ができます

子どもの生活の状況を知りたい

子ども(3歳児)の生活のようす

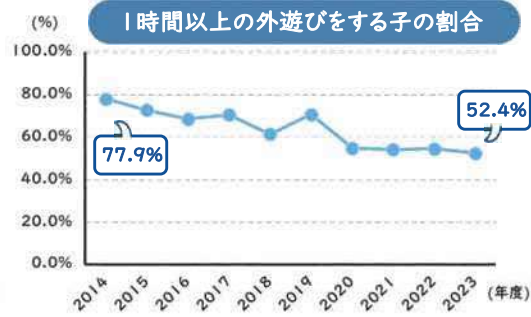


テレビを見る子が減少



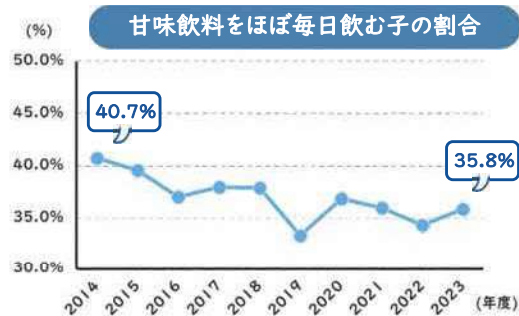
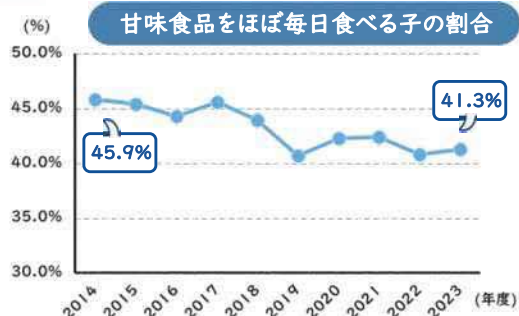
2時間以上テレビを見る子は
少しずつ減っているのね

外遊びする子が減少

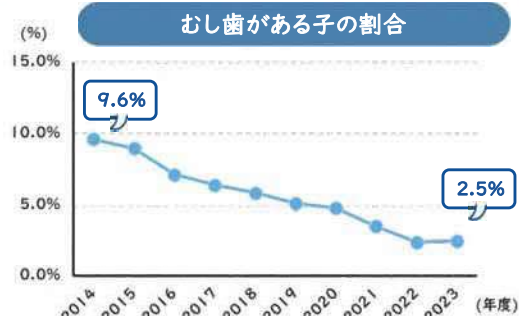


1時間以上外遊びをする子
が減っているんだね

甘いものを毎日摂る子は減少



むし歯のある子が減少



甘味食品を毎日食べたり
甘味飲料を毎日飲む子は
減っているね



むし歯のある子も
減っているのね

出典: 2014~2023年度 墨田区健康情報システム(3歳児健診データ)