



佐野 彪斗 ちゃん  
(宮野沢)



高杉 正彩 ちゃん  
(上高根)



葛西 瑛太 ちゃん  
(尾別)



加藤 里菜 ちゃん  
(向町上)

これからもいい歯でね!  
1歳6ヶ月児健診にて  
(6月5日実施)

むし歯のない子の紹介



片山 謙心 ちゃん  
(富野)



米塚 雄真 ちゃん  
(福浦)



田中 結菜 ちゃん  
(豊島)



田口 茉菜 ちゃん  
(上豊岡)



長利 柚音 ちゃん  
(芦野)

麻疹(はしか)が、青森県内(弘前保健所管内)で流行していますので、麻疹風疹の予防接種を受けていない人は、早めに予防接種を受けるようお願いいたします。  
麻疹は、感染力が非常に強く、重症化すると中耳炎や肺炎、脳炎を合併することもある病気です。  
症状は、発熱・せき・鼻水など「かぜ」に似た症状が2〜4日間続きます。その後、一旦熱は下がりますが、再び熱が出て、顔、首、全身に発疹が現れ3〜5日間続きます。症状があるときは、早めに医療機関を受診するように願います。



鈴木 陽翔 ちゃん  
(富野)



木立 若葉 ちゃん  
(田茂木)

### メタボリックシンドロームを防ぐために

メタボリックシンドロームの主な原因は内臓脂肪です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足といった生活習慣の積み重ねにより蓄積されるため、生活習慣の改善が重要になります。

「まずは、食生活を見直してみましょう」

- ◆ 食事を抜かない(3回食より2回食のほうが太りやすい。特に朝食の欠食は避けましょう。)
- ◆ 寝る3時間前からは食べ物を口にしない(夕食はできるだけ就寝3時間前までに食べるように心がけましょう。)
- ◆ 間食をしない(3度の食事を規則正しくとることが大切。カロリーの高い甘いおやつはひかえめに。)
- ◆ 高カロリー食品はひかえる(自分の好きなもの、よく食べるもののカロリーをチェックすることも大事です。)
- ◆ ゆっくり食べる。(早食いは、肥満のもと。よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を。)
- ◆ 栄養バランスを考えて食べる(ダイエットのときも、これを第一に考えてくださいね。)
- ◆ ながら食いをしない(いつのまにか食べ過ぎてしまう食べ方です。食べるときも、けじめが必要)
- ◆ 外食の回数は減らす(外食のメニューの多くは高カロリーです。なるべく手作りの食事を心がけましょう。)

※出来ることから、少しずつ生活習慣を見直してみませんか……?

少しずつ変えてみることで、体にうれしい変化が見えてくるかもしれませんよ!!