

事業名	子ども健康教室『肥満を防ごう』		
実施日	平成22年7月10日(土)	関係機関(団体)数	笠岡第一病院
実施時間	午後1時30分～午後3時30分	関係者数	11人
会場名	笠岡第一病院 多目的ホール	参加者数	46人

<事業の実施内容>

7月10日(土)に食育プロジェクトによる第2回子ども健康教室を開催し、子供6名を含む46名の方にご参加頂きました。

昨年引き続き、“こどもの肥満”をテーマに、第1部では看護師が事例を交えた治療の実際から、食生活改善のヒントを、管理栄養士は野菜嫌いを克服する調理のポイントやおやつの食べ方を、また健康運動指導士は運動に取り組むポイントや家族で運動に取り組むことの大切さについて、と専門性を生かした講演を行いました。また小児科、宮島医師は噛む事の大切さや食事のあり方、年齢に応じた心と体の発達について講演を行いました。多くの方が親子でご参加くださり、興味を持って聞いていただきました。また、学校関係者の方もご参加くださり、地域で“子供の健康”に取り組むうえで情報発信の一環となったのではと思います。

第2部では手洗いパラパラ、親子で行う運動や実際に10キロカロリー分の運動をしてみるなど、楽しみながら気持ちのいい汗をかきました。クイズでは旬な野菜やカロリーあてなど、食べ物に関するクイズを行い、答えに驚いたり、納得したりと楽しさの中にも学びのある会となりました。



第1部 講演



第2部 運動&クイズ

