



じぶん

だいじ

自分のからだを大事にしよう！

びょうきにならないで健康けんこうにすごしていくためには、からだを動かすこと、バランスよく食べるたこと、よくねることなど、自分のからだを大事だいじに生活せいかつすることが大切です。



早寝早起朝ごはん
リーフレット

よく食べる

- 朝ごはんを毎日食べよう
ごはんやパン、おかずもしっかり食べよう
- すききらいをなくすようにしよう
いろいろなものを食べてみよう
- 自分にあった量を食べよう
食べすぎに気をつけよう
- よくかんで食べよう
ひとくち30回かんで食べよう
- おやつの食べすぎに気をつけよう
おやつは量を決めて食べよう



からだを動かす

- たくさん遊んでからだを動かそう
からだを動かすとびょうきに負けない力がつき、じょうぶなからだになります
＜こんな遊びをしてみよう！＞
- おにごっこやなわとび
- 家族でキャッチボール
- ダンス など
- たくさん歩こう
近くに用事があるときは歩いて行く、できるだけ階段を使うなど、ふだんから心がけよう
＜楽しく歩いてみよう！＞
- 家族と一緒にウォーキング
(おしゃべりしながら30分から1時間くらい)



ねる

- しっかり睡眠時間をとろう
1日9時間を目標にねむろう
- 早寝早起きをしよう
夜は9時にねて、朝は6時に起きよう



目の健康

- スマホやゲームはルールを決めて使おう
○ 画面は目から30cm以上はなそう
- 30分に1回は画面から目をはなし、目を休めよう
- ねる1時間前にはつかうのをやめよう
- 決められた時間をまもろう



むしば予防

- 食べたら、歯をみがこう
食べたらていねいにみがいて、家の人にチェックしてもらおう
- ねる前のおやつはやめよう
夜ごはんを食べたらおやつはやめよう



正しいしせいを大切に

背中をのばし、正しいしせいで立つ、すわる、歩くことは健康にすごすためにとっても大切なことです。きれいなしせいを心がけよう。



むすび丸