



# 生活習慣を改善し、健康に過ごそう！

子どもの頃からの望ましい生活習慣の積み重ねが、生涯にわたって心身共に健康に過ごしていく上で、大変重要です。

これからの人生を、健康で心豊かに過ごすために、以下のことを意識しながら生活してみましょう。



みやぎっこ  
「ルルブル」

## 適切な食事

- 朝食を毎日食べよう  
朝食は1日の活動の源です。しっかり食べましょう
- 偏食せず、バランスよく食べよう  
栄養素にはそれぞれ役割があります  
主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう
- 適切な量を食べよう  
食べきれる量を取り分けて食べましょう
- よく噛んで食べよう  
一口30回噛んで食べましょう
- 間食のし過ぎに気をつけよう  
間食は、むし歯や肥満のリスクを高めます  
食べ過ぎに気をつけましょう



## 適切な運動

- 運動やスポーツをしよう  
運動やスポーツをすると、健康な生活を送る上で、様々な効果があります  
<運動するとこんな効果が！>  
○体力・運動能力が向上！  
○心もリフレッシュ！  
気分もスッキリしてやる気もUP！  
○体の抵抗力UP！  
病気にかかりにくい身体に！
- 積極的に身体を動かそう  
歩いての登下校、家事の手伝いなど、日常生活の中で、意識して身体を動かしましょう  
<こんな運動をしてみよう！>  
○ジョギングやウォーキング  
○縄跳びやスクワット  
○風呂上がりのストレッチ体操 など



元気アップ  
エクササイズ

「継続は力なり!!」

## 適切な睡眠

- 十分な睡眠時間を確保しよう  
1日8～9時間の睡眠時間を目標にしましょう
- 早寝早起きをしよう  
夜10時には就寝、朝6時には起床が理想です



## 歯と口の健康

- 毎食後、丁寧に歯を磨こう  
最低1分以上は丁寧に磨きましょう  
歯間ブラシなどを使用して、むし歯や歯周病の予防に努めましょう
- 夕食後の間食は控えよう  
就寝前の間食は、むし歯のリスクを高めます  
特に甘いものは控えましょう



## 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以上はなしましょう  
30分に1回は画面から目をはなし、目を休めましょう  
寝る1時間前の使用を控えましょう  
決められた時間を守りましょう



正しい姿勢は、身体の負担を減らし、慢性的な不調を改善する効果も期待できます。正しい姿勢を心掛けよう。

正しい姿勢を  
心掛けよう！



むすび丸

【問い合わせ先】 宮城県教育庁保健体育安全課 学校保健給食班

TEL 022-211-3666 FAX 022-211-3796

E-mail [hokenah@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hokenah@pref.miyagi.lg.jp)