

# きらきらスマイル

～心とからだの健康サポートをめざして～



児童数配付

令和3年5月18日

万代長嶺小学校 保健室

No.4

## 元気いっぱいからだを動かそう！

体育の授業はもちろん、登下校で歩いたり休み時間におにごっこで走りまわったり…と、みなさんはいろんな場面でからだを動かしています。特に今は、運動会前のみざまな練習でもからだを動かしていますね。からだをたくさん動かすと、とってもいいことがあるのです！どんないいことがあるのか、知っておくと得した気分になれるね♪



- ①からだがやわらかくなる ②きん肉がつく ③反しゃ神経がよくなる

### □けがをしにくいからだ□

ねんざ、骨せつなどの大きなけがから、からだを守ります。事故からも身を守ることができます。



### □病気をしにくいからだ□

「めんえき力」が高まり、かせなどひきにくくなります。体調が悪くなくても、長引かず早くなおります。

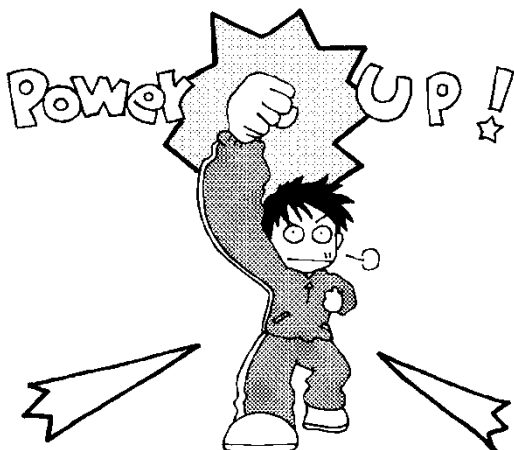


これなら、たくさん運動した方がだんぜんいいですよええ～♪ どんどん動いて体力アップしよう。

ただし、「運動」だけではからだには足りず、「すい眠」と「食事」を加えた健康三原則がからだには大切なのです。身体計測の時のお話を覚えているかな？

※からだ成長している“今”こそ、

たくさんからだを動かして「体力アップ」をめざそう！



### おぼえよう！健康三原則

健康なからだをつくるのに必要なもの、それは・・・

- ①運動 ②すい眠 ③食事

この三つが大きな基本となります。これを健康三原則といいます。この三つの基本を生活にしっかり取り入れることで、からだも心も健康になれるのです。この言葉を意識して生活してみましょう。元気いっぱいになれることまちがいなし！

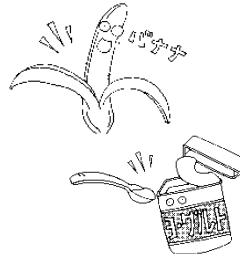
そろそろつかれが… **せいかつ み なお 生活を見直そう!**



新しい学年がスタートして一ヶ月がたちました。新しい先生、新しい仕事、新しいお友だち…と、きんちよの連続だったことでしょう。もしかしたらからだや心が少つかれているかもしれません。つかれがたまらないように、生活を見直してからだも心も元気を取りもどしましょう。

■ **しっかり朝ごはんを食べよう。**

みなさんの一日のパワーは朝ごはんにあり! 必ず食べるようにしましょう。



■ **からだを休めよう。**

つかれたからだにはすい眠が一番です! いつもより少し早めにふとんに入りましょう。



■ **お風呂に入ってよごれを落とそう。**

一日のよごれをお風呂でしっかり洗い流しましょう。お湯につかってからだをゆったりさせると、つかれたからだをリラックスさせることができます。



～よい生活習慣を身につけて、からだも心も健康にすごせるようにしてください～

★ **メディアの使い方も見直してみよう。**

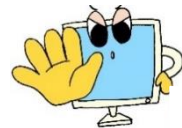
お家の人とメディアの使い方を話し合ひましょう。今のままであなたの健康は大丈夫ですか???

▼▲▼ **日本小児科医会「子どもとメディア」の問題に関する提言** ▼▲▼

- 食事時のテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- すべてのメディアへ接触する総時間を1日2時間までを自安にしましょう。テレビゲームは1日30分までを自安にしましょう。
- 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンなどを置かないようにしましょう。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



メディアの長時間接触による問題点



生活リズムが乱れる

外遊びの減少

自己コントロール能力の低下

コミュニケーション能力の低下

視力低下

すいみん不足

肥満

メディア依存