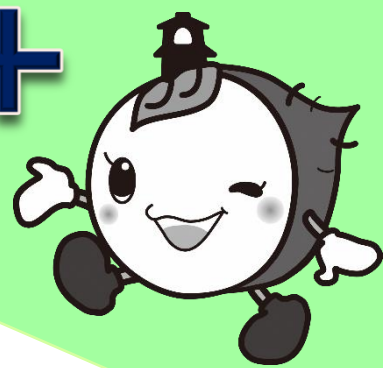


健康プラス+



赤ちゃんからおじいちゃん・おばあちゃんまで、みんなが自分にあった健康になる方法をがんばって取り組むと、いつまでも元気で長生きすることができます。

川越市では、みんなが主役で、家族やお友達などみんながいっしょにいつまでも元気でいられる事を目指しています。

このプランは、川越市のホームページにもあります→



ライフコース

こども

まな

せだい

学びの世代

がくどう

しょうねんき

（学童・少年期）

元気のもと、生活リズム！よい生活リズムをしょうかんにすることが大切です。

「早ね・早おき・朝ごはん」をめざして、自分の生活リズムを考えましょう。

めざせ！早寝・早起き・朝ごはん！

1 朝の光をあびよう

からだスイッチオン！



2 朝ごはんを食べよう

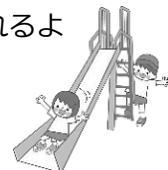
<朝ごはんのやくわり>

- ・からだを自ざめさせる
- ・あたみにエネルギーをおくる
- ・「朝うんち」がでる



3 体をいっぱいうごかさう

たくさんうごく、早くねむれるよ



8 ねるときはテレビや電気をけそう

暗くなれば、しぜんと「ねむる」気分になるよ



4 夜ごはんは早い時間に食べよう

ねる時間の2時間前には食べよう



7 スマホやゲームはルールを決めよう



ねる前にスマホやゲームをしないと、眠れなくなることも

6 食べたらずをみがこう

ごはんやおやつのは、歯をみがこう



5 しっかりかんで食べよう

一口30回を目指してみよう



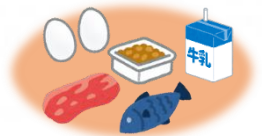
3つのグループ(黄・赤・緑)をそろえて食べているかな？

3つの「村」の食べ物たちはからだの中でそれぞれ違う働きをするよ！
毎日元気に過ごすために、3つの村をそろえて食べよう。

□ エネルギー村(黄) ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
主にエネルギーのもとになる食品



□ きんにく村(赤) 肉、魚、卵、牛乳・ヨーグルト・チーズ、豆腐・納豆など
主に体をつくる食品



□ ビタミン村(緑) 野菜、果物、きのこ類など
主に体の調子を整える食品



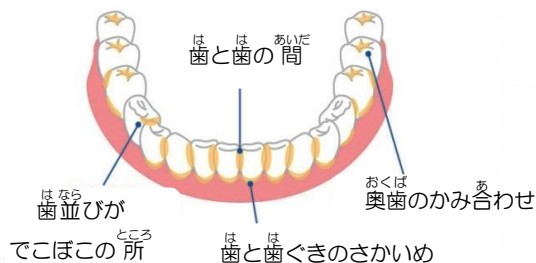
いつも食べている食事はそろっているかな？ 3つの「村」に分けて、チェックしてみよう！

親子で歯みがき名人！

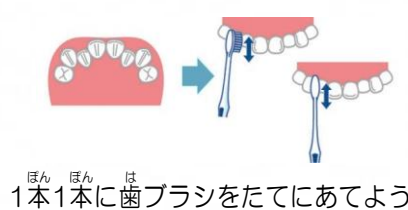


小・中学生の間は、子どもの歯から大人の歯にはえ変わる時期です。色々な歯があってみがきにくいですが、かがみを見ながら自分でじっくりとみがいてみましょう。その後は、保護者の人に仕上げみがきをしてもらい、みがけているかチェックしてもらおうといいですね。

●むし歯になりやすいところをみがく



●1本ずつていねいに(特にでこぼこした部分)



●歯ブラシは月に1回は変える



たくさん、楽しく、みんなで遊ぼう！

「遊び」や「スポーツ」などは、みんなのころとからだを成長させてくれます。積極的に外に出て、からだを動かす時間をつくりましょう。色々な運動や好きなスポーツにちょうせんするのもいいですね！

また、家の中にいる時も、家族の人と一緒にからだをつかった遊びにチャレンジしてみましょう☆

●ケンケン相撲

- ①エリアを決めて、片足立ちになる
- ②ケンケンしながら手で押しあって、相手を外に押し出す



こま そうだん 困ったら相談しよう

不安や悩みはだれにでもあります。

一人で悩んでいるのは、とてもつらいことです。

困ったときには、家族や先生など、身近な大人に相談しましょう。

