

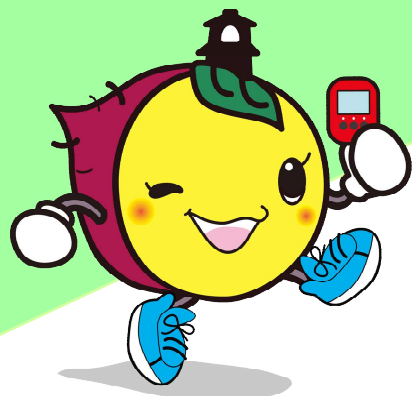
けんこう すいしん 健康かわごえ推進プラン(第2次)

だい じ けんこう に ほん
第3次健康日本21・川越市計画

かわごえし けいかく
川越市計画

だい じ かわごえし しょくいく すいしん けいかく
第3次川越市食育推進計画

だい じ かわごえし し か こうくう けん けいかく
第2次川越市歯科口腔保健計画



けんこうじゅみよう に ほん いち め ざ
ぴんぴんきりり ～健康寿命 日本一を目指します～

あか ちゃんからおじいちゃん・おばあちゃんまで、みんなが自分にあつ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。

かわごえし 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。

まな せ だい がくどう しょうねんき さいごろ
学びの世代 (学童・少年期) 6～15歳頃

げん き 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！早ね・早おき・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>

- ・からだをめぐめさせる
- ・あたみにエネルギーをおくる
- ・「朝うんち」ができる



3 体をいっぱいうごかそう

たくさんうごく、早くねむれるよ



7 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



家族みんなでちょうせんしよう



4 おふろは夜ごはんの前にしよう

ねる前におふろに入ると、ねむりにくくなることがあるよ



6 食べたなら歯をみがこう

ごはんやおやつの後には、歯をみがこう



5 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



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

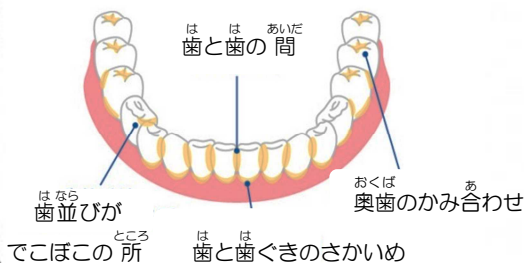


いつも食べている食事はそろっているかな？ 3つの「村」に分けて、チェックしてみよう！

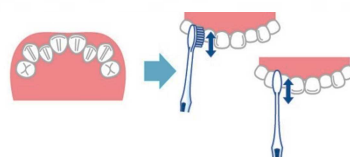
親子で歯みがき名人！

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、お父さんやお母さん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いましょう。

●むし歯になりやすいところをみがく



●1本ずつついでに
(特にでこぼこした部分)



1本1本に歯ブラシをたてにあてよう

●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。からだの成長にあわせて、色々な運動や好きなスポーツに挑戦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使った遊びにチャレンジしてみよう☆

●ケンケン相撲

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



チャレンジ