

家庭でできる毎日の健康づくり

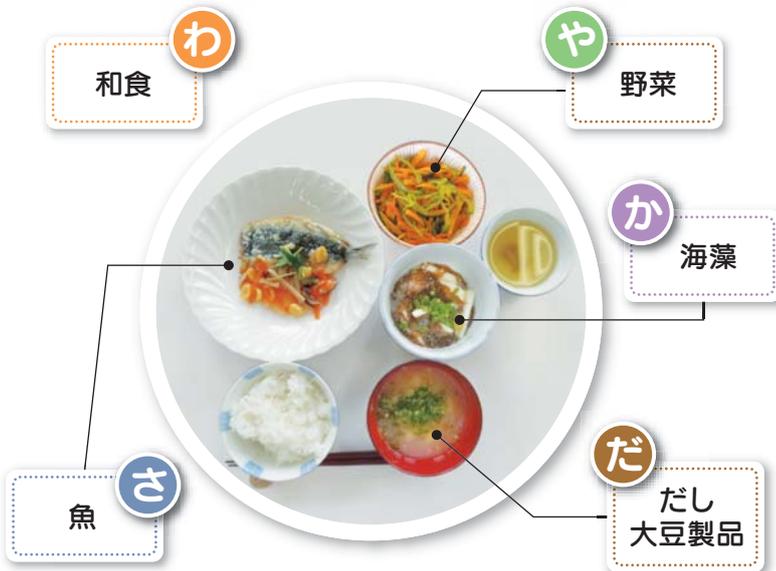
体を動かす機会の減少や食生活の乱れ、ストレスの増大などは生活習慣に影響し、筋肉量の低下や生活習慣病等の発症や、心身の不調につながることもあります。日頃からの健康づくりを心がけましょう。

健康づくりセンター「プラム」では、町民のみなさんの健康に関する相談等を実施しております。お気軽にご相談ください。

健康こども課 健康づくり班
☎82-3400



子どもの健康は毎日の食事から



栄養のポイント
栄養バランスの良い食事を心がけましょう
毎日ほぼ同じ時間帯に食事を摂ることで、体のリズムを整え、肥満やストレスを予防し、病気のリスクを低くします。
お菓子やジュースの摂りすぎにも気をつけましょう。

1 さわやかダイエット

おうちの中でも楽しく運動

「出典」公益財団法人日本スポーツ協会
アクティブ・チャイルド・プログラム
(ACP) 総合サイト



運動は、子どもたちの基礎的な体力や動きの発達の向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達にとっても効果的です。

- 1 2〜3人で向きあう
- 2 「じゃんけんぽん〜」で全身でグー・チョキ・パーのポーズをとる

