

# イキイキとした毎日を送るために よい生活習慣をこころがけよう！

肥満・やせや疾病を予防するためには、食事や運動をはじめとした生活習慣の見直しが必要です。  
よい生活習慣をこころがけ、今から健康づくりに取り組みましょう。

## 食事

### ・食事は「主食・主菜・副菜」を意識しましょう

主食（ごはん、パン、麺等を主材料とする料理）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を主材料とする料理）・副菜（野菜・きのこ・海藻・いも等を主材料とする料理）を組み合わせることで栄養バランスがとれた食事になります。

また、おかずは大皿に盛るのではなく、1人ずつ盛り付けることで食べすぎを防ぐことができます。



### ・朝食は毎日とりましょう

朝食を欠食すると、空腹感で昼食と夕食の食事が増加し、間食の量も増えることから肥満につながりやすくなります。また、肥満だけでなく脳・神経系のエネルギー不足等により、イライラしたり、集中力が低下したりすることがあります。

### ・おいしく食べられる環境づくりを

よい食習慣を定着させるために大切なことは、子どもが楽しんで食事をとることです。

## 運動

学校や公園などで体を動かす遊びをするなど、積極的に体を動かすことが健康につながります。

### 学校で

- 休み時間は、校庭や体育館で体を動かしましょう。
- 自転車通学で運動をプラス。歩く場合は歩くペースを上げてみましょう。



### 公園で

- 鬼ごっこやかけっこなどの遊びで、体力をアップしましょう。
- 縄跳びなど、筋肉・骨を強化する運動で、心肺機能をアップしましょう。



### 休みの日や放課後

スマートフォン、テレビ、ゲームは短時間に。スクリーンタイムが増えると、長時間座りっぱなしの状態となり、体力や心肺機能の低下、心の健康が不安定になる恐れがあります。余暇の時間も体を動かしましょう。

### 安全のために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

## 睡眠

### ●睡眠時間の目安

年齢にあった十分な睡眠時間を確保しましょう。

- ・1～2歳 11～14時間
- ・3～5歳 10～13時間
- ・小学生 9～12時間
- ・中学・高校生 8～10時間

### ●睡眠の質を高める工夫

日中や寝る前の習慣は、睡眠の質に関係があります。よい生活習慣を意識しましょう。

- ・日中：起床後から日中にかけて太陽の光を浴び、運動しましょう。休みの日も普段と同じ時間に起床しましょう。
- ・寝る前：ゲームやスマホの使用を控えましょう。



## 飲酒・喫煙

### 20歳未満は「飲まない」「吸わない」「すすめない」

20歳未満の「飲酒」「喫煙」は法律で禁止されています。また、20歳になっても過度な飲酒・喫煙は、生活習慣病の発症リスクを高めます。お酒の飲みすぎに注意し、たばこから自分と周囲の人を守りましょう。

### 子どもを 受動喫煙から守ろう

受動喫煙によって肺がんのリスクが約1.3倍になるなど、近年の研究により受動喫煙の健康被害が明らかになっています。

子どもは自らの意思で受動喫煙を避けることができません。「子どもの近くでは、吸わない・吸わせない」「喫煙スペースなどに立ち入らせない」など、受動喫煙させないよう努めましょう。

