

# 元気モリモリ

規則正しい生活習慣で  
生活習慣病にならない健康な心と体を  
つくりましょう



生活習慣病にならないようになるためには、規則正しい生活のリズムをつくることです。そのためには、日常生活の中で、適度な運動・バランスのとれた食事・十分な睡眠を実践していくことが大切です。無理をせず習慣化していくことで生活習慣病を予防することができます。

## 「生活習慣」をチェックしてみましょう

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| □ 食事は3食規則正しく食べている     | □ 食べ物の好き嫌いはあまりない     |
| □ 家族そろって食事をすることが多い    | □ ときどき体重をはかっている      |
| □ テレビやゲームは時間を決めて遊んでいる | □ 運動やスポーツなど体を動かすのが好き |
| □ 天気の良い日は外で遊ぶことが多い    | □ 家の手伝いをよくしている       |
| □ 寝る時間、起きる時間を決めて守っている | □ 夜更かしをしないで早く寝ている    |
- \* チェックが入らなかった項目が注意点です。

出典：健康日本21推進全国連絡協議会発行「親子でスグラム生活習慣病の予防は子どものときから」

## Point 1 十分な睡眠を

人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。また、子どもにとっては、成長ホルモンが分泌される時間であり、身体の発育・発達に欠かせません。質の良い睡眠がとれるように心がけ、早寝・早起きの習慣を身につけさせましょう。

- ★ 小学生は9時間以上の睡眠をとるようにしましょう。
- ★ 寝る前にテレビやスマホ、パソコンは見ないようにしましょう。  
(脳を刺激するブルーライトがでています)

## 生活習慣病を防ぐ ポイント



## Point 2 食生活を見直す

- ★ 偏食をなくし、いろいろな食品を食べる習慣を！
- ★ 生活リズムを正しくして、朝食をとる習慣を！
- ★ おやつは、時間や量を決めて！
- ★ 食物せんい、カルシウムを十分に！
- ★ できるだけ家族みんなで食事をしましょう！



## Point 3 しっかり体を動かす

コロナ禍をふまえたうえでなるべく外で遊ぶ時間を増やす、掃除や洗濯、買い物などのお手伝いを通じてなど、生活の中で体を動かすようにします。また、その子なりに楽しめる運動を見つけて、続けられるようにするのもよいでしょう。

