

見直してみませんか？

# あなたの健康・生活習慣について

いよいよ夏休み。受験勉強や部活動など、それぞれの目標にむけて取り組む計画もあるでしょう。これらを達成するためには心身共に「健康」であることが大切。まとまった時間があるこの機会に、自分の健康・生活習慣について考え、見直してみましょう。

## ☆基本的な生活習慣の大原則☆

### ◆栄養・食生活

- 3食バランス良く食べましょう
- 食事や健康について学びましょう
- 食後の歯磨きの習慣をつけむし歯ができたなら早めに治療しましょう

### ◆運動

- スポーツ・運動に親しみをもちましょう
- 汗を流して体を動かす楽しさを知りましょう
- 体を動かすための時間をとりましょう
- 一緒に運動する友達を作りましょう

### ◆休養・こころの健康づくり

- ストレスの解消法を見つけましょう
- 悩み事を相談できる人を見つけましょう
- よい睡眠をとるよう心がけましょう。
- 早寝早起きを心がけましょう

### ◆生活習慣病の予防

- 自分の適正体重の維持につとめましょう
- 日常生活の中でも意識的に体を動かしましょう
- アルコールの摂取や喫煙が体に及ぼす影響について知りましょう
- 定期的に健康診断を受けて、身体の異常の早期発見・早期治療を心がけましょう



## ☆無理のない目標を一つ立ててみよう☆

夏休みなど長期の休みになると、どうしても生活リズムが乱れがち。自分の生活と、上の「基本的な生活習慣の大原則」を照らし合わせ、改善した方がよいと思う項目について、一つ目標を立てましょう。身近なことで、頑張ればできそうなことを具体的に考えてみましょう。

【例】

- 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- 毎晩ほぼ決まった時間に寝る



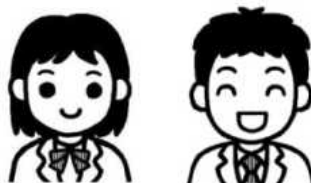
- 朝食を規則正しく毎日とる



- 夕食は寝る2時間前までに済ませる



- 定期的に適度な運動をする



- 学校の定期健康診断で悪いところがあったら治療する



- 寝る直前はデジタル機器（スマホ・ゲームなど）を利用しない



身近なことで  
継続できることを!!

- 必要な睡眠時間を確保する



