

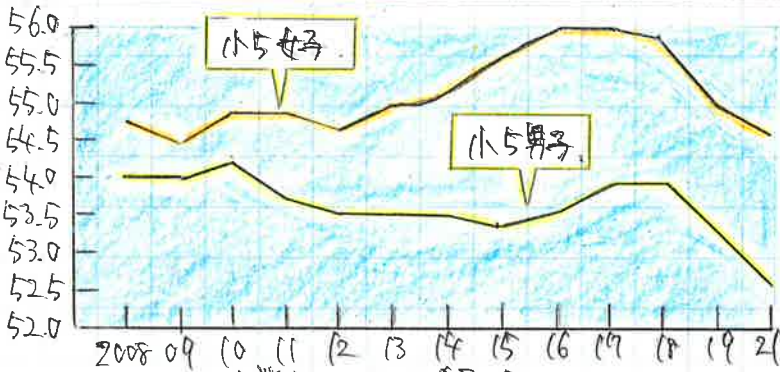
健康第一新聞

発行者

久留米市立
比野中学校
田中 心乃



今の生活習慣見直ししてみよう!!



近年は、通信技術が発展し、日常生活でインターネットを使用する機会が多くなり、スマートフォンやタブレットの普及により、生活環境が便利になりました。しかし、その一方で、必要な時間や仲間が少なくなると、体力や運動能力が低下してしまっています。今の生活習慣を改善させるための工夫を考えましょう。

今回は、小学生の生活習慣を改善することを参考に考えようと思います。その中で、テレビを見る時間やゲームをする時間を減らし、インターネットの活用を朝や夜遅くまで延ばす、朝寝の時間を減らす、睡眠時間が短縮し、体脂肪率が上がるなど、生活習慣が変化する中で、体力や運動能力が低下してしまっています。今の生活習慣を見直し、必要な時間や仲間が少なくなると、体力や運動能力が低下してしまっています。今の生活習慣を改善させるための工夫を考えましょう。

1=9cγ-
コ+一

実際に生活習慣について考えているのかもしれない。20歳の兄(20歳)

1月から学校が始まり、朝の起床時間が遅い。二学期は、早寝早起きを行い、学校の授業に集中して取り組むようにしたいと思っています。

☆☆☆

母(45歳)

夜遅くまで勉強をしているので、睡眠時間を削りかかっているのが心配です。夜は、17時以降は、休ませようとして休ませようとしています。

☆☆☆

まとめ

私が考えたことは、今の生活習慣を改善させるための工夫を考えようということです。その中で、テレビを見る時間やゲームをする時間を減らし、インターネットの活用を朝や夜遅くまで延ばす、朝寝の時間を減らす、睡眠時間が短縮し、体脂肪率が上がるなど、生活習慣が変化する中で、体力や運動能力が低下してしまっています。今の生活習慣を見直し、必要な時間や仲間が少なくなると、体力や運動能力が低下してしまっています。今の生活習慣を改善させるための工夫を考えましょう。

