

健康に過ごすためには 運動・睡眠・食事が大切!

わが家の

健康新聞

発行者

青葉小学校
5年2組
西田翔平



睡眠

小学生に必要な睡眠時間は、一日に八時間と言われています。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので骨や体が形成されにくく、成長にえいきょうをあたえま

す。ぼくは夜ふかしをしてしまっているので、早ね早起きをしてきそく正しい生活を送りたいです。



編集後記

健康新聞を作って、家族の生活を見直すことが出来ました。ぼくはまず、ゲームの時間を減らして、睡眠の時間をふやすことに取り組みます。

運動 ぼくは、六年間週に二回水泳をしていきます。お母さんは、毎日ウォーキング、おばあちゃん、週に二〜三回ゴルフをしています。ぼくは、週に二〜三回ゴルフをし、お母さんは、毎日ウォーキング、おばあちゃん、週に二〜三回ゴルフをしています。ぼくは、週に二〜三回ゴルフをし、お母さんは、毎日ウォーキング、おばあちゃん、週に二〜三回ゴルフをしています。

食事 毎日の食事は栄養バランスがよい食事をとることが大切です。なるべく和食を心がけて、「まごわやさしい」食材を使った食事をわが家では食べるようにしています。ぼくは、好き

ま まめ (豆類) 大豆、みそ豆	ご ごま (種実類) ごま、ごまナッツ	わ わかめ (海藻類) わかめ、ひじきのり	や やさしい (野菜類) 緑黄色野菜、根菜	さ さかな (魚介類) 魚、たこ、かい	し しいたけ (きのこ類) しいたけ、えのき、まいたけ	い いも (イモ類) サツマイモ、カボチャ、カニ
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	--	---------------------------------------