

# わが家の寅年健康チャレンジ!

## みんなぞ健康新聞

発行者  
三郎丸  
小学校  
五年組  
上野とわ

新しい年が始まりました。寅年は、私の生まれた千支の年です。次の寅年が回ってくる十二年後には、二十四才になって、いることでしょう。元気にお仕事をしているかな。将来の自分へ健康な体をプレゼントできる様に、今からできること、今までやってきた取り組みをまとめてみた。自分だけでなく、家族みんなぞ健康でいられたらと願う。

続けている健康チャレンジ

- ①週に一回スイミングスクールで一時間泳いでいる。  
・クロール25m×15  
・平泳ぎ25m×10  
など。  
※運動前後に必ずお茶やスポーツドリンクを飲む
- ②お菓子やジュースは一度に食べきらない。  
・袋を開いたら、全部食べきらず、半分残す様に気を付けている。  
・家族や友達とシェアも
- ③夜は早めになる。  
・ついついおそくなりがちだが10時ごろにふとんに入る。

泳ぐ前、後



泳ぐ前、後

半分残す粉



10時




今後気を付けたいことチャレンジ

最近スマホを借りてユーチューブを見ることが増えた。気がつくと次の動画のボタンを押し、一時間あっという間に過ぎていくことがある。動画視聴は視力低下にもつながるそうなので時間を決めて見る様にしたい。

一回につき、15分まで。一日一時間以内。画面から目を離す。暗い部屋では見ない。これはお父さん、お母さん、お兄ちゃんも気を付けていかなければならぬと思う。家族で声をかけ合って、いこう。

一度は聞いたことある? スマホ脳

ってなーに!?



害下 現代人は10分に一回スマホを手に取って触る回数。1日平均2600回に及ぶ。

性眼力 低下

存在 集中

いす集

一日2時間を超えるスクリーンタイムはうつ病のリスクを高める。スマホと睡眠障害の関係もあつたり、近くに置くだけで学習効果、記憶力、集中力が低下する実験結果がある。だからかわりに本を読む。

編集後記 健康な心と体でいるためには、運動食事をすい眼、スマホの付き合いなどのバランスが大切と分かった。家族で気を付けたい。十二年後も健康でいられる様に。