

自分と家族の将来が 幸せで健康になるために

幸せ健康新聞

発行者

西門司 小學校
5年3組
大庭愛菜

睡眠
小学生は、9~11時間の睡眠が必要。大人は8時間前後

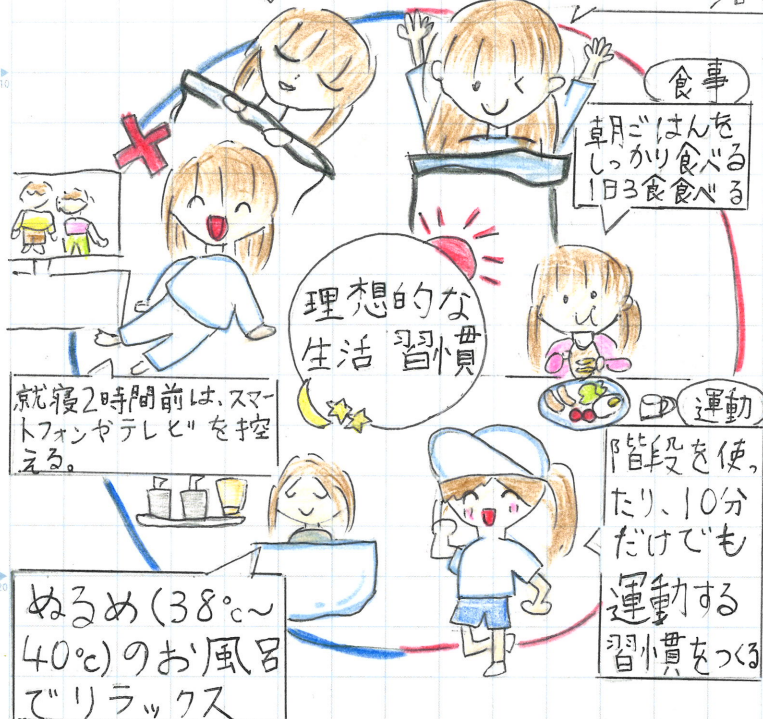
毎朝月、決まった時間に起き、太陽の光を浴びる

③ 運動

② 食事

① 睡眠

私は、幸せになるためには、健康なことが大切だと思います。そこで、健康に過ごすポイントを上げました。



就寝2時間前は、スマートフォンやテレビを控える。

食事
朝ごはんをしっかりと食べる。1日3食食べる

運動
階段を使ったり、10分だけでも運動する習慣をつける

ぬるめ(38℃~40℃)のお風呂でリラックス

定期的な運動をすることによって、心にも良い効果があると思われる

バランスの良い食事をとることで、集中力アップにつながる

疲労回復や生活習慣病などの予防につながる

健康食品は、栄養が豊富で、生活習慣病の予防につながるよ。

鉄を多く含む食品を意識して食べることが大切です。

結果：貧血

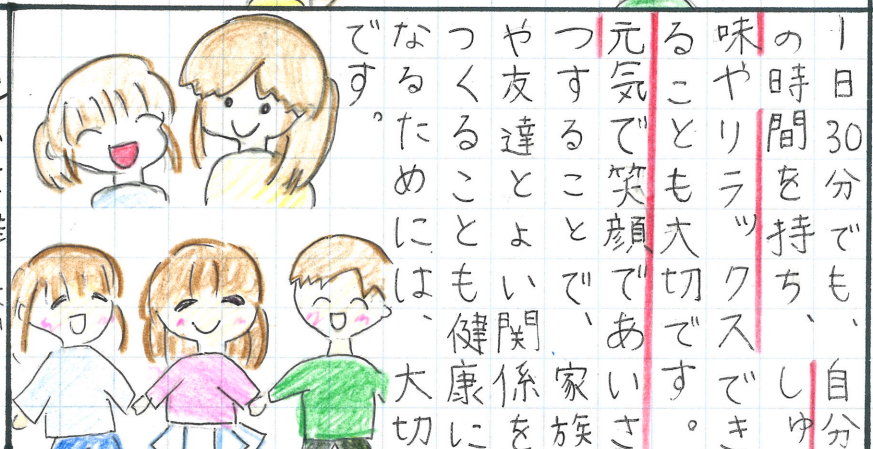
直しと適度な運動を心がけます。

結果：高血圧

家族の健康状態
おばあちゃんの知恵

編集後記

私は健康でいるために、食事・運動が大切だと学びました。家族のためには、健康な生活を送りたいです。



体の健康だけでなく、心の健康も大切