



くろなみさんが努力したこと

すすんで運動をする

- ・余分な脂肪を消費する。
- ・血液の流れをよくする。
- ・子どもの頃から運動習慣をつけておく。
- ・室内でのゲームばかりではなく、外で体を動かす。

十分な睡眠をとる

- ・心や体の疲れを回復する。
- ・小学生に必要な睡眠時間は9～10時間。
- ・寝る前に、テレビ・ゲーム・スマホなどのブルーライトを浴びると、眠りにくくなってしまう。

夏休みも生活習慣に気をつけよう！

バランスのよい食事をとる

- ・黄色(エネルギーのもとになる)、赤(体を作るのもとになる)、緑(体の調子を整える)の栄養バランスを考えて偏らないように食べる。
- ・寝る直前には食べない。

おかしやジュースの摂り方に気をつける

- ・砂糖や油が多く含まれている。
- ・とりすぎると、血液が流れにくくなる。
- ・食べる量や時間を決めて食べる。
- ・ペットボトル(500ml)には、大人の1日の砂糖摂取量よりも多く砂糖が入っているものもある。

保健師さんに聞きました！

大人の特定健診での質問結果 (H29)

- ・御前崎市の人は、夜間に間食をする人が多い。
- ・御前崎市の人は、運動習慣がない人が多い。
- ・御前崎市の人は、睡眠が十分にとれていない人が多い。

(※菊川・掛川・森町・磐田・袋井との比較)

普段の水分補給は、お茶かお水。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクを薄めるか、経口補水液をお勧めします。

子どもの頃から気をつけていくことが大切！

ジュースやおかしには砂糖や油が多い。食事以外でこれだけたくさんとってしまうことになる。

生活習慣を変えても、血管の中はすぐにはよくなる。大人になってから変えるのは大変。



夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらった人は、夏休みを利用して、一度病院を受診して下さい。放置しておくともどくなってしまいうものもあります。早めに病院に行くようにしましょう。