

ほけんだより 2月

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう
貝塚市立中央小学校

ほけんしつ
保健室

2018. 2

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



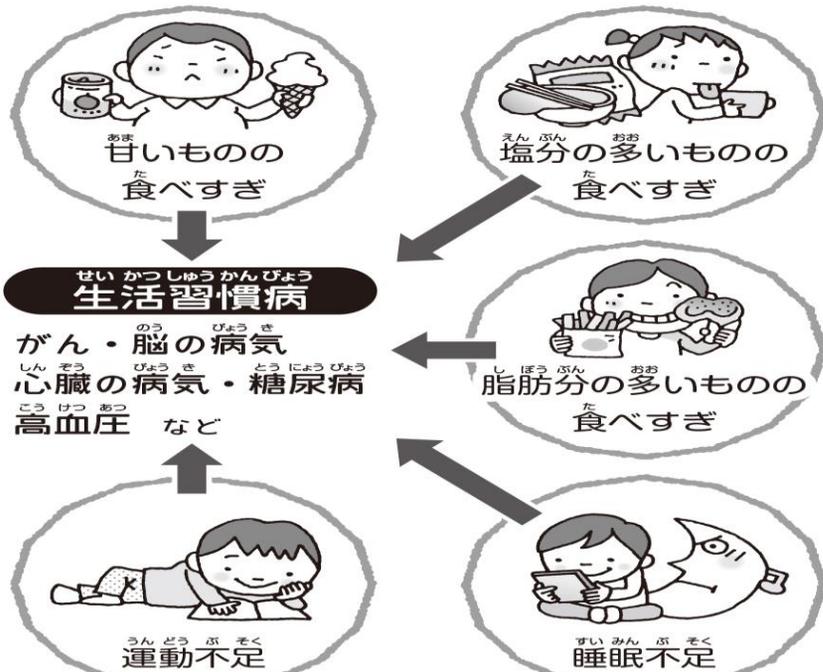
- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

未来の自分のために

子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います



保健委員会のみなで、保健室の前に『ありがとうの木』を作りました。

もうすぐ卒業する6年のお兄さん、お姉さんへ、お友達や先生へ、ありがとうの気持ちを込めてメッセージを書きに来てください。書いてくれたメッセージはありがとうの木に貼り付けます。たくさんのメッセージを貼り付けて、きれいなありがとうの木を完成させてくださいね!!!

