

生活習慣を見直そう

体力向上のためには、運動とともに生活習慣全般を見直すことが重要です。
和歌山市では、みなさんの望ましい生活リズムの確立のため「早寝・早起き・朝ごはん」運動をすすめています。

1 食生活を見直そう

私たちは日々活動するのにエネルギーを消費しています。これらの消費エネルギーは、食事によって補給します。大きく発育する時期や、運動量が多い場合は、より多くのエネルギーをとる必要があります。運動量が少ないときには、栄養過多になるおそれがあるので、積極的に運動を取り入れましょう。

決まった時間に三食とったり、バランスよく栄養素をとり入れたりすることも重要です。



3 生活習慣病と予防

①生活習慣病とは

生活習慣病とは、生活習慣がその発症や進行に関係する病気のことです。高血圧や糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いことがわかっています。一度身についた生活習慣を変えるのは難しく、長年にわたって続けた結果、生活習慣病につながっていきます。



2 休養・睡眠

長く勉強したり運動したりすると体は疲労します。疲労やストレスが蓄積すると、抵抗力が低下し、感染症にかかりやすくなります。疲労回復には休養をとることが必要です。休息、入浴、睡眠、栄養補給、軽い運動などです。とくに睡眠は、一日の疲れを取り除き、活力をたくわえます。また、体の抵抗力を高め精神を安定させたりします。自分の生活に合わせて、快適な睡眠をとるように心がけましょう。



②生活習慣病の予防

生活習慣病は、生活習慣をできるだけ望ましいものにして健康を増進し、発病そのものを予防することが重要です。また、定期的に検査を受けることも有効です。検査によって、早期発見・早期治療をし、生活習慣を改善すれば、その多くは進行を食い止めることができます。



1年間をふりかえって

この1年間の生活習慣で、見直したいこと、また体育やスポーツでがんばったこと、来年がんばりたいことなどを書いてお家の人に見てもらおう！

1年生

家族の人のコメント

2年生

家族の人のコメント

次の事について書き込み、お家の人に見てもらおう。

1. 生活習慣で良かったことや、見直したいこと。
2. 体育やスポーツでがんばったこと、また来年がんばりたいこと。

3年生

家族の人のコメント

十分な睡眠時間がとれましたか？

好き嫌いなく食事ができたでしょうか？

体育の時間以外にも運動やスポーツをしましたか？