

夏休み

親子で健活チャレンジ!

筑西市では“めざせ! ずーっと健康”をキャッチフレーズに、子どもから高齢者までずっと健康でいられるよう健康づくりをすすめています。

学童期はじょうぶな体をつくる大切な時期です。この活動はお子さんと一緒に健康について考えてほしい! という思いで筑西市が行っています。10年後20年後も健康でいられるように、家族みんなで『健活(健康生活)』にチャレンジしてみましょう。

【募集内容】

《対象者》 筑西市内小学校及び明野五葉学園4年生とその保護者

《チャレンジ期間》 夏休み期間中

《チャレンジの方法》

1) 親子でチャレンジする目標を9個決める。

どんな目標なら達成できそうですか? 右側の例を参考に、なるべく具体的な目標を、親子で一緒に決めましょう!

2) ビンゴシートの9つの番号の枠の中に、決めた目標をそれぞれ書きましょう!

3) さあ、始めましょう!

例: 1個目のチャレンジ 親子で成功したら、枠の中の文字を○で囲む



*ビンゴシートを目につく所にはっておくと、毎日意識できます!
夏休み期間中、なるべく続けられる目標にしましょう!

4) チャレンジ期間終了

あなたはいくつの目標を達成できましたか?
最後に、親子でおたがいにメッセージを送りあいましょう。

参加賞があるよ!
ぜひチャレンジしてね



《チャレンジ結果》 後日配布予定

<問い合わせ先> 筑西市健康こども部健康増進課 0296-22-0506

親子で、普段の生活を振り返ってみよう! わが家の健活の目標はなにかな?

早起きをする

毎日決まった時間に起きて、規則正しく食事をしていますか? たくさん運動して、夜はぐっすり眠っていますか? 1日の生活リズムの中で早寝、早起きはとても大切です。朝起きる時間が遅いと夜眠くなる時間も遅くなり、生活リズムが乱れます。早起きをして、最高の1日をスタートしましょう!

目標例: 毎日7時までに起きる。(早起きするために) ゲームは0時までには終わりにする。



朝食をとる



朝起きるころには、体内のエネルギーは空っぽです。朝ごはんを食べて、体内にエネルギーを取り入れる必要があります。食事前の「いただきます!」のあいさつも、体を目覚めさせてくれます。

目標例: 毎日朝食を食べる。毎食「いただきます」を言う。

野菜を毎日とる

野菜に含まれるカリウムが余分な塩分を体の外へ出してくれます。また、胃や腸がきれいになり便通をよくしてくれたり、かぜをひきにくくしてくれたりします。がんの予防効果もあります。毎食1皿から食卓に野菜を取り入れましょう!

目標例: 野菜を残さず食べる。野菜の好き嫌いをなくす。



おやつは時間や量を決めて食べる



おやつは、1日3回の食事では不足しがちな子どもの栄養を補ったり、水分を補給したりするものです。しかし、食べすぎたり、食事の前におやつを食べたりすると食事がきちんと食べられません。量や時間を決めて食べましょう

目標例: おやつを食べる時間を決める。ご飯の前はお菓子を食べない。

週3日以上、運動する

体力があると元気に体を動かすことができます。運動をつづけると太りすぎを防いだり、体が強くなって体力がついたりします。体力がつくと病気にかかりにくくなり、やる気や集中力も高まります。

目標例: 週に3回以上、ラジオ体操をする。



例を参考に、親子で一緒にわが家の「健活」の目標を決めてみよう