

# げんき 元気いっぱい ふくしまっ子

げんき たの す ひんと か まいにち つづ  
元気で楽しく過ごすためのヒントが書いてあるよ！毎日、続けていこう。

## にち せいかつ り す む 1日の生活リズム



**はやおき はやね**

はやおきして朝日を浴びよう。  
夜もぐっすり眠れるよ。

**はみがき**

食べたら歯をみがこう。

しあげみがきを  
してもらおう。

**テレビ・スマホ  
たぶれっと**

おうちのひと  
見る時間や場所など約束しよう。

長い時間見たり、  
夜おそくまで見ていると、  
朝、起きられなくなったり、  
目の病気になることがあるよ。

**あそび  
うんどう**

おにごっこやボール遊びなど、  
たくさんからだを動かして遊ぼう。

おうちの人のお手伝いを  
しよう。

**あさごはん ひるごはん よるごはん**

1日3回ごはんを  
食べよう。

野菜やきのこ、  
わかめなどを食べると  
からだの調子が  
良くなるよ。

**おやつ**

おやつは時間や量を  
決めて食べよう。

おにぎりやパン、  
ヨーグルト、

くだものがおすすめ。

のどがかわいた時には、  
甘くないお水や  
お茶を飲もう。

## はやおきはやね

私たちのからだにある「体内時計」を整えるために、朝日を浴び、朝食をとることが大切です。休日でも普段と同じ時間に起床して日光を浴びましょう。



### 子どもの睡眠時間の目安

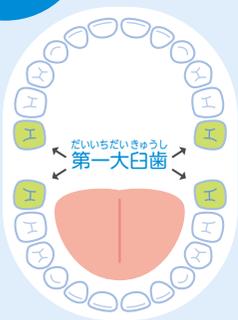
- 1～2歳 11～14時間 ● 小学生 9～12時間
- 3～5歳 10～13時間 ● 中学生 8～10時間

朝6時起床の場合、夜9時には寝よう

厚労省「こどものための GoodSleep ガイド」 [検索](#)

## はみがき

歯の生え変わりが激しく歯ブラシが届きにくいところがたくさんあります。永久歯がそろうまで、仕上げみがきをしましょう。



### むし歯になりやすい場所に注意！

- 奥歯の溝
- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 第一大白歯 (6歳ごろに生えてくる永久歯)

### 第一大白歯はなぜ大事？

- 噛む力が強いのでしっかりかみ砕ける
- 歯並びや噛み合わせの基準となる
- 顎や顔の成長に影響する

### むし歯を防ぐ4つのポイント

- 歯みがき剤などのフッ化物の利用
- 歯みがき、仕上げみがきで歯垢除去
- 歯と歯の間はデンタルフロス
- 歯科医院への定期受診

福島市 歯 リーフレット [検索](#)

## テレビ・スマホ タブレット

テレビ・スマホ・タブレットなどメディアの長時間の使用は、子どもにさまざまな影響を与えます。上手に活用しましょう。



### 長時間使用による影響

- 視力の異常**  
(視力低下や目の疲れ、斜視\*への悪影響)
- 睡眠への影響**  
(睡眠時間の減少、睡眠の質の低下)
- 行動異常** (イライラ、無気力・無関心)
- \*斜視…物を見ようとする時に、片目は正面を向いていてももう片目が違う方向を向いてしまっている状態

### 上手に活用するポイント

- 家庭内でメディアに関するルールを決め、家族で取り組みましょう。
- 例** 一日2時間(ゲームは30分)まで  
食事中は使用しない 使用するときはリビングで
- メディアを見ないように勧めるよりも、メディアを使わない遊びに誘い、家族で楽しみましょう。
- 例** くすぐり遊びやおしくらまんじゅう、折り紙、絵しりとり、トランプなど

## ごはん

朝ごはんは、脳のエネルギーになり集中力や記憶力が高まります。忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんをめざしましょう。

### ホップ！ 主食

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。



### ステップ！

#### 主食+1品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。



### ジャンプ！

#### 主食+2品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。



### 適しお

～塩分減らして健康家族～

「適しお」とは  
適切な量の塩分で  
おいしく食べる(こと)で  
減塩(につながる)

高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防のためには、子どもの頃からの薄味習慣が大切です。家族みんなで、健康的な食事を目指しましょう。

福島市 適しお [検索](#)

## あそびうんどう

骨格・筋肉が成長し、運動能力の発達につながる大切な時期です。積極的に体を動かしましょう。

### 運動習慣を身につけることの効果

- 体力や運動能力の向上
- こころの健康
- 病気になりにくい体づくり
- 学習能力の向上

### 日常生活の中にも体を動かすチャンスがいっぱい

- 家の掃除、食事の準備や後片付けなどのお手伝い
- 一緒に散歩したり、広い場所でボール遊びやバドミントンなどを楽しむ
- 地域のイベントや行事への参加
- お父さん、お母さんの子どもの頃にしていた遊びを一緒にやってみる



## たばこ

受動喫煙とは、たばこから出る煙や吐き出した煙を他人が吸うことで、その煙を吸うと病気になりやすくなります。たばこの煙から、お子さんと家族を守りましょう。

### 小・中・高校生の受動喫煙が多い場所

- 1位 家庭 (100人中14人)
- 2位 路上 (100人中13人)
- 3位 屋外(公園、グラウンド) (100人中9人)

(令和3年度福島市民の健康と生活習慣調査)

小中高生は**家の中**での受動喫煙が一番多いです。この機会に、たばこについて家族で話し合ってみませんか？

福島市 たばこの煙から自分を守ろう [検索](#)

家族みんなで  
健やかに

自分自身の体やこころを大切にする生活習慣をお子さんに伝えて、家庭、学校、地域、みんなでお子さんの健やかな成長を育みましょう！

元気ふくしま親子チャレンジ実施中!! [元気ふくしま親子チャレンジ](#) [検索](#)

発行：福島市保健所  
健康づくり推進課  
健康増進係  
電話 024-597-8616  
FAX 024-525-5701

