



保護者の皆さんへ

# 子どもの生活習慣改善へ

宮城県では、子どものむし歯、肥満が全国と比べて多いことが、国の学校保健統計調査などから明らかになっています。これらの健康課題を改善し、維持するためには、規則正しい生活習慣を継続することが大切です。取組みのポイントを紹介しますので、御家庭での御協力をお願いします。子どもが生涯にわたって心身共に健康に過ごすために、規則正しい生活習慣を育みましょう。

## 望ましい食習慣

- 朝食は毎日しっかり食べましょう…朝食を毎日食べることは、脳や体を活発に働かせるために欠かせません
- 栄養バランスを心がけましょう…健康な身体づくりや病気の予防には、バランスのよい食事が大切です
- 残さず食べきれる量にしましょう…適正体重の維持には、適切な食事を心がけることが大切です
- よく噛んで食べましょう…よく噛んで食べることは、食べ過ぎを抑え、肥満の予防にもつながります
- 間食は控えましょう…間食をできるだけ控えることが、肥満やむし歯の予防につながります

## 適切な運動

- 運動やスポーツに親しみましょう  
楽しく身体を動かすことが、体力や運動能力を向上させ、肥満の予防にも効果的です
- 日常生活の中で身体を動かす機会を作ろう  
家での手伝いや歩いての登下校など、日常生活の中で身体を動かす機会をつくりましょう

## 適切な睡眠

- 十分な睡眠時間を確保しましょう  
十分な睡眠は疲労を回復させるために非常に重要であり、身体の発育発達に欠かせません
- 早寝早起きを心がけましょう  
睡眠時間の確保と生活リズムを整えるためにも早寝早起きの習慣を身に付けることは重要です

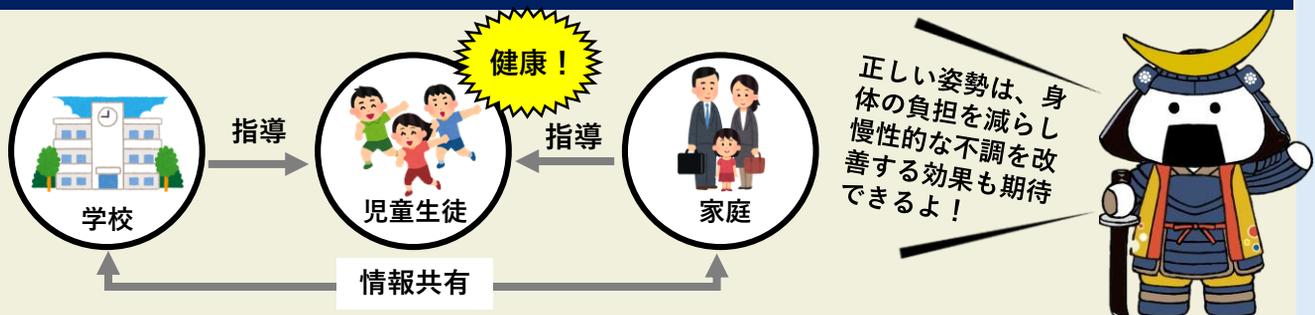
## 歯・口腔の健康

- 毎食後、丁寧に歯を磨きましょう  
最低でも1分以上かけて丁寧に磨きましょう  
歯間ブラシなどの活用も効果的です
- 夕食後の間食は控えましょう  
就寝前の間食はむし歯のリスクを高めます  
特に甘いものは控えましょう

## 目の健康

- スマートフォンやタブレットなどを使用する際は、ルールを決めて使いましょう
  - ・姿勢を正し、目から30cm以上離して見る
  - ・30分に1回は画面から目を離す
  - ・寝る1時間前には使用を控える
  - ・時間を決めて使用する

## 児童生徒の健康づくり連携のイメージ



むすび丸

【問い合わせ先】 宮城県教育庁保健体育安全課 学校保健給食班  
 TEL 022-211-3666 FAX 022-211-3796  
 E-mail hokenah@pref.miyagi.lg.jp

宮城県児童生徒の  
健康課題統計調査

