



# けんこう せいかつ ふ かえ ほけんだより 健康生活を振り返ろう

3月の保健目標は「健康生活を振り返ろう」です。ところで皆さんにとって「健康」とはなんですか？毎日元気でいられること？ストレスがないこと？夜眠れること…ご飯がおいしく食べられること？人によって答えはさまざまだと思います。新年度を迎えるこの時期に自分にとっての健康とはなにか考えてみませんか？

## その1 【運動】 適切な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！



## その2 【食事】 栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

## その3 【歯の健康】 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。



## その4 【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消！

自分に合ったリラックス方法を見つけてみましょう。

## その5 【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。

### 3月の予定

13(水)～15(金)身長体重測定・22(金)磯貝医師来所、内科健診

29(金)三浦医師来所