質の良いすいみん方法を知ろう！

生活習慣病を防ぐために

健康 すいみん 新聞

発行者
12月8日
塩原小学校
5年2組
森北 二期

質の良いすいみんを毎日、質の良いすいみとるためには、日の光んができているのか、を浴びる、3食しっか必要なすいみん時間がり食べる、運動を適度とれているのかが心配に行う、ねる前のパソです。コンやスマホの使用はひかえるなどの今からでもすぐにできる簡単なことばかりです。生活習慣病は毎日の積みかさねで予防できます。

私のお父さんとお母さんはあまり運動ができていないのと、スマホを夜おそくまで見ていることがあるので、

①日の光を浴びて適度な運動

②3食しっかり

③寝る前のスマホ、パソコンの使用はひかえる。

運動

- 身体をしっかり動かそう
- 好きなスポーツを見つけよう
- 積極的に歩くようにしよう

運動、食事、すいみんのポイント

食事

- 朝ご飲を食べよう
- 赤 黄 緑 をバランスよく食べよう
- 甘いものはひかえめにしよう

すいみん

- 早起き・早寝を心がけよう
- ゲーム・スマホは寝る2時間前までにやめよう
- 寝る前はゆっくり過ごそう

この時間をめやすにしっかりすいみんをとることが大切です。

必要なすいみん時間

年れい	必要な時間
10さい	8〜9時間
15さい	8時間
25さい	7時間
45さい	6時間30分
65さい	6時間

必要なすいみん時間は年れいと共にへっている！

編集後記

今回、このことを調べたことで、良いすいみん方法などのことを知りました。これからは、おじさんやお母さん弟などに質の良いすいみんをとる方法を教えたりして、病気を予防して家族みんなの健康を守っていきたいです。