

早ね早起き編

健康ちゃん

健康くん

知らないな

早ね早起きしてる?

い三文ね早起きはあれうでの得よ! 本当なの!

うっそだー! 信じるなよ。いけるよ。

本当だ!

うっそだー!

健康につながる食べ物

- ① トマト
- ② ヨーグルト
- ③ 納豆
- ④ ブロッコリー
- ⑤ リンゴ

健康かべ新聞を書いて家族と話合おう。健康は、体調不良にならない。スリッパを履いてお父さんに気を付けてほしい。

健康について説明しよう!

健康とは、病気でないとか、弱ってないということではなく肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態のことをいいます。そのためは、早ね早起きしたり、ごはんをしっかりとすることが大切です。

健康について知っていますか?

お父さんのストレスcheck

お父さんは会社でのストレスがたまて、少し体調不良でした。

そこで、お父さんへインタビュー

- ・人間関係が上手くいかない。
- ・仕事の責任。

お父さんのストレスcheckから人間関係や、仕事の責任がつかさなって、体調不良や、体がだるくなった。たりするのだと思った。

私の家では、仕事でのストレスを感じたら、一度家に帰ってきて、自分の好きなことや趣味をして、翌朝元気に仕事に行っています。

ストレスの解消法

- ・十分な睡眠をとる
- ・ストレスを解消する
- ・好きなものを食べる
- ・適度な運動をする
- ・好きなものを食べる

ストレスが

心

- ・不安
- ・イライラ
- ・不眠
- ・さみしい

体

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・手足のしびれ

健康でしあわせ

新聞

発行者

なまえ 古賀 五年 心琴 組

安徳 小学校

もたらす心と体への影響