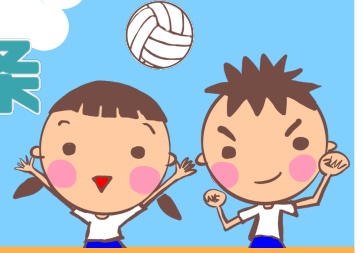




かまくら健康づくり10が采

13歳～19歳向け



1

健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

- ★自分のからだところに意識を向けよう
- ★自分の身長・体重を知ろう

2

「おいしいね」 毎食でつくる わたしのからだ

- ★毎日 朝食を 食べよう
- ★誰かと一緒に食べることの楽しさやおいしさを知ろう

3

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

- ★エレベーターや エスカレーターより 階段を使おう
- ★足に合った靴をはこう



4

ありのままの 自分とあなたを 好きになる

- ★趣味や部活動など、好きなことや楽しめることを持とう
- ★自分のよいところを探してみよう

5

ぐっすり眠って スッキリ 起きる

- ★夜更かしをしない
- ★ゲーム・スマートフォン等は使い方のルールを決めよう

6

よく知ろう！ お酒とたばこの 本当のこと

- ★たばこによる害と依存症について知ろう
- ★万が一、お酒やたばこを勧められたときの断り方を学んでおこう

7

あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”

- ★歯間清掃具(デンタルフロス等)の使用を習慣化しよう
- ★週一回は鏡を見て、歯と歯ぐきをチェックしよう



8

向こう三軒両隣 あいさつ かわして 顔みしり

- ★家族・学校・近所で「おはよう」「さようなら」など自分からあいさつをしよう

9

10

自分の 目標を
書いてみてね！

