



生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は、**食事 運動 睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんないいことがあります。



食事

バランスのいい



- ・ じょうぶな筋肉・骨・血液などが作られます。
- ・ 元気に活動するエネルギーが作られます。
- ・ 体の調子がよくなります。
- ・ 誰かと一緒に食べると笑顔になります。

運動

適度な



- ・ 筋肉がついて骨も強くなります。
- ・ 肺や心臓が強くなります。
- ・ 太りにくくなります。
- ・ 血液の流れがよくなります。
- ・ 気持ちがいいです。

睡眠

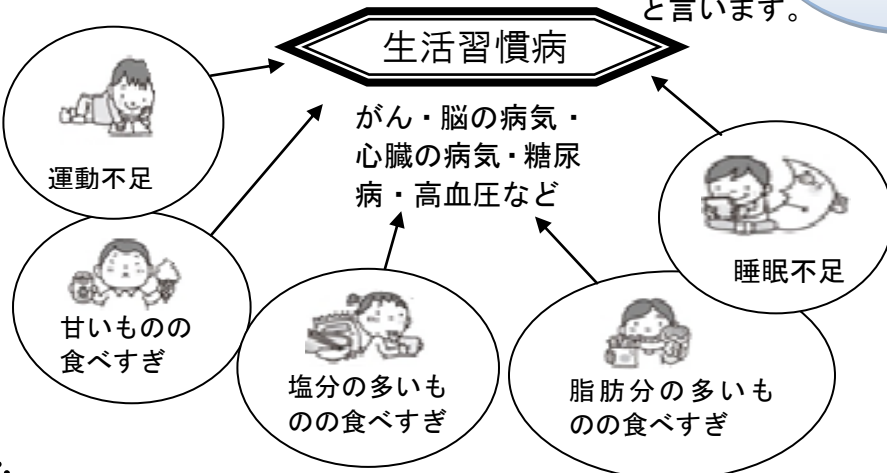
十分な



- ・ 体がぐんぐん成長します。
- ・ 病気に抵抗する力を強くします。
- ・ イライラしたり機嫌が悪くなりません。
- ・ いろいろなことに集中できて、やる気もです。

生活習慣で病気？

よくない生活習慣を続けると起こる病気を生活習慣病と言います。



小さい頃からよい生活習慣をつけておきましょう



子どもの歯の仕上げ磨き

子どもだけの歯磨きでは、どうしてもすみずみまで丁寧に磨けません。大人が寝る前には仕上げ磨きをしてあげましょう。

★仕上げ磨きは小学校低学年くらいまでは続けることがベストだそうです。

仕上げ磨きには、次のようなメリットがあります。

- 毎日一緒に歯磨きをすることで歯磨きの習慣化につながる
- 口の中の様子を観察しながら磨くことで、むし歯を早期に発見できる。また、生え変わりなど口の中がよくわかる。(例：歯のぐらつき、乳歯の奥から永久歯が生えている等) → 早めに歯医者さんで治療が出来てひどくならない。
- 1日の終わりに優しくスキンシップをする機会にもなり、子どもとの触れ合いの時間にする。

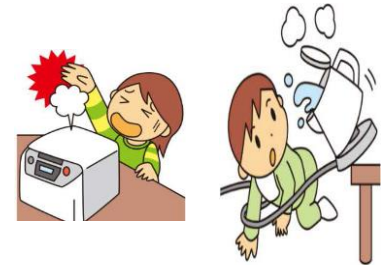


口の中をきれいにすることは、インフルエンザ予防にもなります。また、体調の悪い時も忘れずに、しっかり歯磨きをしてあげましょう。



家庭内の事故を防ごう

- ドラム式洗濯機に子どもが閉じ込められて死亡！洗濯物の出し入れに便利な一方、子どもが自力で簡単に中に入ることが出来ますので注意が必要です。子どもが出入りできないように、使用しない時も蓋をしめ、蓋が開かないようにしておきましょう。(例：チャイルドロックをするなど)
- 炊飯器や電気ケトルやポット等でやけど 炊飯器の吹き出しからの高温の蒸気、電気ケトルのコードに引っ掛かり本体が倒れ熱湯をかぶることでやけどをする件数が増加しています。子どもの手の届くような場所での使用はしないようにしましょう。



※その他の電化製品が原因の事故もありますので取り扱いには十分に気をつけましょう。