

小学校1年生～小学校6年生の
保護者のみなさまへ

あなたの健康習慣で 家族を守る



大人の状況

5人に1人は、糖尿病が疑われるまたは可能性が否定できない

子どもの状況 (小学校4年生)

10人に1人は、肥満、脂質異常、糖尿病リスク(HbA1c5.6%以上)がある

子どもは身近な大人を手本にして育ちます。良いことも悪いことも、周りの大人の日々の生活の姿こそが、子どもに最も影響力を持ちます。

裏面のチェックリストで、もし、できていない習慣があれば改善に取り組み、満点家族を目指しましょう！

今から始める「家族みんな」で健康習慣

● 食事

朝ごはんを食べる

- ◎脳に栄養が届いて脳が働くスイッチON!
- ◎体温が上がって体を動かすスイッチON!
- ◎胃や腸を動かし排便のスイッチON!

よくかんで食べる

- ◎消化吸収を助ける ◎食べ過ぎを防ぐ



野菜や果物をしっかりとる

- ◎野菜や果物には、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています

赤・黄・緑をそろえて食べる

- ◎体の調子が整い、病気になりにくくなります

夜食や間食は、とりすぎないようにする

- ◎余分なカロリー摂取は、肥満の原因になります

食塩は控えめに

- ◎食塩のとりすぎは、高血圧などの原因になってしまいます

● 運動

定期的に運動する

- ◎体力がつく、体の各器官を発達させる
- ◎気分がリフレッシュする



テレビ・ゲーム・スマホの時間は決めている

- ◎ぐっすり眠れる
座っている時間が長いと、体を動かす時間が短くなります。適度な運動を心がけることが、生活習慣病の予防につながります。

● 早寝早起き

早寝早起きをする

- ◎疲れをとる ◎身長をのばす
- ◎覚える力がアップする



● 歯磨き

ごはんを食べた後に歯磨きをする

- ◎虫歯を防ぐ ◎口の中を清潔に保つ



● 適正体重

過度なダイエットはしない

- ◎無理なダイエットは、肌あれ、いらいら、骨の発育不良、月経不順などの原因になります。適正体重を維持しましょう!