

めざせ！すこやか あおもりっ子

たい けんこう かんがえ隊より



あおもり県のゆるキャラクタ-が、なんしゅるいみつけれれるかな？

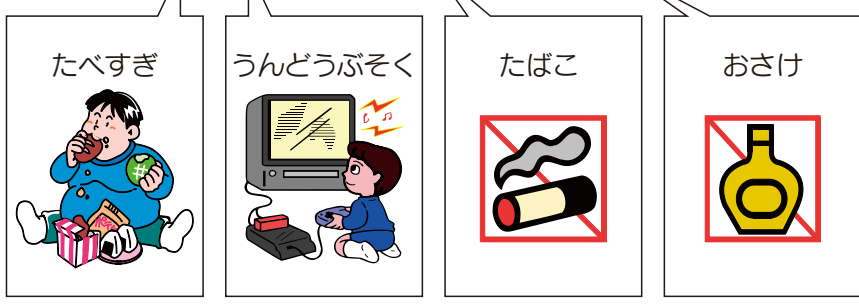
①しってる？あおもり県が、全国ワースト1だって！

Q なにが、ぜんこくワースト1なの？

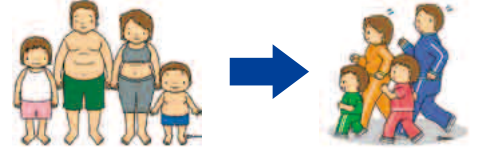
A ^{へいきんじゅみょう}平均寿命ワースト1
^{ながい}(長生きできないこと)



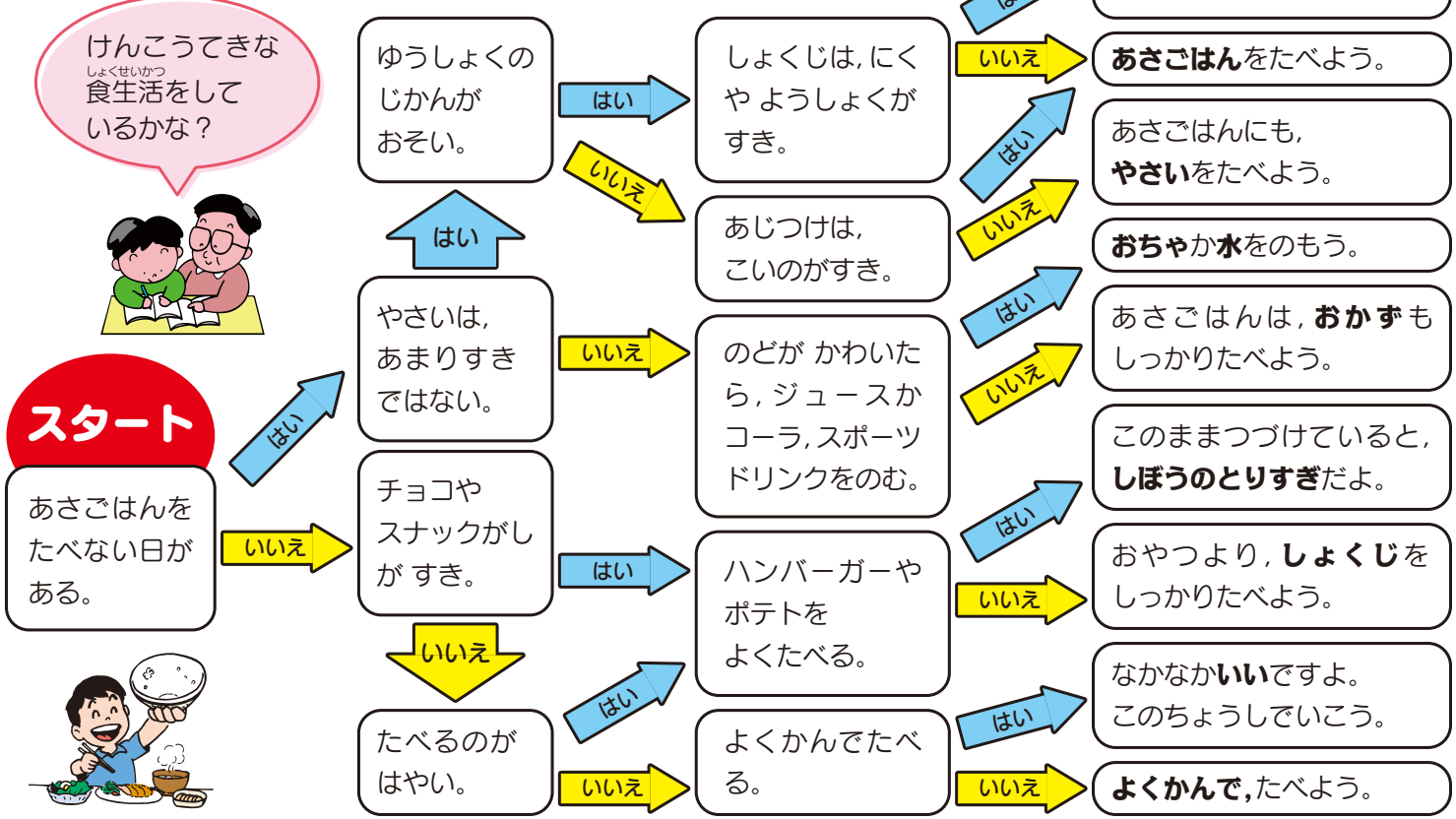
★ ^{ながい}長生きできないわけは？



わるいせいかつしゅうかんは、かぞくでひきつがれていることがおおいよ。かぞくみんなでリセット！



②せいかつチェック！



③ してる？あおもり県の子どものひまんは、全国No.1だって！

Q ひまんは、なぜいけないの？



A こどものひまんは、**3人のうち2人は、おとなになってもひまん**でいることが多い。



ひまんだと、おとなになると、せいかつしゅうかんびょうというびょうきになりやすいよ。



だから、あおもり県の人、ながいきできないのね。

いまのうちから、ひまんにならないせいかつをすればいいのよ！おうちの人といっしょにチェックしてみて！



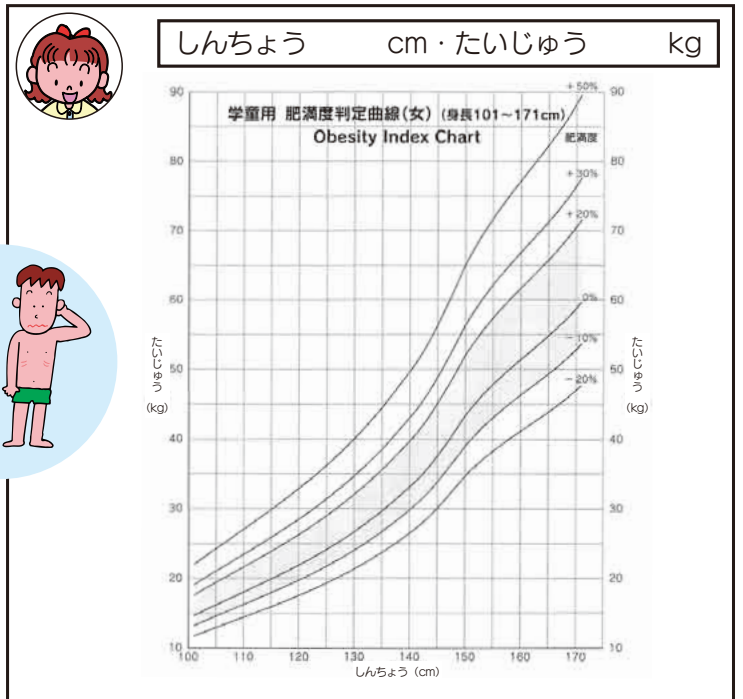
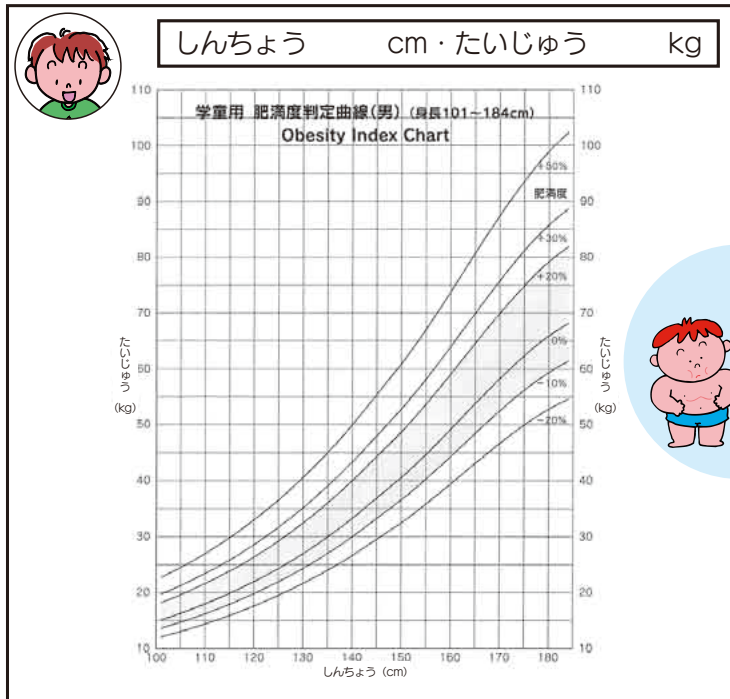
*** あおもり県の人^しの死んだげんいん**

1位 ガン
2位 しんぞうびょう
3位 のうのけっかんのびょうき

* 3つとも、せいかつしゅうかんびょう

平成 21 年青森県保健統計年報より

④ じぶんのからだチェック！ ★おうちの人と いっしょに、かこう！



やせすぎ パーセントひか -20%以下	やせている パーセント -19%~-9%	ふつう パーセント -10%~19%	かるいひまん パーセント 20%~29%	ひまん パーセント 30%~49%	かなりひまん パーセントひじょう 50%以上

⑤できることから始めよう!

*おうちの人といっしょにかいてみよう。
できていることには→○ がんばりたいところ→V

子どものせい**かつ**は、 おとなが**てほん**に!



子どもの**しょくじ**は、 **なかみ**が**だいじ**!

()① テレビ・テレビゲームは、 1日2時間まで。



<あおもり県の問題点は?>

◆ふだんの日10人のうち4人が、
テレビをみるか、テレビゲームを
して、うんどうぶそく。

そとあそび・
むかしあそびをしよう!



()① やさいをたべる



<あおもり県の問題点は?>

◆やさい・たんぱく質不足
◆しおと動物性しぼうのとりすぎ



あぶら大さじ1つ半
この4つがぜんぶ同じエネルギー量だよ。
あぶらを多くとる→からだにたまる

()② 9時までにねて、 7時前におきる。



<あおもり県の問題点は?>

◆おそねおそおきの子どもがふえた。
◆ねるまえにおやつをたべる。
◆あさごはんをたべない。

にんにくん

はやはや
早ね早おき
ねる前はたべない。



()② 水かお茶をのむ



<あおもり県の問題点は?>

◆炭酸飲料/ジュース/
スポーツドリンクが多い
→さとうのとりすぎ



アメリカ ABA (飲料協会)
では、こどものひまを
防ぐために、公立小中学
校で、炭酸飲料などの
のみものを売るのを
やめたところもある。



1日に
とっていい
さとうの量
20g
(かくさとうで
4~5コ)

()③ あさごはんを、 きちんとたべる。



<あおもり県の問題点は?>

◆あさごはんをたべないおとなの10人の
うち3人は、子どものころからたべていない。

モーリー

かしばんだけではなく、やさいもね。

()④ おうちの人と、よくはなす。



<あおもり県の問題点は?>

◆じぶんにしんがもてない。



こころ

じぶんがおもっていることや
なやみをはなすのは、
とてもいいことだよ!

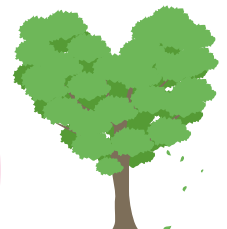
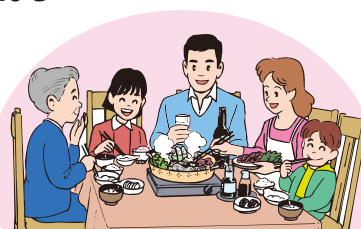


()③ しょくじは、できるだけ かぞくとたべる。



<あおもり県の問題点は?>

◆高校生の5人に2人は、夕食を
1人でたべることが多いんだって。



《しょくじを、かぞくと、たのしくたべると...》

- ① 体だけでなく、心のえいよになる。
- ② しょくじのマナーがみにつく。
- ③ 食文化をまなべる。



⑥ 1日1時間(60分)は、からだをうごかさう!



アップリートくん

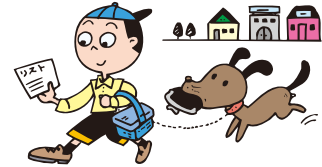
あおもりの子は、がっこうがある日より、やすみの日のほうが、うごいていないよ。

このころに身についたリズム感やバランス能力が、この後、一生の運動能力に影響するから、とても大切だよ。



★★★じぶんはどうか？おうちの人といっしょに、たしかめてみよう。★★★

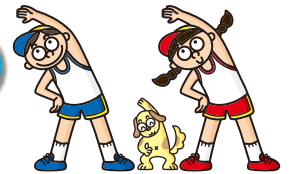
- ① がっこうへは、あるいて かよっている。 ② そとで、あそんでいる。 ③ おてつだいをしている。



分 + 分 + 分 = 分



むずかしいよ! チャレンジしてみて



マリオネット I

手は「上・下・下」
足は「グー・グー・パー」
の3びょうしで行う。

* 5回つづけて、1セット。
☆ マリオネット I ができたら
II へ → III へ → IV へすすむ



マリオネット II

手は「上・下・下」
足は「グー・パー」



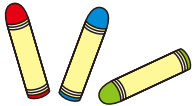
マリオネット III

手は「上・下」
足は「グー・グー・パー」



マリオネット IV

手は「まえ・まえ
よこ・よこ
上・上」
足は「グー・パー」



★ チャレンジしたら「あか」うまくできたら「あお」を下の ☺ に、ぬろう!

月日									
なまえ	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

しょうがっこう 小学校 ねん くみ なまえ