

健康な子どもをはぐくむ 体を動かしてみよう！

健康的な体をつくるには、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動と
いった3つの基本的な生活習慣が重要です。今回のはぐくみでは、基本的な生活習慣の
中から運動に着目します。普段の生活を振り返り、生活習慣について家族で考えてみま
しょう。



生活習慣の1つである「適度な運動」について、クイズを通して考えてみましょう。



1日合計でどれくらい体を動かすとよいでしょう？

- ①15分 ②30分 ③60分



③60分

これはアスリートが行うようなトレーニングやスポーツを続けて行うということではありません。休
み時間や放課後の外遊び、買い物に歩いて出かける、階段の昇り降りなど「日常生活の中で体を動かす
ことも含めて60分」を目標とするとよいでしょう。日常生活に運動やスポーツ、遊びを取り入れ、楽し
く体を動かして習慣にしましょう。



寝る前に激しい運動をするとどうなるでしょう？

- ①何も変わらない ②よく眠れる ③眠れなくなる



③眠れなくなる

寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や体を「活動モード」にしてしまい、
体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果
です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に体を動かすようにしましょう。

◆保護者に聞いた「健康のため、家族で実践している運動面での取り組み」

家族で筋トレをしてい
る。インターネット上
での動画を見て楽しみ
ながら行っている。



買い物に行く時、30分
ほどの場所にあるお店
には徒歩で行くように
している。



スマホのアプリで歩数を
確認して、1日の歩数が
5,000歩以下にならない
よう心掛けている。



(参考：(公財)愛知県教育振興会 家庭教育月刊誌「子とともに ゆう&ゆう」2021年12月号)

毎日の生活の中で少し意識して体を動かす機会を増やすことで、健康的な習慣・行動が身につ
ていきます。健康な体を目指して、できることから始めていきませんか？