



予防の方法



話し合おう

どうすれば生活習慣病を予防できるのでしょうか。



全身を使った運動



バランスのよい食事



十分な休養・すいみん

生活習慣病の予防には、日ごろから**全身を使った運動**をすることが効果的です。また、**栄養のバランスのよい食事**、**十分な休養・すいみん**などの習慣も、生活習慣病の予防の基本です。子どものころに身についた生活習慣は、大人になって変えることが**むずか**しいので、**小学生の今から健康的な生活習慣を続ける必要があります。**

体育の **全身を使った運動**

全身を使った運動とは、ジョギングやなわとび、水泳などの運動です。日ごろから、こうした運動を軽く息がはずむ程度に行うことが、生活習慣病の予防につながります。楽しく続けて取り組める運動をみつけましょう。

