

# 別府市民の皆様へ

お子さんの健康づくりには規則正しい生活が大切です。次のような食事と運動を心がけましょう。



## 運動

### 体を動かす場所選びのポイント

- 換気の良い場所
- 人が密集する場所を避ける

### お外で遊ぶ

太陽の光でより効果的な体づくり  
帰宅したら手を洗いましょう！

<例>



お散歩

シャボン玉

### おうちで遊ぶ

最もスキンシップをとりやすい

いろいろな遊びの合間に

こちょこちょ遊び



### お手伝いで遊ぶ

2歳を過ぎたら遊び気分で始めよう  
ポイントは

- ・じっくり見守る
- ・完璧でなくてもほめる



おかたづけ

♪親子で過ごす時間を有意義に過ごしましょう♪

こちらのホームページでも様々な運動をご紹介します

健全育成のための活動プログラム

検索



## 食事



感染症予防だけでなく、  
お子さんの望ましい  
食習慣の形成のためにも  
日頃から以下の点について  
気をつけましょう！

### しっかり朝ごはんでは体温・免疫力アップ！

朝ごはんを食べると体温が上昇し、免疫力もアップします。  
効率的に体を温めるには、ご飯とお味噌汁の組合せがおすすめ！  
しっかりよく噛んで食べましょう！

### 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く♪

#### 《主食》



ご飯・パン・麺の  
いずれか

#### 《主菜》



肉・魚・卵・  
大豆製品のいずれか

#### 《副菜》



味噌汁や  
サラダなど

### 間食は時間・量・種類が肝心！

時間：15時など食べる時間を決めて、生活リズムを整えましょう。  
量：基本の3食(朝・昼・夕)に影響しない量に！  
種類：エネルギーやビタミン・ミネラルが補える  
おにぎり、いも類、果物、乳製品がオススメです。



感染予防の基本は ①こまめな手洗い ②人混みでのマスク着用  
③栄養バランスのとれた食事 ④十分な睡眠 です。

問合せ先

別府市健康づくり推進課

☎21-1117