

### ◆朝食を毎日食べよう

令和2年度田原市食生活実態調査によると、「朝食を食べない、あまり食べない」と答えた小学生(5年生)の割合は3・5%、「朝食を食べない、週1〜2回食べる」と答えた保護者の割合は7・8%でした。

朝、しっかりとエネルギーを補給しておかないと、日中に体を十分に動かすことができず、体が疲れないため、ぐっすり眠ることができません。毎日朝食を食べることを習慣化し、生活リズムを整えましょう。

朝食を食べると、胃腸の働きが活発になります。朝から胃腸を動かし刺激することで排便コントロールもしやすくなり、便秘解消も期待できます。



◆夜間のスマホやテレビ、ゲームの時間を減らそう

スマホ(スマートフォン)やテレ

ビ、ゲーム

から出る光は、至近距離で浴びると、脳や目に大きな刺激を与えます。特に、



寝る直前までスマホなどの光を浴びていると、脳が興奮してしまいうため、就寝時間が遅れ、生活リズムが崩れる原因となります。スマホやゲームは寝る1〜2時間前に使うのをやめるようにしましょう。

また、明るい部屋で寝ていると深い睡眠がとりにくくなるので、寝ている間は照明を暗くするなど寝室の環境を整えましょう。

免疫力向上のカギは生活習慣にあり

生活習慣が乱れ、疲れているときは、風邪や感染症にかかりやすくなります。「免疫力(病気にかかりにくくする力)の高い体作り」の基盤は、規則正しい生活習慣です。家族みんなで日頃の生活を見直して、健康づくりに取り組みましょう。

### 【お知らせ】

◆令和4年度版「田原市健幸カレンダー」をご活用ください

健康情報や、各種保健事業(各種がん検診、乳幼児健診など)の日程、当直医などを掲載した健幸カレンダーを作成しました。カレンダーは地区自治会を通して、3月中旬以降に全世帯に配布されます。

配布されていない世帯や、転入者などには、市役所、あつみライフランド、渥美支所、赤羽根市民センターでお渡ししています。

皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。



▲田原市健幸カレンダー

## お手軽フィットネス

股関節の柔軟性を高めて、怪我しにくい体を作ろう!

お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。しっかり伸ばして、柔軟性を高めましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 右足を前に出し、左に膝を90度曲げる。左足を左に出し、後方に膝を90度曲げる。
- ② ①の体勢から両手を前につけ、背中を伸ばしたまま、30秒程度体を前に倒し、元に戻す。
- ③ 体を前に倒したまましばらく維持することや手のひらではなく肘をつけて行うことも有効です。

※①〜②を左右で数セット繰り返し