

健康で幸せな暮らし

自分の体をきちんと管理するのは、健康な暮らしをする上で大切なことだよね。

そのためにできることを、いくつかあげてみるね。



健康的な食べ物を食べる。じょうぶで元気な体でいるためには、栄養のある食べ物が^{ひつよう}必要だ。野菜や果物、精白されていない穀物を^たたっぷり^た食べ、バランスのとれた食事やおやつを^た食べよう。ジャンクフードや甘いお菓子は^{あま}ひかえよう。



運動する。活発な運動は、筋肉と骨の発達に役立つ。日光を^あ浴びたり、新鮮な空気も必要だよ！



ぐっすり眠る。眠っている間に、君の体は再充電されて元気になるんだ。日中元気に活動するための体力を持ち、体がさらされるばい菌や病気に^かかからない免疫力を持つためには、毎日8時間から10時間くらいの睡眠が必要だよ。

み 身だしなみを 整え、 清潔で いる。

み 身だしなみを 整え、 体^{からだ}を 清潔に 保^{たも}つてい^{けんこう}れば、 健康で いら^{かん}れるばかりか、
まわ^{まわ}りの 人^{ひと}たちも、 そばに いて 気持ち^{きもち}よく 感^{かん}じる ものだ^よ。



け かみの毛を とかし、きちんとしておく。



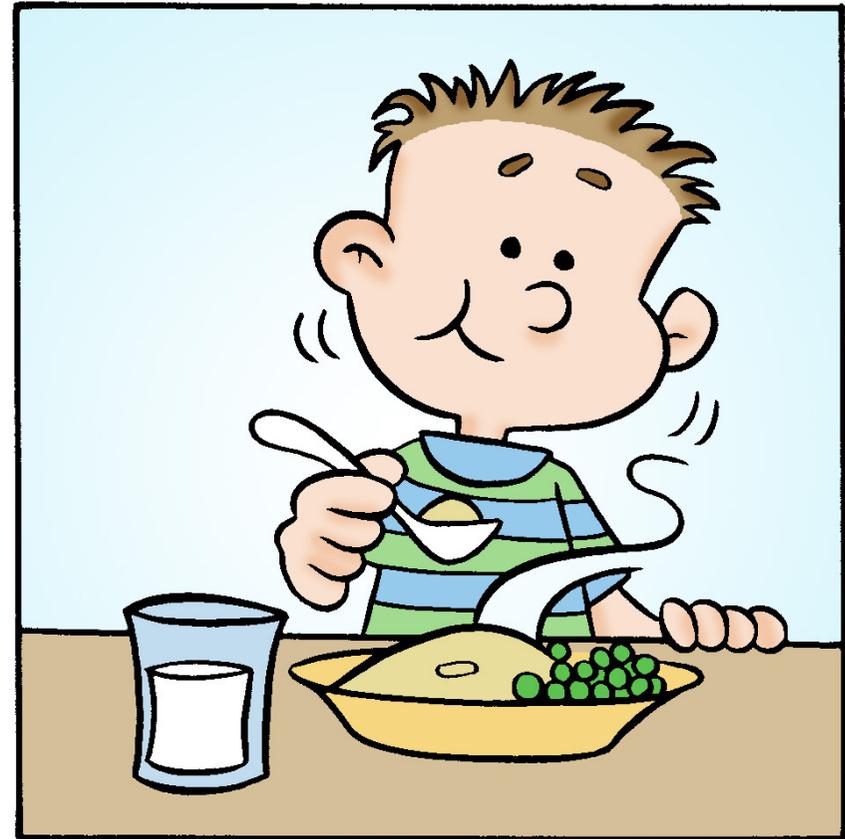
は 歯を きちん^{せいけつ}と みがいて 清潔に してい^{たも}れば、
むし^{むし}ぼ^ぼの 原因^{げんいん}に なる 食^たべ物^{もの}の
のこ^{のこ}り^とカス^{のそ}を 取り除^けける。



シャワーや お風呂^{ふる}で、 体^{からだ}を 清潔に 保^{たも}つ。
に^にち^ちゅう^{ゅう}に た^たま^まった 体^{からだ}の よごれ^れや
あか^{あか}を 落^おとそう。



よい マナーとおもひやりも、健康な 暮らしの一部だって、
 知っていたかな？ やさしい 人は、周りの 人に 気を 配る。
 マナーが 良いという ことは、自分の ふるまいが 周りの
 人たちに どんな 影響を 与えるかを きちんと 考えていると
 いう ことだね。周りの 人たちと 健全な 関係を 築くのに、
 やさしさや エチケットは 大切な ことなんだ。



自分の 健康管理を するのは 大変だと 思うかも
 しれないけど、それが 習慣に なってくると、毎日 少しずつ
 簡単にな ってくるよ。健康で 幸せな 暮らしのための
 良い 土台が できてくるんだ！

「あなたがたは 神の 宮で あって、神の み霊が 自分の うちに 宿っている ことを 知らないのか。」
 (口語訳聖書、コリント人への 第一の 手紙 3:16)