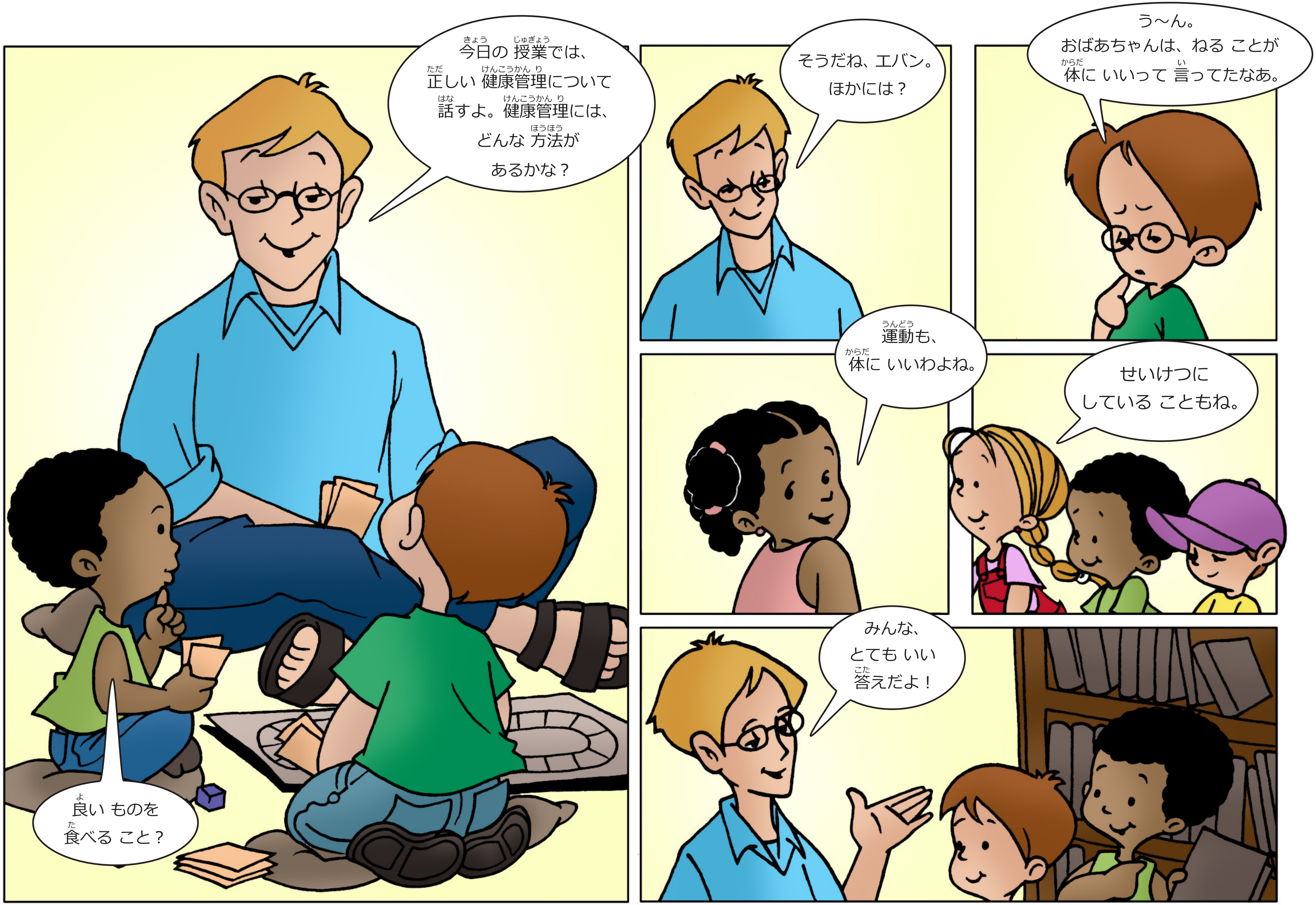
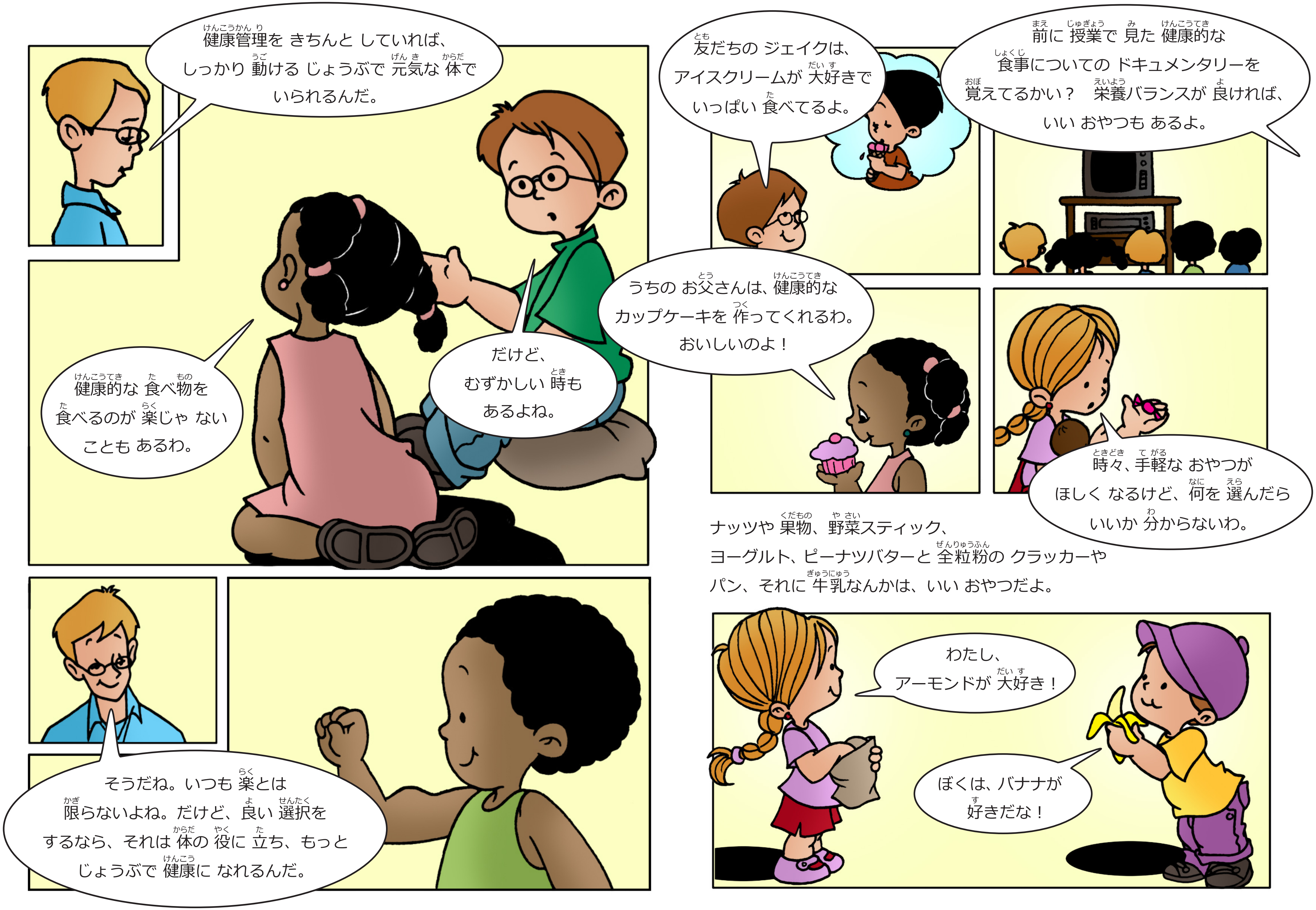
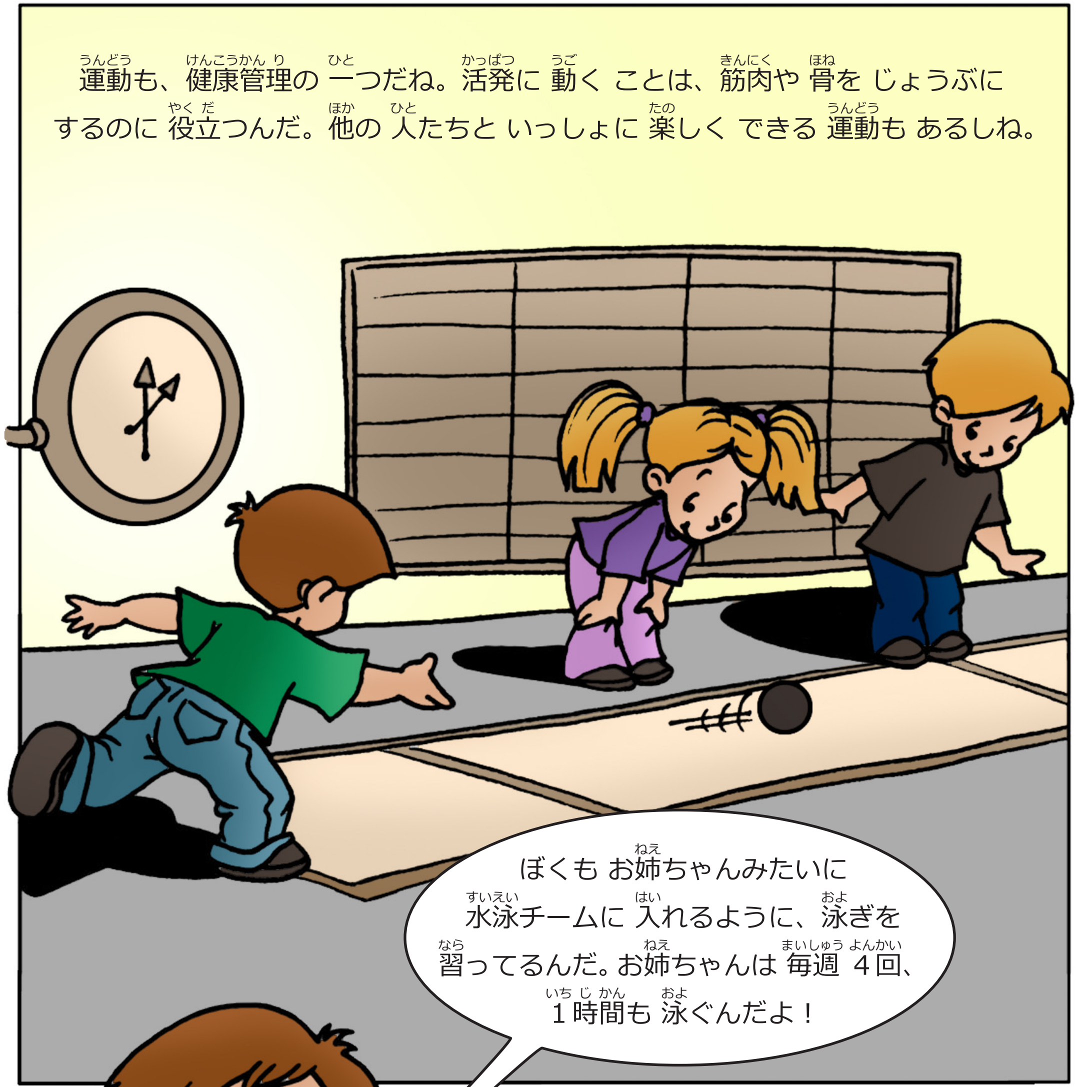
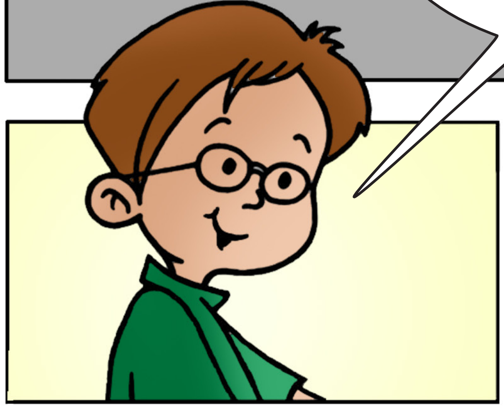
ただ けんこう かんり
正しい健康管理
エリック
ジェマ
エバン
アリサ
ダミエン


今日の 授業では、正しい 健康管理について 話すよ。健康管理には、どんな 方法が あるかな？
良い ものを 食べる こと？
そうだね、エバン。ほかには？
う～ん。おばあちゃんは、ねる ことが 体に いいって 言ってたなあ。
運動も、体に いいわよね。
せいけつに している こともね。
みんな、とても いい 答えだよ！



健康管理を きちんと していれば、しっかり 動ける じょうぶで 元気な 体で いられるんだ。
健康的な 食べ物を 食べるのが 楽じゃ ない ことも あるわ。
だけど、むずかしい 時も あるよね。
友だちの ジェイクは、アイスクリームが 大好きで いっぱい 食べてるよ。
前に 授業で 見た 健康的な 食事についての ドキュメンタリーを 覚えてるかい？ 栄養バランスが 良ければ、いい おやつも あるよ。
うちの お父さんは、健康的な カップケーキを 作ってくれるわ。おいしいのよ！
時々、手軽な おやつが ほしく なるけど、何を 選んだら いいか 分からないわ。
ナッツや 果物、野菜スティック、ヨーグルト、ピーナツバターと 全粒粉の クラッカーや パン、それに 牛乳なんかは、いい おやつだよ。
そうだね。いつも 楽とは 限らないよね。だけど、良い 選択を するなら、それは 体の 役に 立ち、もっと じょうぶで 健康に なれるんだ。
わたし、アーモンドが 大好き！
ぼくは、バナナが 好きだな！

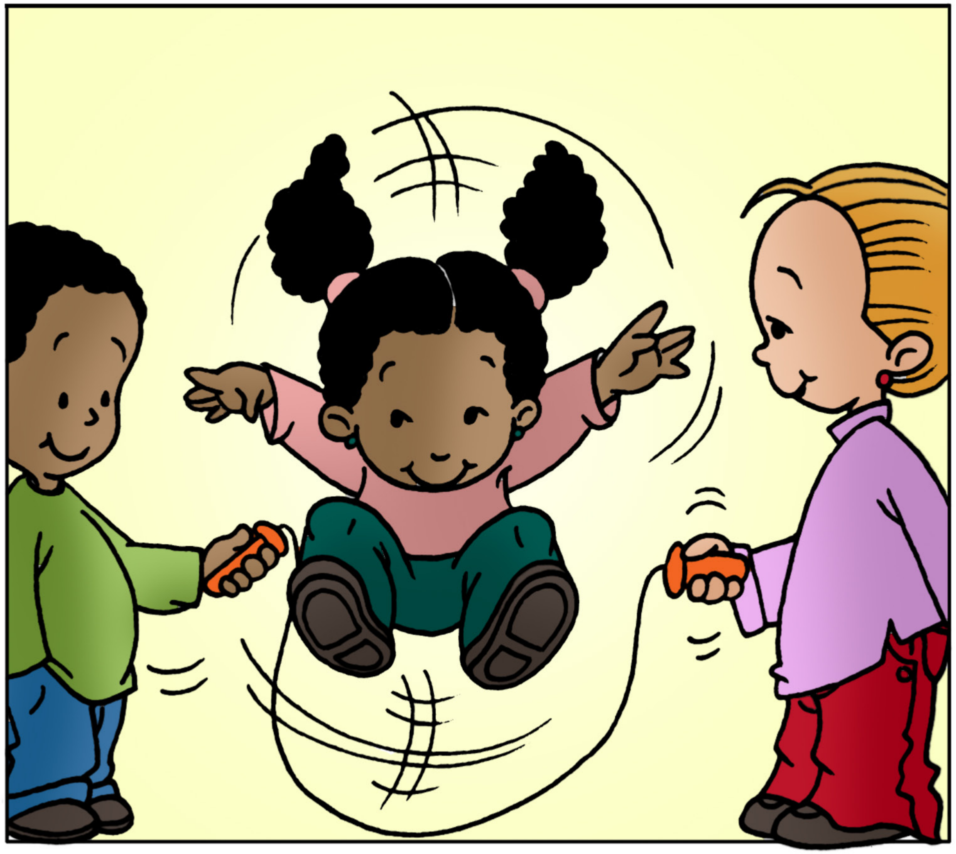




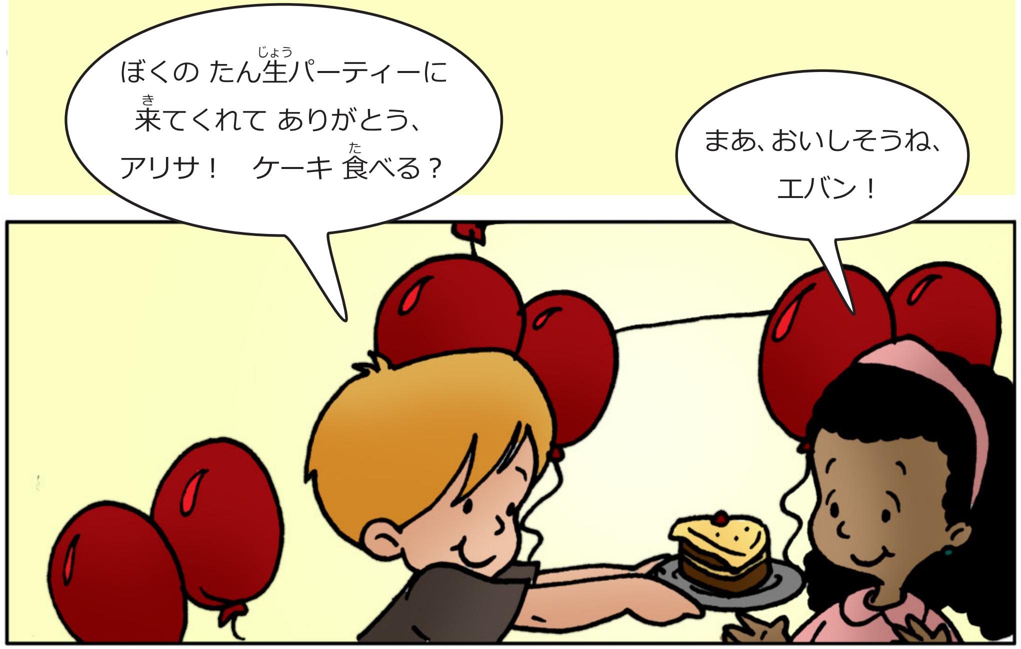
みんなが 同じ 運動を 楽しめるとは 限らないけど、いろんな 運動を するのは 大切な ことなんだ。いろいろな 筋肉を きたえられるし、正しい 成長のためには それが 大切だからね。

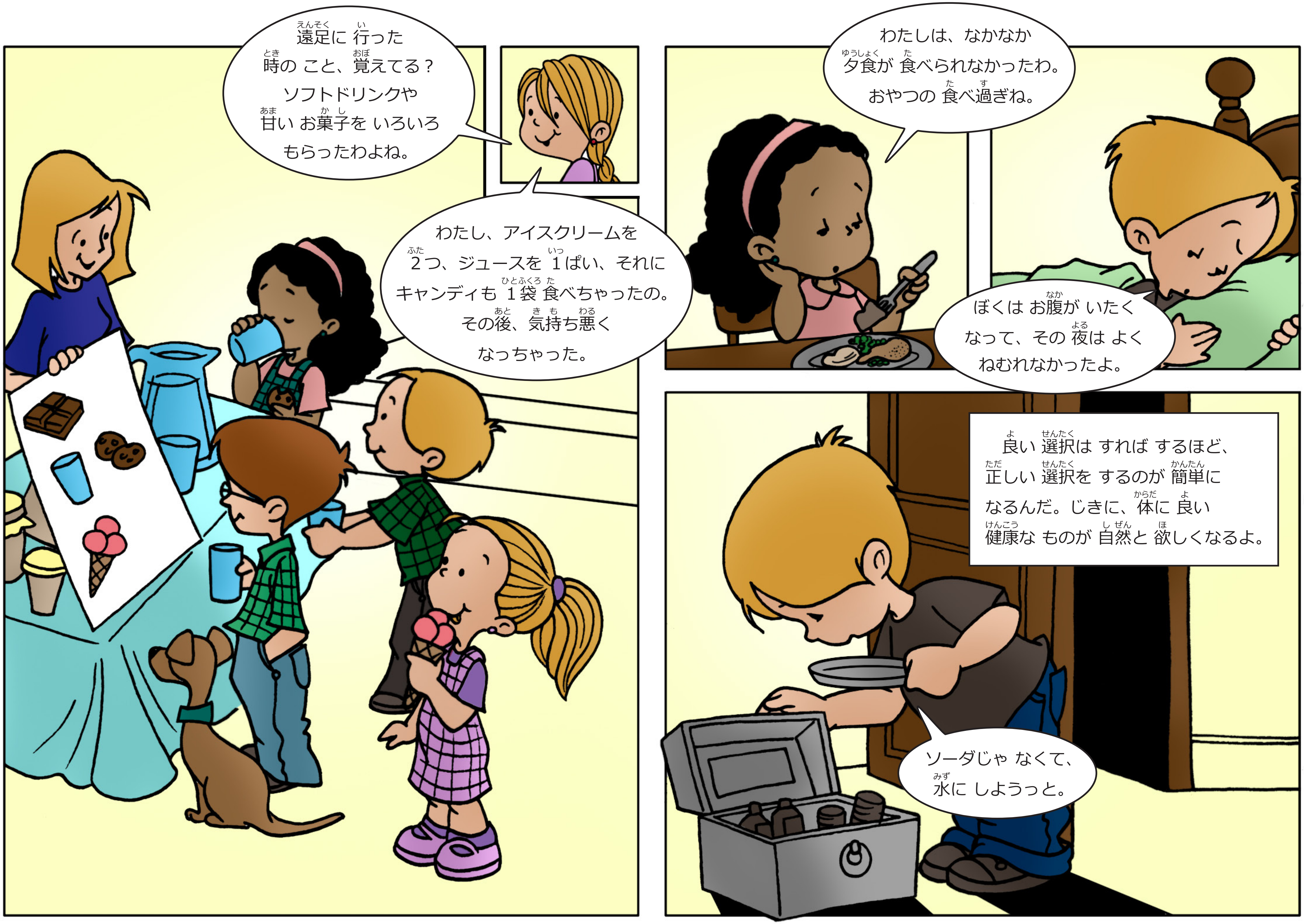
運動に なる アクティビティは、いろいろ あるよ。例を あげてみよう。

- スポーツ
- 公園で 遊ぶ
- 自転車に 乗る
- 戸外で 過ごす（例：ハイキング、探検、そりすべり、スキー、スノーボードなど）
- 水泳
- バレエや ダンス
- エアロビクス、体操、定期的な 運動

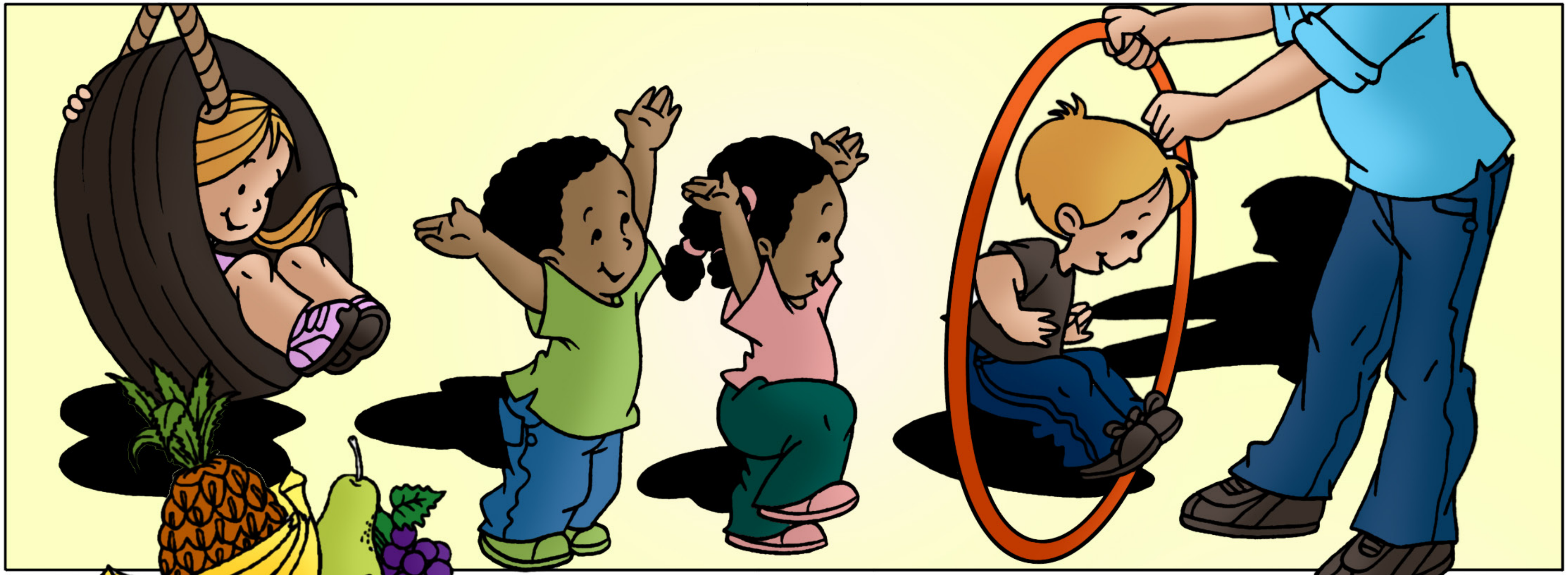


健康のために 正しい 選択を するのが いつも 簡単とは 限らない。外で 運動するよりは、家で じっと して いたい ことも あるだろうし、体を じょうぶに するのに 役立たない 物を 食べたい ことも あるよね。あまり 栄養が ないような 物でも、たまに 食べるだけなら だいじょうぶだよ。大切なのは、ふだん 体のために 良い ことを しているという ことだ。それが、体を 健康に 保つ 助けに なるんだ。





遠足に 行った 時の こと、覚えてる？ ソフトドリンクや 甘い お菓子を いろいろ もらったわよね。
わたし、アイスクリームを ２つ、ジュースを １ぱい、それに キャンディも １袋 食べちゃったの。その後、気持ち悪く なっちゃった。
わたしは、なかなか 夕食が 食べられなかったわ。おやつの 食べ過ぎね。
ぼくは お腹が いたく なって、その 夜は よく ねむれなかったよ。
良い 選択は すれば するほど、正しい 選択を するのが 簡単に なるんだ。じきに、体に 良い 健康な ものが 自然と 欲しくなるよ。
ソーダじゃ なくて、水に しようっと。



じょうぶで 健康に 成長するためには、正しい 健康管理を するという 良い 選択を しなくては いけないよ。

健康的な 食べ物を 食べ、毎日 運動し、十分 ねむり、体を きちんと せいけつに して、しっかり 健康管理を しているなら、自分が 正しい ことを していると 分かるし、気分的にも いい ものだよ。

文：デヴォン・T・ソマーズ　絵：アグネス・リメア　彩色とデザイン：ロイ・エバンス
出版：マイ・ワンダー・スタジオ　Copyright © 2019年、ファミリーインターナショナル　“Care for Your Body the Right Way”--Japanese
関連の読み物はこちら ⇒ 運動と健康、栄養と食生活