



かまくら健康づくり 8か条

子どもⅠ期(0さい~12さい)

【健康管理】

1 じょう 条 **かがやくみらい みんなで はぐくむ こどものけんこう**

- ★はやおきをしよう
- ☆家族みんなで早起きをしよう
- ☆かかりつけ医を持とう



【食生活・栄養】

2 じょう 条 **「いただきます」 みんなでたべると おいしいね**

- ★☆まいにち1かいはおうちのひとと、いっしょにたべよう
- ☆毎日朝ごはんを食べよう



【身体活動・運動】

3 じょう 条 **まいにち げんきに そとあそび**

- ★はれているひは、そとにでてあそぼう
- ☆親子で市や地域のイベントに参加しよう



【こころ】

4 じょう 条 **だいすきの メッセージで そだつ げんきなこころ**

- ★じぶんのよいところをさがしてみよう
- ☆子どもに話に耳を傾けよう
- ☆ありがとう、大好きだよと伝えよう



【休養】

5 じょう 条 **ぐっすりねむって スッキリおきる**

- ★なるべく9じまでにねよう
- ★やすみのひも、はやおきをこころがけよう
- ☆休日でも決まった時間に寝るよう声をかけよう



【お酒・たばこ】

6 じょう 条 **けむりから まもってあげたい こどもたち**

- ★たばこがからだによくないことをしろう
- ☆子どもや妊婦の周りでは吸わない
- ☆たばこの害を伝えよう



【歯】

7 じょう 条 **よくかんで にっこりわらうと げんきは**

- ★おやつはじかんをきめてたべよう
- ☆定期的に健診に連れて行こう



【コミュニケーション】

8 じょう 条 **「おはよう」 そこからはじまる ちいきのわ**

- ★☆かぞく・がっこう・きんじょで「おはよう」
- ★ちいきのイベントにさんかしよう



【8か条・10か条の使い方】

1 条 健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

- ☞自分のからだどこかに意識を向けよう
- ☞自分の適性体重を知ろう

自分の目標を決めて書き込もう!

行動目標 (健康づくり計画より)

具体的な取組の提案



鎌倉市 健康づくりキャラクター ささりん

子どもⅡ期(13歳~19歳)

【健康管理】

1 条 健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

- ☞自分のからだどこかに意識を向けよう
- ☞自分の適性体重を知ろう



【食生活・栄養】

2 条 **「おいしいね」毎食でつくる わたしのからだ**

- ☞毎日朝食を食べよう
- ☞誰かと一緒に食べるおいしさを知ろう



【身体活動・運動】

3 条 **運動は 毎日こまめに 時々しっかり**

- ☞エレベーターやエスカレーターより階段を使おう
- ☞楽しんでからだを動かせるイベントに参加してみよう



【こころ】

4 条 **ありのままの 自分とあなたを 好きになる**

- ☞趣味や部活動等、好きなことや楽しめることを持とう
- ☞自分のよいところを探してみよう



【休養】

5 条 **ぐっすり眠って スッキリ起きる**

- ☞夜更かしをしない
- ☞ゲーム・スマートフォン等は使い方のルールを決めよう



【お酒・たばこ】

6 条 **よく知ろう! たばこお酒の 本当のこと**

- ☞たばこによる害と依存症について知ろう
- ☞万が一、お酒やたばこを勧められたときの断り方を学んでおこう



【歯】

7 条 **あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”**

- ☞歯間清掃具(デンタルフロス等)の使用を習慣化しよう
- ☞週1回は鏡を見て、歯と歯ぐきをチェックしよう



【コミュニケーション】

8 条 **向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔見知り**

- ☞家族・学校・近所で「おはよう」



※子どもⅠ期は、保護者からのサポートが必要な時期であることから、
 ★マーク…本人の具体的な行動
 ☆マーク…保護者からのアプローチ とわけて表記しています。