

## 6年生 健康な体について

### ★健康な体と食事

#### 健康な食生活の10カ条 (ハッピー・シニア・ライフ)

<http://www.asahi-net.or.jp/~by7m-kknm/mokujia22.htm>

#### 健康な毎日を過ごすために ~食生活 Q&A~ (農林水産省)

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/faq.html>

#### 食事面から健康を考える 毎日とりたい体に良い食品9つとNG4種 (N-COOZY)

<http://n-coozy.com/diet-health-2390>

#### 食事が原因かもしれない子供の「心の荒れ」(蓼科笹類植物園)

<http://tateshina-sasa.com/cms/?health=%E9%A3%9F%E4%BA%8B%E3%81%8C%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E3%81%8B%E3%82%82%E3%81%97%E3%82%8C%E3%81%AA%E3%81%84%E3%80%80%E5%AD%90%E4%BE%9B%E3%81%AE%E3%80%8C%E5%BF%83%E3%81%AE%E8%8D%92%E3%82%8C%E3%80%8D>

### ★健康な体と運動

#### 運動の重要性とその効果 (タニタ)

<http://www.tanita.co.jp/health/detail/17>

#### 運動不足の生活は身体に悪い (トレンドピックアップ)

<http://santa001.com/%E9%81%8B%E5%8B%95%E4%B8%8D%E8%B6%B3%E3%81%AE%E7%94%9F%E6%B4%BB%E3%81%AF%E8%BA%AB%E4%BD%93%E3%81%AB%E6%82%AA%E3%81%84-108>

#### 子供の成長と運動 (東洋館本部事務所)

<http://www9.plala.or.jp/toyokan/situmont.html>

### ★健康な身体と睡眠について

#### 健康に良い睡眠のとり方 (Daiwa)

<http://www.daiwa-pharm.com/info/onko/414/>

#### 睡眠のメカニズムを知ろう (快眠推進倶楽部)

<http://www.kaimin.info/part/dictionary/di02.html>

#### 質の良い睡眠をとる方法 (5セカンズ)

<http://the5seconds.com/good-quality-sleep-9992.html>

★健康な身体と心

**こころの健康について(門真市医師会)**

<http://www.kadoma.osaka.med.or.jp/topic/kokoro.html>

**心を健康に保つためには？**

<http://hiramotoiin.holy.jp/j-tamotu/j-tamotu.htm>

**ストレス軽減ノウハウ(こころの耳)**

<http://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/index.html>

**一人でも簡単にできる！ストレス解消方法(せせらぎメンタルクリニック)**

<http://seseragi-mentalclinic.com/stress/>

★その他

**子供の生活習慣とその問題点(米穀機構米ネット)**

<http://www.komenet.jp/sedai02/140.html>