



自分を大切に
ってどういうこと?

こんな

ゲームやスマホを

やめられなくて寝られない



アイドルみたいに
やせたいけど...

お悩みや疑問
ありませんか?



たばこやお酒の
影響ってよくいわれるけど...

「プレコンセプションケア」

とは...

性別にかかわらず性や妊娠・出産などの知識を持ち、将来どうしたいかを考えて、自分の体を大切にすることです。このようなお悩みも、**プレコンのことを知れば解決につながります!**まずは、袋井市のホームページ(左下の二次元コード)から今の自分の身体のことを知り、始められることを確認してみませんか? 保護者のみなさまも、自分事として、または、お子さまのライフデザインを支える役割として、知っててください。

プレコンクイズ!

難しいところは大人と相談して挑戦してね。

正解だと思う選択肢のカタカナを同じ番号の□に入れてね。
どんな言葉が出てくるかな?

1

体重を気にすることが、
将来の健康に大切な理由は?

- プ 太りすぎ・やせすぎは、
病気にかかりやすくなるから
- リ かっこいい体型になりたいから
- ン スポーツが上手になりたいから



1

2

3

4

3

睡眠について正しいのは?

- コ 睡眠はストレスを減らし、
体の調子を整える
- ア 夜更かししたときは昼間に寝ていれば
将来の健康に影響ない
- ラ 睡眠時間は将来の健康に全然関係ない



2

健康管理が将来のライフプラン
(人生の計画)に大切な理由は?

- レ 将来病気になりにくく、
生活をゆたかにすることができるから
- モ 健康に気をつけると、
まったくストレスがなくなるから
- ン 休まずにたくさん働いて
お金をたくさん稼げるから



4

お酒とたばこで正しいことは?

- メ 20歳になったら
いくらでも吸ったり飲んだりしていい
- ロ やめようと思えばすぐにやめられる
- ン がんなどの病気にな
りやすくなる



♪ イライラした時は、体を動かしたり歌ってみよう ♪



こころのメンテナンスに、体を動かすことや歌うことはとても有効な手段です。

小さい時から体を動かすことや、歌うことの気持ちよさを伝えておくことは、大きくなってからのセルフケアの手段を伝えておくことにもなります。

YouTubeやゲームだけではなく、大人との豊かな実体験と一緒にしておくことは、子どもの将来へのプレゼントになりますね。



イライラしたときのワンポイントアドバイス



- 歌う
- 自転車に乗る
- ジャンプ3回+大きくふーつ
- ぐーっと伸び(背伸び)を3回
- ぶるぶるシェイク
(全身をふるわせる)



「はぐくみ」でやっている体を動かす活動

小さなお子さんがいる家庭にオススメ

はぐくみは、発達が気になるお子さん(未就学児)とそのご家族を支援する場所です。実際にやっている活動を紹介します。



ジャンプ



バスにのって



くすぐりっこ



おいかけっこ



まさか、わたしが!?



① ② ③ ④



表面のクイズの答え ① プ ② レ ③ コ ④ シ