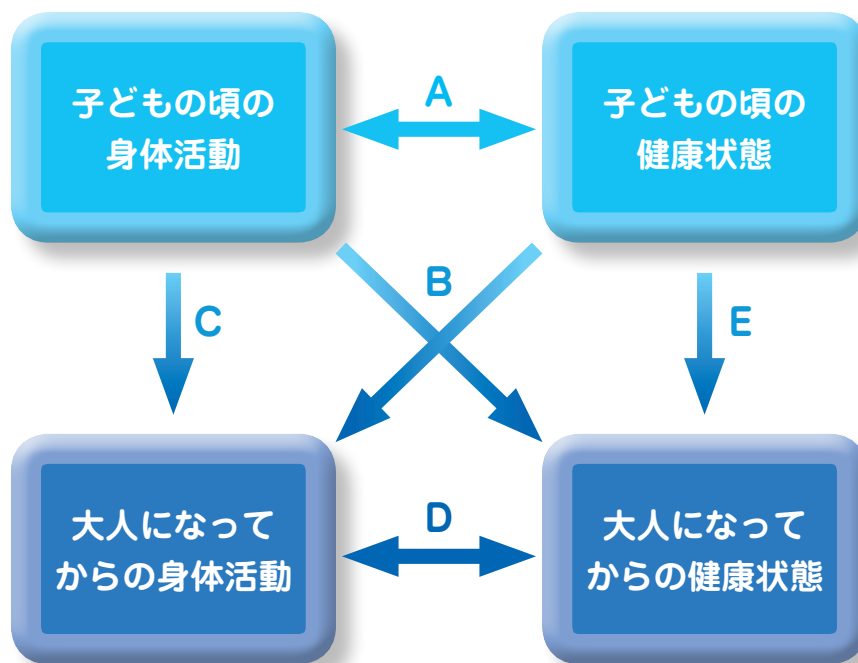


## 子どもから大人へと 効果が持ち越されます

日頃からお子さんは、からだを活発に動かしていますか？ 子どもの頃の身体活動は、子どもの頃の健康状態、大人になってからの身体活動、大人になってからの健康状態に影響します。



矢印AとDは、現在の身体活動量が現在の健康状態に関係があることを示しています。現在の身体活動が多ければ、健康状態も良好ということです。

矢印B・C・Eは、子どもの頃の身体活動や健康状態が、大人になっても影響をもたらすことを示しています。

幼児期・児童期は、生涯にわたって健康的な生活を送るための「基礎」を培う大切な時期。元気に成長して大人になり、それぞれの夢を実現できるように、からだを活発に動かすことの大切さを忘れないようにしましょう。