

このページは、小・中学生向け  
梅光学院大学子ども学部子ども  
未来学科(地域共生ゼミ)の学生が  
作っています。

※イラスト 児島希美さん

# しものせき キッズページ



けんこうだいいち  
「健康第一！」

げんき  
～元気いっぱいしているために～



▲9月5日、シーモール下関で、泉幼稚園の皆さんが「こころん体操」を披露！  
元気いっぱいのステージで心も体も健康に！

遊びにも、勉強にも、夢を追い  
かけるのにも、「健康」でいること  
が大切なこと、皆さんは気付いて  
いますか。今回は、「健康」につい  
て一緒に見直しましょう！

「ふくふく健康21」で  
みんな元気に！



「ふくふく健康21」は、下関に住  
む一人ひとりが、元気に過ごして  
いくために、さまざまな形でお手  
伝いをしていくための健康づくり  
計画です。  
健康は、毎日の生活から自分で  
意識して考え、取り組める身近な  
ものです。例えば、早寝早起きを

することや、朝・昼・晩とご飯を  
きちんと食べること、友達と元気  
よく体を動かして遊ぶことなどで  
「ふくふく健康21」では、赤ちゃ  
んからお年寄りまでの年代別に必  
要な健康づくりのポイントを分か  
りやすく掲げています。みんなも  
健康にどのくらい取り組んでいる  
か、市ホームページでぜひチェッ  
クしてみてください。

## 「どさけん」と 「こころん」



みんなの健康のために、市内を  
駆け回っている人たちがいます。  
ふくふく健康大使の「どさけん」さ  
んと、下関市保健部マスコットキ  
ャクターの「こころん」です。

### 「どさけん」さん

「山口県住みます芸人」のどさけ  
んさんは、市内の小学校を回って  
『正しい生活習慣』を笑いの力で楽  
しく学ぶ健康教室を開いています。  
他にも、歯の健康や、睡眠、おや  
つの食べ方などを楽しく身に付け  
られるよう、呼び掛けています。  
健康教室を受けた子どもたちは  
「歯磨きの順番があるとは知らな  
かった！」「寝る前におやつを食べな  
いようにする！」と言っています。  
どさけんさんと一緒に、みんなも  
正しい知識を身につけようね！

### 「こころん」

下関市保健部に「こころん」とい  
うキャラクターがいるのは、みん  
な知っていますか。  
市では、みんなで支えあい、健  
康で笑顔あふれるまちを目指した  
取り組みを行っています。そのさ  
まざまな場面で活躍しているのが  
「こころん」です。「こころん体操」  
を地域の健康づくり教室で行い、  
心も体も元気いっぱいになれるよ  
う、活動しています。

私たちも、こころんと一緒に体  
操をしてみました。とっても楽し  
くて、とっても元気になりました。  
みんなも、こころんと一緒に元気  
に体操しませんか。

### 健康の大切さに早く 気付いてやってみよう



9月5日、どさけんの健康教室  
がふくふく健康フェスタにて行わ  
れ、「1日2食と3食、太りやすい  
のは1日3食である」などの〇×ク  
イズで生活リズムについて分か  
りやすく話しました。1食食べない  
と太りやすくなるということ、  
参加者は「明日からやってみる！」  
と笑顔で帰っていききました。  
何をするにも「健康でいること」  
が大事です。その大切さに早く気  
付けて始めましょう！



10月号の編集記者(左から)  
青木麻美さん、古木 遥さん



▲市内小学校で大好評の「どさけんの健康教室」。  
シーモールで出張出前講座を行いました！



▲こころん体操は、YouTubeで検索し、  
見て踊ってみてください！