

# 令和6年度「トイレから健康づくり情報」発信シール

①



**朝ごはん  
毎日ちゃんと  
食べようね**

☑メッセージ  
朝ごはんを食べないと、学校での勉強も集中できませんよ！

キャッチコピー考案者  
能代市立淨城西小学校  
岸部 和佳子 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

②



**スマホより  
自然を見ながら  
散歩しよう**

☑メッセージ  
ずっとスマホを見て、1日が過ぎたことはありませんか。たまに散歩をすると、気分転換にも運動にもなりますよ！

キャッチコピー考案者  
能代市立淨城西小学校  
山谷 寧々 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

③



**一緒に食べると  
おいしいね  
心も体も栄養満点**

☑メッセージ  
誰かと一緒に食べるとおいしく感じてたくさん食べられるから、うれしいし栄養もパッチリ！

キャッチコピー考案者  
能代市立淨城西小学校  
簾内 直太郎 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

④



**「明日から」  
そんなんじゃだめ！  
今日からだ**

☑メッセージ  
「運動は明日から」と言っていないですか？ そんなこと言わずに今日から運動しよう！

キャッチコピー考案者  
能代市立二ツ井小学校  
田口 怜菜 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

⑤



**調味料  
使うときには  
量注意**

☑メッセージ  
ソースなどの調味料を多く使ってる人はいませんか？塩分などをとり過ぎると危険なので量に注意しましょう！

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
鈴木 悠人 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

⑥



**今日もやろう  
体によいこと  
少しずつ**

☑メッセージ  
運動もバランスの取れた食事も、毎日の積み重ねが健康への第一歩ですよ！

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
工藤 佳穂 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

# 令和6年度「トイレから健康づくり情報」発信シール

⑦



## 睡眠は健康づくりの土台です

☑メッセージ  
いつも夜遅くまで起きている人はいませんか？遅くまで起きていると、体調を崩してしまうので早く寝ることを心がけましょう！

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
船山 菜々美 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

⑧



## ぼくの歯は一生つかう宝物

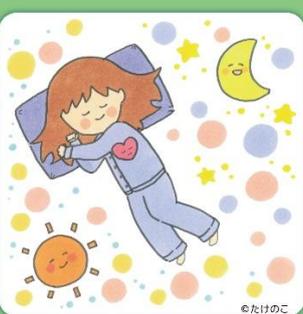
☑メッセージ  
歯みがきをめんどくさがっている人はいませんか？むし歯になって後悔する前に、しっかり歯をみがいて清潔に保ちましょう！

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
佐々木 景冬 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

⑨



## 睡眠で心と体を休めよう

☑メッセージ  
睡眠時間が足りない人はいませんか？睡眠をきちんと取り毎日の疲労を回復して健康に過ごしましょう！

キャッチコピー考案者  
能代市立淨城南小学校  
塚本 真桜子 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報

⑩



## その煙周りの人にも悪影響

☑メッセージ  
他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙はたばこを吸っていない人でも、肺がんや虚血性心疾患の死亡率が上昇します。小児では、喘息、気管支炎などになる確率が高くなります。周りの人の事を考えてたばこを吸いましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立淨城南小学校  
北村 心 さん

企画・制作  
のしろ健康21推進委員会 能代市健康づくり課  
TEL... 58-2838

令和6年度 トイレから健康づくり情報