

# 幸せになろう！（健康寿命をのばすには？）



先週末、山口県教育庁学校安全・体育課から講師をお招きし、**5年生**を対象に「**生活習慣**」に関する**出前授業**を行いました。



「**骨密度アップ**」＝「**外遊び**」＋「**栄養**」、**「生活習慣の改善**」＝「**朝陽を浴びる**」＋「**家族との会話**」など、健康寿命をのばす生き方を学習しました。

