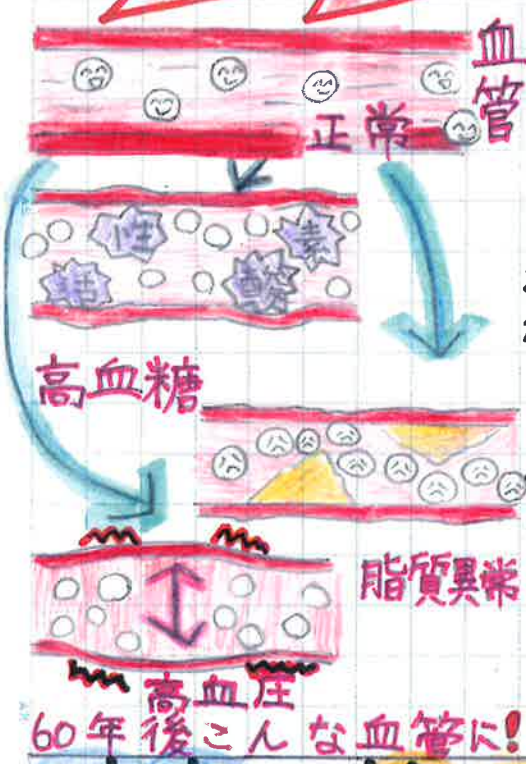


# わたしたち家族 このままだと、生活習慣病に! 60年後こうかいしてもおそかった



発行者  
西高宮小学校  
5年3組  
山下 咲

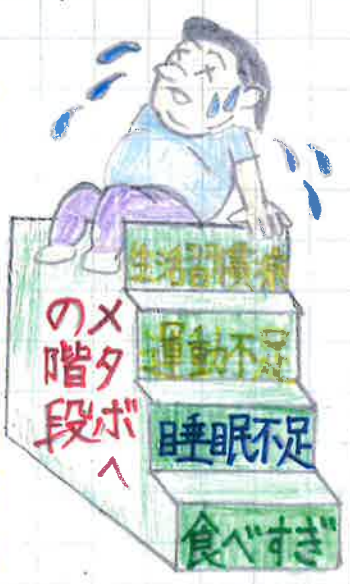


わたしたちの家族は何年後、何十年後か生活習慣病になっていたら、今の生活習慣が悪いということでは、わたしのお母さんは、時間がとれず健康診断に何十年もいってません。それに兄ちゃんからは、まだ若いからといってゲームをしないからおかしな食べ運動をまったくしていません。お父さんも同じような生活をおくってしています。わたしは、ならいごとで運動をしています。わたしが、すき、きらいが多生活習慣病は、20年、30年かけていけません。生活習慣病は、20年、30年かけていけません。生活を見直さなければなら、いっこの病気になる、てもおかしくないのです。

## 健康で笑顔

な未来をつくるには?

食↓**カロリ**・**塩分**・**コレステロール**に注意しバランスのよい食事をとる。  
運↓**週3回**(15分~20分)運動するとよい。(ランニングやサイクリングなどがおすすめ)  
寝↓**理想は8時間**ですが、その水よりも自分がかい、すりね水でいるかが大切。  
おもに、このろつか生活をみだします。心がけて生活な未来をつく



生活習慣を見直そう!  
食事、できるだけ**日本食**にするように心がける。  
運動、**月水金**に15分間、外にでて暑くなるまでしっかり体を動かす。そして、**血の流水をよくする。**

編集後記  
生活習慣病にならないためには、家族にもよびかけ、今のうちに生活を見直していかうと考えるようになりました。健康な未来をつくりたいです。

睡眠、10時半にはねて、7時には起きる。夜おそくまで遊ばない。ということも家族できめました。これをみださず、続けていこう!

