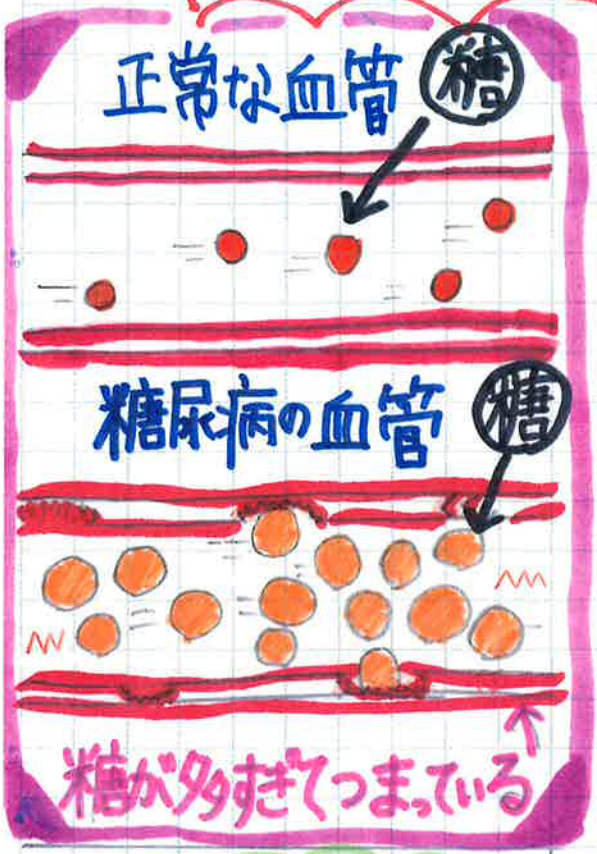
健康づくり新聞

発行者
12月8日
西高宮小学校
5年5組
福永梨乃

運動不足体に良くない食事
60年後の私は重大な病気に!! 続ける



60年後の私が糖尿病による血かんの病気になるとすれば、体によくない食事は好きなのに運動をしない生活を続けたからです。

血糖値が高くなり、血かんをきずつけたり、血液をドロドロにしたりとさまざまな負たんを血管にあたえます。最悪の場合、太い血管にもえいきょうをあたえ脳梗塞や心筋梗塞など、直接命に関わります。

お父さんが昨年12月に受けた健康しんだんではとても良い結果だったけれどビールやお酒を飲んでいたので今は元気でもしょう来かとても心配です。

三つの病気の予防

血糖値が高い人の改ぜんさくは三つ。①運動不足にならないように運動する②日本食を中心に健康的な食事をする③たばこを吸わないです。食生活や運動は病気と関係があるようです。

病気の予防に挑戦

私はお父さんお母さん、弟の4人家族。話し合いをした結果運動不足をかいしようするためにお父さん、お母さんはランニング。私と弟はウォーキング。どちらも30分ずつと決まりました。食事は魚や野菜のにものなど和食、日本食が中心。これからも家族が健康でいられるようにがんばります!!

編集後記

今回、健康について、しらべてきました。なことが分かったので、大きくなってもわすれないで予防していき家族とちいろな方法をためしてこれからは健康を守っていきたいと思ったった。

土日の生活

健康を守ろう

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社