

生活習慣病に気をつけよう!

未来

は変えられる!!

新聞

発行者
12月24日

草江小学校

5年4組

前年の

食

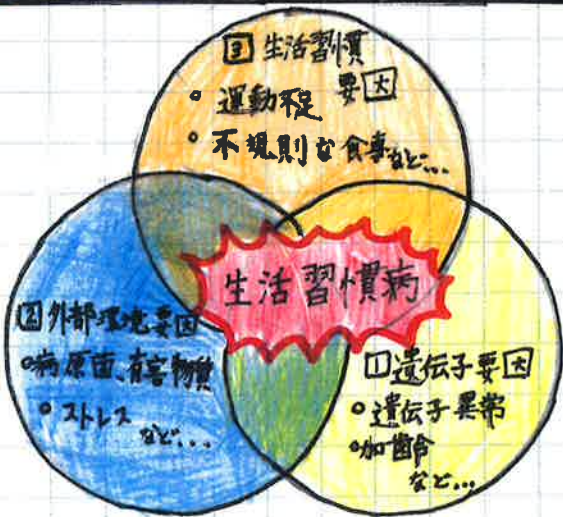
どっちがい?

60年後に私が、
不規則な生活がバラ
ンスの悪い食生活を
続けていたりがんに
かかっていたら、がん
しれない。がんの病
気と気がくまので
もかゆくもないので
、気付いた時には悪
化していて死んでし
まう可能性もありま
す!!

お母さんは健康診
問? 将来が心配で
しょうか?

断でがんになりかけ
手術をして、お父さ
んは会社の健康診断
で再検査になりました
。その時病気のこ
わさというものを身
近に感じました。

60年後私はちゃん
と栄養バランスのい
い食事をとって、い
規則正しい生活をし
て、



予防しよう!! 生活習慣病

生活習慣病のためには、
きりきり生活習慣病の
は、一つ目は「食事」朝ご
はんを食べ、甘いものは
控えめにします。
二つ目は「運動」積極的
に歩いたり、好きなスポ
ーツを見つけて、たくさん
運動をする。
三つ目は「睡眠」早寝早
起きを心がける。

運動

食生活が乱れて栄養不足に
なると、↓不調になり生活習慣
病にかかりやすくなる。
栄養バランスの良い食事を
とると、↓健康になり生活習慣
病にかかりにくくなる。
①体を動かさずに運動不足に
なると、↓肥満になったり、生
活習慣病にかかりにくくなる。
②毎日運動を続けると、↓心も
体も健康になり生活習慣病に
かかりにくくなる。

編集後記

私はこの新聞をつくって
生活習慣病が毎日の習慣と
結びついていてとても恐ろ
しいものだ、と分かりました。
今までの生活習慣も見直せ
たし、予防の仕方について
も知れたので、栄養バラン
スの良い食事や規則正しい生
活をして、生活習慣病にな
りないうえにがんばろうと
思いました!!