ずっと健康✧ハッピー新聞✧

発行者
若宮小学校
5年3組
外京柚衣

60年後も健康でいるために!!
人が健康でいないといけない理由と わが家の健康づくり法

わたしたちが健康でいないといけない理由を考えたことがありますか。その答えは、健康ではないとできないことがあるからです。それは、「自分の意思で選択して生きる」こと。けがや病気で入院すると、自分の好きなことを好きな時間にできなくなります。健康を失うと、当たり前だった何もかもを失ってしまいます。自由にもものを食べ、自由に起きて、自由に運動することなど、ふつうに生きていれば「選択しているつもりはない」かも知れません。けがや病気で全てを失って、自分はなんて自由だったのだろうと気づく。それを知った上で、60年後も健康でいられるように、わが家の健康づくり法を教えます!

✧わが家の健康づくり法✧

① 暴飲暴食をしない
→暴飲暴食は消化器官の低下、朝食の不欠
調食やねつながる。

② 毎日10分は運動しよう!
→運動不足は消費エネルギ
ーやにすくなり肥満に病気

③ 1日30分は家族で話そう
→スマホやゲームばかりし不
て足、ーしっかり睡眠ニ
ケ話さらに低下コミュがよ
ショ家族の足ニケ消う。

心と体はつながっている!

心と体の健康づくりをしよう

✧編集後記✧

私はこれからも家族の健康づくり法を続けて心と体を健康にし、毎日を楽しく過ごしていきたいです!!