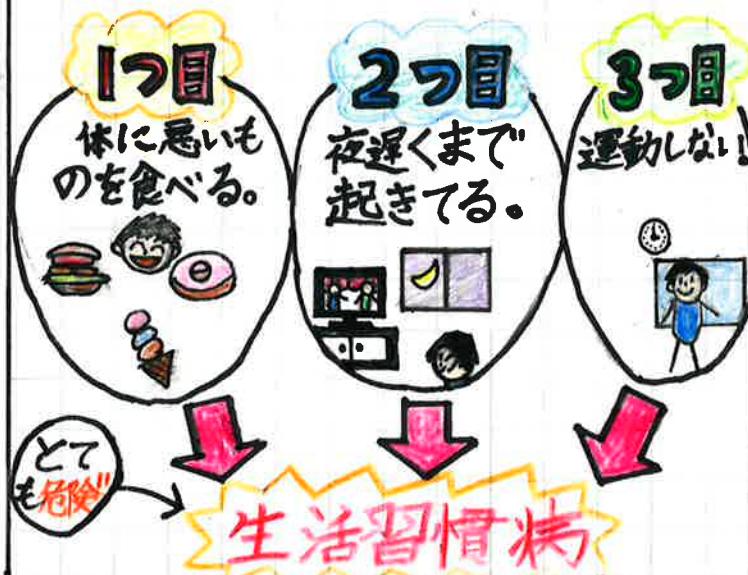


生活習慣病の原因は?

生活習慣病の主な原因



もしそこの先、毎日不健康な生活を送ってしまったら、生活習慣病になってしまふかもしません。元気な体で生活するためには、生活習慣を見直しましょう。まず、生活習慣病とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が続いたれることで、長年月になります。

元気長生き新聞

発行者
藤岡一
権小
5年2
学校組

今の生活をふり返ろう!!

自分	お母さん	お父さん
課題	課題	課題
休みの日外に出でない	家事がいそがしく外出していない	タバコとお酒をたくさん飲んでいる

目標	目標	目標
土日のどちらか外に出て、体を動かす	家事を終わらせて10分間散歩する	タバコの本数を1日ずつ減らしていく

今、家族は全員元気です。おじいちゃんもおばあちゃん人もとても元気です。しかしお父さんは数年前に、健康生活をしつけておどろきました。そのため今のところ問題があります。たたこのと

家族と健康新聞



生活習慣病を防止!!

編集後記

今回生活習慣病のことを調べて、それを放っておくとおそらく生活習慣に問題がある。今は家族全員元気だけど、もしも生活習慣目標に取り組もうとしたときに家族全員が手軽に取り組めるようになります。