

大切な家族までも巻き込む 生活習慣病の恐ろしさ

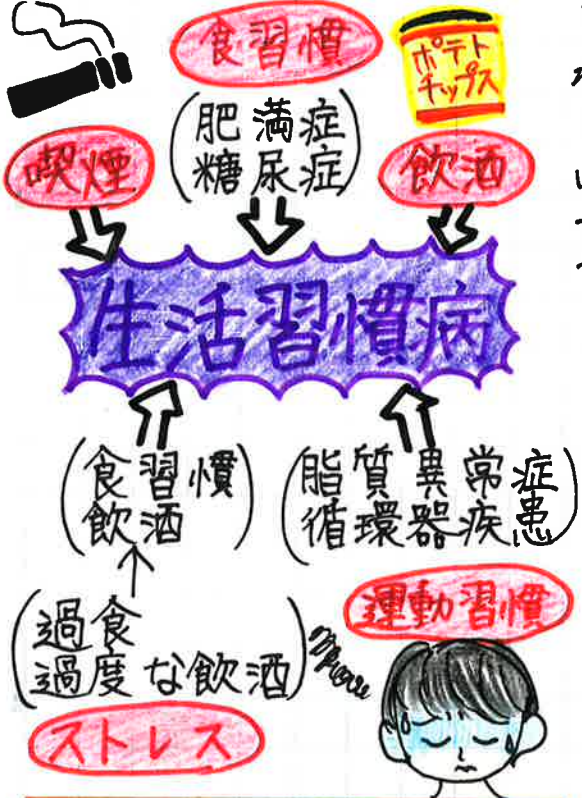
健康笑顔新聞

大切な家族を守る！

発行者

黒崎中学校
二年三組
平田楓

〈生活習慣病の原因〉



私の父は、「高血圧」という生活習慣病なので、いつも薬を飲んでいますが。しかし父は、両親に高血圧で薬を服用していることを話していいまいそうです。理由を聞いてみると、「親に心配かけたくない、迷惑がけたくないから。」と話していました。高血圧が「病氣」なのは知っていますが、なぜ父が話したがるらないのか、なぜ生活習慣病だと家族を心配させるのかについてはよく知らないのですが、この新聞ではそれをテーマにかいていこうと思いました。この新聞をマ通して多くの人に生活習慣病の怖さや、身近な家族の大切さについて知ってもらえたいです。

生活習慣を見直そう!!

- ・定期的な運動
⇒ ランニングなどの有酸素運動。
- ・十分な睡眠
⇒ 最低7~8時間は寝よう。
- ・1日3食
⇒ バランスを考えた食事や朝食を摂ろう。



PLUS + ONE
毎日の体重測定で生活習慣病の予防を徹底しよう。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくことが多いです。気づかぬうちに体の各器官にダメージを与えていきます。ダメージが蓄積されると狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

編集後記
父が生活習慣病を隠す理由がよく分かりました。家族皆が笑顔で安心して暮らせるように私をはじめ、気を付けていきます。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくことが多いです。気づかぬうちに体の各器官にダメージを与えていきます。ダメージが蓄積されると狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくことが多いです。気づかぬうちに体の各器官にダメージを与えていきます。ダメージが蓄積されると狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

大切な家族までも巻き込む 生活習慣病の恐ろしさ

健康笑顔新聞

大切な家族を守る！



私の父は「高血圧」といって薬を飲んでいますが、理由を聞いてみると、「親に心配かけたくないので、話を聞いてもらいたくないから」と話しかけてきました。父が「病気」なのを知っていますが、なぜ生活習慣病が家族を心配させるのかについてはよく知りません。この新聞を読んで、家族を心配させないよう、生活習慣病の恐ろしさや原因を知りたいです。

発行者 黒崎中学校
二年三組 平田楓

生活習慣を見直そう!!

- ・定期的な運動
⇒ランニングなどの有酸素運動。
- ・十分な睡眠
⇒最低7～8時間は寝よう。
- ・1日3食を考えた食事
⇒朝食を摂り、夜遅い食事を摂らない。



PLUS+ONE 体重測定

毎日体重測定で生活習慣病の予防を徹底しよう。

編集後記
父が生活習慣病を隠す理由が、家族が笑顔を失わないように私を心配しているからだと知りました。生活習慣病は、家族を巻き込む恐ろしい病気です。

生活習慣病は、自覚症状がなくても、血管にダメージを与えています。狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

生活習慣病は、自覚症状がなくても、血管にダメージを与えています。狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。



生活習慣病に至る原因を分かりやすく図にできています。

取材、記事化する理由がとても具体的に書かれています

