

生活リズムを大切に!!

発行者
八見中学校
二年二組
小島 萌恵子

こんな生活が危険!!

- 生活習慣病とは、「食習慣・運動習慣・休養」に関する疾患」とされています。その生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患とされています。その生活習慣が、がん、脳卒中、心臓病につながります。
- ◎こんな生活は危険!!
- ・一日中部屋にいる。
- ・おかしな食生活。
- ・夜更かし(夜遅くまでゲーム)。
- ・運動をしない。
- ・過度な偏食。
- ・喫煙と過度な飲酒。
- ・不規則な食事時間。
- ・就寝前にスマホ等を使用。



上のような生活を3日以上している人は、将来生活習慣病になりやすい人です。

また、子供の頃から朝の欠食・夜食・早食い・孤食・運動不足・夜型の生活を続けていると、お腹に脂肪が蓄積した状態となり、小児生活習慣病を引き起こす要因となります。

私たちは、どうすべきなんだろう。

睡眠対策、女性の健康づくりなどを推進している。

国は生活習慣病を予防するために、運動施設の推進、栄養教育対策、たばこ対策、アルコール対策



手回りの人にインタビュー!!

身近な人たちは、生活リズムをくずさないために、どんなことを行っているか。

ママ

- ・朝早く起きる。
- ・週に3-4回は運動を行う。
- ・バランスのとれた食事。
- ・おやつは、ほどほどに。

友達A



- ・野菜を食べる。
- ・早寝、早起き。
- ・1日1時間、体を動かす。
- ・睡眠8時間以上。
- ・栄養のある食事をする。
- ・糖分をひかえる。

編集後記

◎規則正しい生活を

から生活で防が
かしたことを分
頃した病が
のしる病が
供と迷習慣と
子りを習こ

かム生きる
っズ生き
しりて
ら生活で防
かしたことを分
頃した病が
のしる病が
供と迷習慣と
子りを習こ

step 3

- ・午前中↓課題をこなす。知的な活動
- ・午後↓散歩に行く。身体を動かす活動
- ・毎日同じ時間に寝る。

step 2

- ・顔を洗うし服を着替えるを習慣化に。
- ・バランスのとれた食事
- ・昼間は、体を動かす。
- ・夕食は8時ごろには済ませる。

step 1

- ・昼間はカーテンを開け、陽を入れる
- ・夜更しをせず、時間がきたら電気を消す。



日頃から取り組んでいこう