

100歳なっても健康な未来へ!

今からできる! 健康づくり

健康の秘訣新聞

発行者
1月2日
黒崎中学校
2年1組
吉松 瑠菜

私の家族は、毎朝ヨーグルトを食べるとい
ことを8年ぐらいい続けています。ヨーグルトは
腸内環境を整えて、便秘を抑えるという効果が
あります。ヨーグルトを継続して食べることに
よって免疫機能が向上し、インフルエンザなど
の感染予防などが期待できます。他にも、生活
習慣病の予防になるなどの多くの健康作用が思
待されます。とても健康な生活をしていると思
っていた私の家族にも生活の問題点がありまし

私の生活の問題点

寝る前まで、スマホをしてい
る。浅い睡眠になっ
てしまっ
て疲れ
が全然取れない。

食べ物の好き嫌いをし
てしま
う。栄養のバ
ランスがく
ずれる。

私の家族の生活の問題点
夜遅くまで起きてい
て睡眠時間が
あまりとれていない。

↓身体が疲れが残りやすくなるだけ
なく、高血圧などの生活習慣病の発症
リスクが高くなる。

健康によくないことがたくさん
病気にかかったらその後が大変!



健康づくりの4つの秘訣

- その1. 寝る前30分はスマホをしない。
- その2. 食べ物の好き嫌いをしない。
- その3. 睡眠をしっかり取る。
- その4. 毎日15分以上は運動をする。

六十一年後の未来
健康づくりの秘訣を
行っていること
4つの秘訣を
活かせれば未
来は健康な生
活を送れるで
しょう!

健康づくりをした60年後

- 病気に悩まず健康で楽しい生活が送れる!

健康について何もしない60年後

- 病気に悩み、高くなっていく多額の医療費を払うことに...

編集後記

今回、健康壁新聞を作るにあたり、本日の医療費の現状について考えました。私がかかっている医療費の削減に、気をつけていきたいと思います。

みなさんは、いっしょに健康を大切にしたいです。

健康づくりを
家族と一緒
に考えてい
きたいです。