健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

# 守ろう!! 心と体新聞

発行者
名前 金﨑 千佳
宮竹中学校 二年 一組

## 自分の心と体を悪くする原因とは

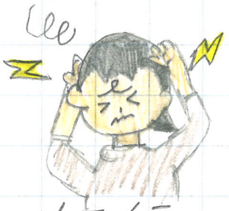
私は、小学生から頭痛に悩まされていて、今、私は中学二年生で頭痛は悪化してきており、毎日辛い思いをしています。頭痛のせいで学校を休む日が多くなり、先生や親やクラスの人達から「良いな，休めて」、「こっちは仕事で休みたくても休めないのに」、「ずる休み」などたくさんの事を言われています。でも、私のせいでもあるなと思いました。それは、外に出る事が少なく、あまり運動をしていないからです。私は、それが一番の原因だと思います。その他にもこの用な原因がある人もいると思います。〈ストレス〉〈生活習慣〉です。この新聞を読んで心と体を守るために、気をつけたりする事を知ってもらえると嬉しいです。

### ストレスがたまると…

◦胃が痛くなる
◦吐き気がする
◦下痢をする
◦便秘になる
◦頭が痛くなる
◦めまいがする

◦眠れなくなる
◦イライラする
◦落ち込む，気力がなくなる

めまい


イライラ

吐き気

### 生活習慣を見直そう!!

①バランスの良い食事
◦朝，昼，夜，三食食べる。
◦野菜や，魚などもしっかり摂取する。

②適度な運動
ジョギングなど，手軽に行うことができ，継続しやすい運動をするという事。

③早寝・早起き
睡眠をちゃんととり，早く寝て，早く起きる事。

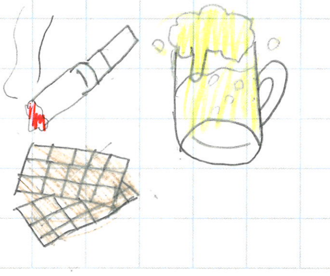
### 生活習慣病になるとどうなるか??

生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあり、これらは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与え，その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。

### 〈生活習慣病の原因〉

◦食習慣
↓
◦肥満
◦糖尿病
◦喫煙や飲酒
など!!

生活習慣病



### 〈編集後記〉

調べてみて分かった事は、私の頭痛はこれらの原因があるのかなと感じました。なので、ストレスを溜め込まないようにし、生活習慣なども見直していこうと思いました。いろいろと知る事ができて良かったです。

主催:全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催:西日本新聞社