

生活習慣病とは？

～ふだんの生活で～ 確認しよう！ 毎日のくらし！

健康
生活
新聞

発行者

12月14日
草ヶ江小学校
5年4組

岡崎 千穂

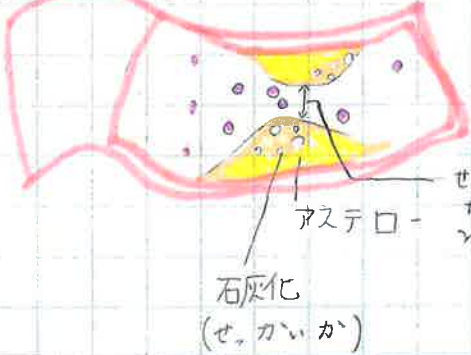
(図1)

正常な血管



(図2)

動脈硬化の血管



んがまかおで活動分るだ
生すたもすかから自身このん生
心生活くにもすらしなりのが生活習慣
臓習次ボ血生しなび食多生活慣病
病慣情の口ボ管活んこ不生いから
存情のボボが習こ規生活やすとは
でようボ口いた病慣うす規則な生
脳卒すなにたんではの生運自こふ
中が病気になりで、ます。つが習など高
い改善にな心まが慣血で血血
で第ならががけあ病管です血
ずを考ないてすあ病になる病
え考えよう生活の生かると病
とよに生活活しまくり生活な

家族の健康
改善すること
家族にきいて一着
家族にきいて一着
家族にきいて一着

家族	時間	理由
父	AM 3:30	夜まで仕事があり帰ってくる時間がある
私	PM 11:00	本とおんだりタブレットを見てなかなか寝れない
母	AM 1:00	次の日の仕事の準備などをパソコンでしている

★タブレットやパソコンを夜見ないようにする！

に家こしれそでし
家族となかかかれきて
しどはくりうぞて
たい治て続はれい
いでらしてはけあな
する元けい運たこ
よ気な改善もこと
うない善しこで

私の家族は取材を
編集後記
たいです。続けたい
れかとも続けたい
することも続けたい
ヨガやストレスも
ることもお母さん
私ランニングも
に自転車で行くこと
父の仕事は自転車で行く
私ランニングも外で遊ぶ
母ヨガ、ストレッチ毎日

家族	理由
父	仕事は自転車で行く
私	ランニング、外で遊ぶ
母	ヨガ、ストレッチ毎日