

60年後もみんな健康新聞

発行者 大野城市立 大和小学校
5年4組 廣津留 廉

生活習慣病ってこんなに怖い!!

知ってる?



生活習慣病とは、毎日の生活の積み重ねによって体がだんだん悪くなることを言います。普段の生活習慣が原因で、20〜30年後、病気になってしまいかもしれません。自覚のないまま、将来、怖い病気がかかってしまうかも;

生活習慣病は防げる
生活習慣病は、日頃の生活を直すことで防ぐことができます。特に大切なのは次の3つです。

- 食事
- 運動
- 睡眠

また、早くから自分の変化を知ること、職場で健康診断を受けてもらおうと、

脂質検査、肝機能検査などの項目があり、一部が要になっていて、自分や家族の将来のために今日から気を付けようと思いました。

編集後記
今回、生活習慣病について知ることができたので、自分や家族の将来のために今日から気を付けようと思いました。

- 生活習慣病の例
- 糖尿病
 - 高血圧症
 - 歯周病
 - 肥満症
 - 高脂血症
- ↓これらが進行すると、より怖い病気になることも

- 1 朝ご飯をしっかりと食べる
栄養がたよらないように、朝食や夕食だけでなく、朝食もしっかり食べます!
 - 2 楽しく身体を動かす
近所の春日公園を走ったり、好きな野球をしたりします! 週3回くらい、楽しんでやりたいです!
 - 3 休みの日も早起きする
早起きして、規則正しい生活リズムをくずさないようにします!
- さあ、頑張るぞ!!

守れ!!

ぼくの家族の60年後
60年後の2022年、ぼくの両親は66歳、ぼくは72歳になります。その時、3人とも生活習慣病になつていないように、今で暮らすことを家族で考えてみました。