

あなたは60年後 危険がいっぱい 生活習慣病になるかも!

よりよい未来新聞

発行者
花房 小学校
5年1組
山本 理登

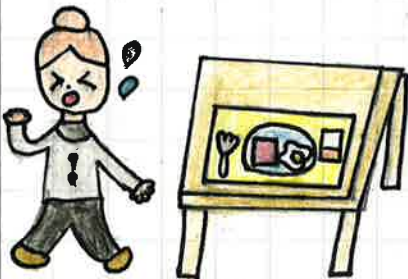
生活習慣病にならないためには?

わたしたちは何年後、何十年後かに、生活習慣病になっていたら、今の生活習慣が悪いということがあります。わたしの兄ちゃんは若いからという事で、ゲームをしなくて、ご飯もあまり食べません。お母さんは会社でいっばい運動や走ることも好きでいっばい、バランスのよい食事がとれています。私は、運動や走ることも好きでいっばい、バランスのよい食事がとれています。自分の好きな物を食べたりに、あまり運動をしなくて、今では、脳こうそくやとうにやう病になつてしまいましたが、私は、そんなばあちゃんを見ても生活習慣病に気をつけたいと思います。

ゲームをする兄ちゃん



ごはんをちゃんと食べないお母さん



すき、きらいをする私



病気になるための3つのステップ

これだけでいじょうぶ😊

ステップ3 しっかり すいみんを とりましょう。	ステップ2 毎日てきどな 運動をしま しょう。	ステップ1 毎日3食 バランスのよい 食事をとましょ
すいみん 	運動 	食事

栄養のバランスが大セカです!!

黄	赤	緑
パン ごはん マヨネーズ いも めん エネルギー	肉魚 大豆類 たまご たんぱく質	野菜 きのこ 果物 ビタミン

編集後記
生活習慣病にならないためには、家族にもよびかけて、今のうちに生活習慣病のよぼうをしようと思ひます。よりよい未来を作って行きたいです。みんなであつくりたい未来