

生活習慣病ってなに？

今の生活を見直して、未来の自分を守ろう！

今も
未来も
健康新聞

発行者
飯塚小学校
5年2組
屋成心寧

夜までゲーム、食事の後もたくさんおかしを食べる。こんな生活を続けると、生活習慣病になります。生活習慣病とは、どういうものですか。生活習慣病とは、よくない生活習慣が原因で、その生活が20年も30年も続くと、ある日とつ然、血管が破れついたりしてしうじょうがでます(図)。20年30年かけて進むから分かりにくいのです。

未来の自分のためにも今の生活を見直しましょう。

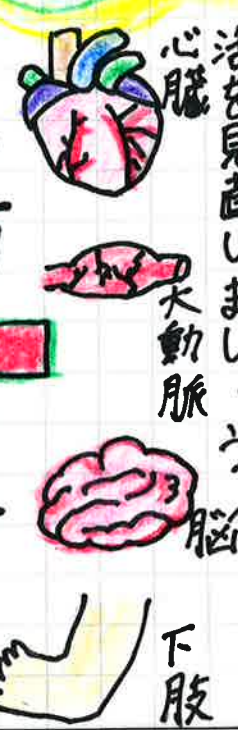
心臓、大動脈、脳、下肢

生活習慣病

狭心症
つままる
やぶれる

やぶれる
つままる
やぶれる

くさる



私と家族は大丈夫？!

生活習慣病になるような生活習慣ではないか、家族にアンケートをとってみました。



質問	父	母	私	兄	弟	妹
この食事のバランスはいいですか。	○	○	○	○	○	○
1日1時間か、1日2時間か、1日3時間か。	4 5	4 5	9	9	9	12
1日1時間か、1日2時間か、1日3時間か。	0 体を動かす	0 力をこめず	1	1	2	1.5
健康診断は受けていますか。	○	○	○	○	○	○
			学校の検査	学校の検査	保健所の検査	保健所の検査

もっと健康で
いるには

今のままでも健康かもしれませんが、もっと健康でいるにはどうすればよいでしょうか。

- 問題点
- 父・母のすいみん時間
 - 父・母の運動量



家事の手伝いをして、早くねれるようにする。
一緒に遊ぶ。
わすれずに取り組んで、ずつと健康でいましょう。

編集後記

生活習慣病は、しょうじょうがでるまで分からないからおそろしい病気だと知りました。これから、生活習慣がみだれないようにして、健康にすごしたいです。