

ハッピー新聞

発行者

1月日

幸袋

小学校

5年1組

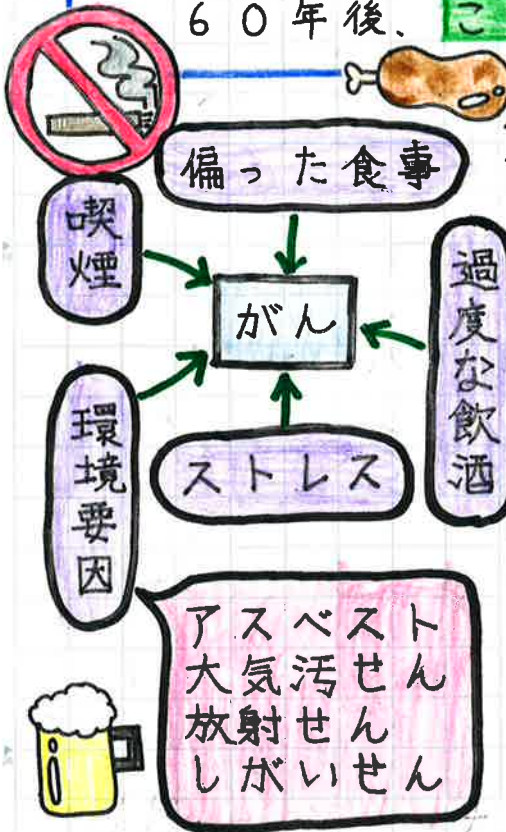
北原

梨央奈

生活習慣病の1つであるがん

コロナでがん検診に行く人が減少

60年後、**こうかいしない未来**にするために



今回、がんの中には、悪い生活習慣が原因でおこる物があるということを知りました。若い頃、父は、たばこをたくさん吸っていました。私と母は、便秘気味です。姉は、お肉が大好きです。父も母も、職場での年一回の健康診断は受けていますが、特定のがん検診は、早期発見が大切で、ニユースが、コロナの影響で病院受診を控える人が多くなり、がん検診を受ける人が減っています。がん検診を受ける人が減ると、悪い生活習慣を見直していくことが必要です。定期的ながん検診を受けることが必要です。

「がんの予防」

種類	検診回数	がんの予防
胃がん	1回 / 2年	乳製品 ○ 果物 ○ 生野菜 ○ 魚 ○
大腸がん	毎年	食物繊維 ○ 野菜 ○
肺がん	毎年	たばこ × タバコ ×
乳がん	1回 / 2年	アルコール × 脂肪の多い ×
子宮頸がん	1回 / 2年	ウイルス ○ ウイクルチン ○



お酒の量を減らす。正しい食事をする。特に、腸にやさしい食事をする。必要がある。運動を30分する。などルールを決める。

と未来がハッピーな生活を送るために、がん検診に行くことが大切です。

二つ目は、がん検診に行くこと。コロナがなくてもがん検診に行くことは、体を守ることに繋がります。



編集後記