わたしの家族の健康のひけつ

未来の健康新聞

発行者
12月23日
飯塚小学校
5年2組
三角 夏生

三角家の健康情報

わたし
わたしは毎日適度に運動をしいます。そしてきらいな食べ物も残さずにしっかり食べています。

お兄ちゃん
お兄ちゃんは、雨の日以外は学校に自転車で行ってジムできントレをしたりしています。

お母さん
お母さんは、ジムに行ってダイエットをしています。サラダを食べる時は、1番最初に食べています。

お父さん
お父さんは、3か月に1回血液検査に行って週に1回、整体に行っているそうです。

体に良い事とは?

体に良い事は、好ききらいをせずによく食べ、適度に運動をし、ゆっくりねて体を休める事です。

体に良い食べ物は…玄米・魚・野菜・果物・ナッツ・オリーブオイルの6つです。

次に、体に良い運動はウォーキング・ラジオ体操・ジョギングなどの運動です。

最後に睡眠時間の目安成人の人の場合、個人差があってだいたい、6 5 7時間が目安ですよ!

健康のために挑戦すること!!

① きらいな物も、しっかり食べて赤黄緑バランスよく食べる。

② 毎日15分以上は運動をして体を動かす。

③ お菓子ばかり食べない。

④ 夜ふかしをなるべくしない。

この4つをこれから実行していきたいです。

編集後記

病気にならないために、ご飯をよく食べ、適度に運動をし、よく眠ることを心がけたいです。そして家族も不健康な生活をしていないか、見なおしてほしいと思いました。

主催:全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催:西日本新聞社