

防ごう！生活習慣病！

60年後、こうかいしないように！！

めざせ健康！
未来新聞

発行者

棟本 小学校

5年1組 優希 松尾

とても怖い生活習慣病の予防方法が判明しました。

生活習慣が悪いままだと60年後生活習慣病にかかってもおかしくありません。今の生活習慣を見直し、こうかいしないようにしましょう。

生活習慣病にならないためには、野菜をたくさん食べるウォーキング等の運動、しっかりしたすいみんなど規則正しい生活を送ることで予防することができます。

予防と同じくらい大切なのが、早期発見です。健康診断や体重測定で肥満や高血圧を発見できます。また、血液検査で糖尿病や高脂血症を発見できます。

- 和食
- たくさん
- ウォーキング
- しっかり
- 早起き
- 午前



生活習慣で発症する怖い病気とは、なんでも生活習慣病になるの？

生活習慣から発症する病気の怖いところは、生活習慣病はその名の通り、日常生活が深く関係しています。力

たことないと思っ、生口りの高すぎる生活習慣を見直さないまま病気が進行し、症状お酒の飲みすぎや

かひどくなります。糖尿病 目が見えなくなる、じんぞうが悪くなる、とうせきをしなければいけなくなります。

高血圧 動脈硬化が進み、のう卒中や心きんこうをを引き起こします。ひとい場合は死んでしまいます。生き残った、でも予防でき

このほかの病気になる可能性も高くなるから注意が必要です。生活習慣病について調べて、とても怖いと感じました。方法を見たいと思います。



それが、わたしたちの60年後の健康を守ることにつながるんだ！