

生活習慣病に なっていく未来▽

健康で

笑顔新聞

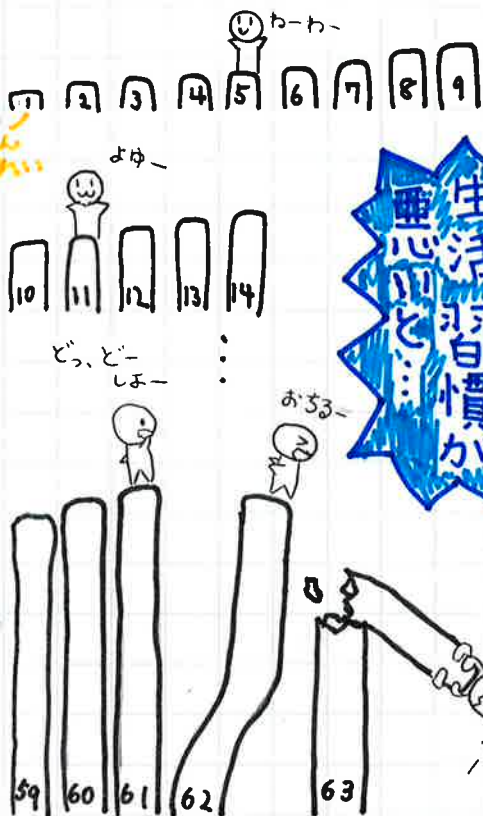
発行者

宮田北小学校
五年二組
瀬戸口

奏実

私たちが六十年後、もしも生活習慣病になっ
ていたらどうしますか？生活習慣病になっ
ていたとすると、今の生活習慣が
悪いということですよ。つまり、六十年後
に生活習慣にならないためには**今が大切**
ということですよ。おかしばかり食べてい
ませんか？運動はしっかりとしています
か？甘い物やおかしをたくさん食べたり
運動をしない、ということが生活習慣病
につながります。今はよくても未来はダ
メになります。生活習慣をみなおして
みると、テレビばかり見る、運動して
いない、おかしの食べすぎ、など、い
ろんな悪い生活習慣が見つかるかもしれ
ませんよ。

生活習慣病が
悪化する



運動
百二十分以上。
食事
三食食べる。
好き嫌いしない。
すいせん
八時間〜九時間
※おやつは休みの日に少しだけ。

いい生活習慣って……？
私はこうしてるぞ

ねることは大切だけれど、ねむりすぎると悪化する生活習慣だよ。しつかりとちようどいい時間でおさまるか

編集後記

のようになり、しっかりと決めることも大切ですが、決めたことをつづけていくことが最も大切です。少しやめて、あとからやめようとして、悪い生活習慣になって、六十年後には生活習慣病になってしまいますよ。

最も大切なこと

私は生活習慣病にならないために今が大切なことを分かりました。だから私も生活習慣をみなおして何十年後も健康で笑顔でいたいです。