

生活習慣病に負けるな!

今のうちに見直そう!!

みなで健康づくり新聞

発行者
松島小学校
5年3組
狩俣歩音



まず、生活習慣病とは「偏った食事、運動不足、喫煙、過度のストレス」などの生活習慣が原因で発症する疾患のことです。わたしたち家族がこのような生活を送って、いたらいっつかの病気になることもおかしくないのです。またこの病気に、若くはないことあります。なので自分はまだ運動から大丈夫。と、いって食べすぎたり、運動もまともにしていません。今のうちに生活習慣を見直しましょう。

こんなことには!?

編集後記
今のうちに生活習慣を見直しておくといいと思います。私は最近寝るのを早くしていきたくて元気に生活していきたいです。

生活習慣を見直す

- ① 身体を動かす
こんなことも運動!!
・散歩・掃除
・階段の上り下り
・登下校
- ② 食べすぎない
糖質はひかえめに!!
肥満になる原因の一つが糖質の摂りすぎです。ひかえましょう。
- ③ よく寝る
しっかりと睡眠を!!
睡眠をしっかりとることで代謝を良くし、栄養の吸収や回復時間を効率的にすることができます。

みんなであらためて、予防しよう!!

元気に生活するために生活習慣病の原因となる「食事、運動、睡眠」の生活習慣を直していきましょう。

みなで健康づくり!!