

健康笑顔新聞

発行者
西高宮
小学校
5年4組
松隈海城

どうしたら健康を守れる？ 60年後 家族が笑って過ごすために！



危険 こうなるとはいけない

最近、運動不足や、**すいみん不足**などはありませんか？**ほくは週に4回は必ず**カーに行っています。一時半以上は動いたりして居るので運動不足にはなっていないです。**すいみん不足**にも気を付けています。**はやねはや起きを**すると、きりした気持ちになります。**60年後のほくが健康で笑って過ごす**ために、真剣に考えてみました。



メタボリックシンドローム
…内臓脂肪型肥満に、血管を傷つける要因が重なって、動脈硬化が進んでしまうこと

家族みんなが健康であるために…

- 父**…タバコの本数を減らし禁煙を目指す。公園や市民プールで子どもと体力が。夕食の時間を早める(2時間)
- 母**…パソコン仕事で運動不足なので、Youtubeの宅トレ動画を週3回見る。塩分に気をつけて料理をする。
- 弟**…おかしを食べすぎない。スイミングやサッカーを続ける。
- 自分**…バランスのとれた食事を。☆(好ききらいをしない) ☆

☆**一人一人が生活を見直して、健康寿命をのばすことが大切**☆

編集後記
ぼくはが新聞を
通して生活習慣を
はこれと知りま
した。家族で話し
合おうき、かけにな
たの、明るいま
来のために、今か
変えていきたく
す。