

# 生活習慣病本当はこわい!

生活習慣病 新聞

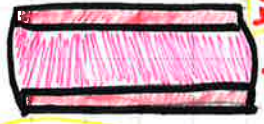
みんなであたいじ

発行者

西高宮 小学校  
5年1組  
黒石真優

生活習慣病は20年〜30年後から、自覚症状がでてきます。だから、今しか直すことができないのです。生活習慣病は、今の生活が悪いということから、何十年後に自分が分からないから、早めに自分で気づいて生活習慣を見直しましょう。しかも、放って置くと色々な合併症をひきおこす可能性もあります。なので若いから大丈夫とか、ごままでひどくないだろうと思ってる、60年後には、すごく大変なことになるかも知れないのです。

正常な血管



石灰化



動脈硬化の血管 (アテローム)

↓ 主な合併症も

- 心臓・狭心症・つまる・やぶれる
- 大動脈・やぶれる
- 脳・つまる・やぶれる
- 尿管・尿が出なくなる
- 下肢・くさる (脚)

たくさん運動、食事にいろいろを適切な睡眠じかん

たいじ! 今の自分

見えない病気から守るため健康診断重要

元気 ↓ 健康 ↓ 診断

自分では元気と思ってる異常がある

健康診断は、ひとくくりに将来ならなくもかゆくもありませう。でも健康診断を受け直していき、みんなが健康な未来をつくりたいです。

睡眠

1~2オ	11~14時間
6~13オ	9~11時間
26~64オ	7~9時間

年別望ましい睡眠時間

食事

まず朝ごはんを食べよう。元気がわいてくるから。カラフルな食事をとる。(図)

運動

週3〜4回の運動をする。階段で降りたり、エレベーターで乗ってみたり

編集後記

生活習慣病に将来ならなくもかゆくもありませう。でも健康診断を受け直していき、みんなが健康な未来をつくりたいです。

カラフルだといても楽しい

ごはんの白、卵の黄、野菜の緑、肉魚の赤 (図)

おもに、この3つが生活の基本となるので、意識してみましょう。そしてこの生活を一年や二年だけでも続けることが大事なのです。