

# みんなの将来大丈夫？ 生活習慣病になってない!?

みんなみんな健康

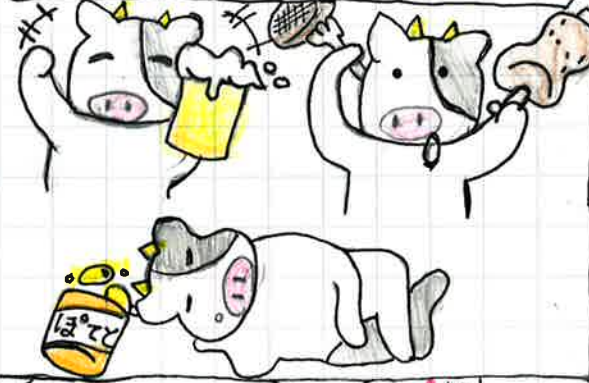


発行者  
山春小学校  
5年1組  
龍内光莉

わたしたちは将来、生活習慣病にな  
っているかもしれない。生活習慣病にな  
ならないためには、一人一人が今のつ  
生活を見直すことが大切です。わたし  
は、学校の休み時間や習い事で運動を  
しています。夜おそくに寝てしま  
すいみんな不足になることがありま  
す。いみんな不足が続くと、集中力が低  
下したり、おこりっぽくなったりする  
原因になります。このようなことから  
ストレスがたくさんたまって、イライ  
ラしてしまい、生活習慣病になりやす  
くなってしまう。



## 生活習慣病の原因



今の生活習慣を見直すには?

**食事** **運動** **睡眠** を見直  
すことが大事です。この3つ  
を見直して、気をつけながら  
生活すると、生活習慣病にな  
りにくくなります。

**食事**  
。五大栄養素↓たんぱく質、  
脂質、炭水化物、ビタミン  
をバランスよくとること。  
毎回の食事をチェックし  
て、主食、主菜、副菜を  
そろえることも大切。

**運動**  
。一日8000歩以上歩く  
汗をかく運動を週二回  
例えば、ランニングやなわと  
び、自転車こぎをするとよい。

**睡眠**  
。質の良い睡眠を6時間以上  
とると良いですが、睡眠時  
間は人それぞれ、日中の眠  
気で困らなければ十分と言  
われています。



生活習慣  
病にならな  
いために、  
食事・運動  
・睡眠に気  
をつけて、  
みんなが健  
康な毎日を  
過ごせたら  
いいなと思  
いました。