

予防はたいせつ!

健康新聞

発行者

春日市立
天神山小学校
5年4組
藤原咲花

生活習慣病ってなんだろう？

生活習慣病とは、運動不足や飲酒・喫煙・不規則な生活など、子どものころからの生活習慣が原因となる病気です。今は正しい生活をしていないと、未来の自分がないかもしれませんよ！



た たっぷりねる
単純に長く寝るだけではなく、起きたら朝日を浴びたりして、質の良い睡眠をとることが大切です。

い つも運動をする
運動を続ける、と、肥満の予防・改善にもつながり、スッキリとした気持ちになります。

せ たい一日3食
一日3食を心がけましょう。食でも抜くと、身体が必ずやむやみに脂肪をためこんで肥満になります。

つ つかれをためない
寝たりしてストレスを解消しましょう。生活したくないです。

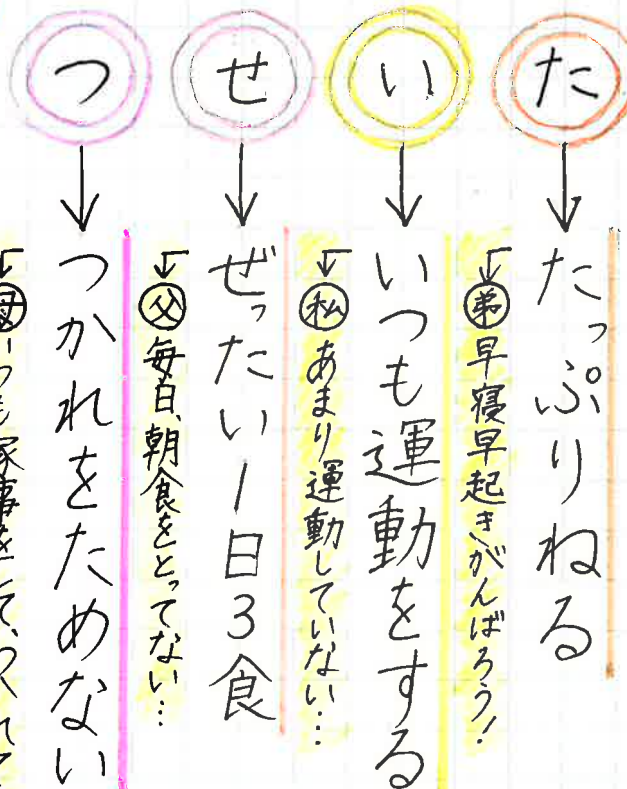
この病気は日本の死因の上位をしめています!!



生活習慣病の例

家族のため

この合い言葉をわすれず、規則正しい生活をしましょう。



生活習慣病を予防する
合い言葉は、**た い せ つ**

編集後記

今は、私の家族は病気ですが、私がかかりました。だから、今回生活したくないです。

予防はたいせつ!

健康新聞

発行者 春日市立
天神山小学校
5年4組
藤原咲花

生活習慣病

生活習慣病とは、運動不足や飲酒・喫煙・不規則な生活など、子どもころからの生活習慣が原因となる病気です。今は正しい生活をしていないと、未来の自分がいまよりもよくなる



たふりねる
た いせつをくわしく
単純に長く寝るだけでぼんやり、起きたら朝日を浴びたりして質の良い睡眠をとることが大切です。

い つも運動をする
この病気は日本の死因の上位を占めており、運動を続けることで、肥満の予防・改善にもつながり、ストレスが軽減されます。

せ、たい日子食
この病気は日本の死因の上位を占めており、運動を続けることで、肥満の予防・改善にもつながり、ストレスが軽減されます。



生活習慣病の例

生活習慣病を予防する
合言葉は、たいせつ

た ↓ たふりねる
「早く寝早起きがんばろう」

い ↓ いつも運動をする
「あまり運動してない...」

せ ↓ ぜったい1日3食
「毎日朝食をとってない...」

つ ↓ つかれをためない
「家族をさぐれ...」

この合言葉をわすれず、規則正しい生活をしましょう。



イラストで紹介することで分かりやすくできています。



読者の目も引きつけるために、キャッチコピーで紹介しており、分かりやすいね。