

生活習慣病の原因は？

あぶないよ!!

生活習慣病の主な原因



もしもこの先、毎日不健康な生活を送ってしまったら、生活習慣病になっちゃうかもしれないよ。元気な体で生活するために、生活習慣を見直しましょう。

まず、生活習慣病とは、**食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がみだれること**で、長い年月その生活が続いてしまふ。たら、生活習慣病になっちゃうのよ。

今の生活をふり返ろう!!

自分	お母さん	お父さん
課題 休みの日外に出てない	課題 家事がいそがしく外出してない	課題 タバコとお酒をたくさん飲んでいる
目標 土日のどちらか外に出て、体を動かす	目標 家事を終わらせて10分散歩する	目標 タバコの本数を1日ずつ減らしていく



生活習慣病を防止!!

今、家族は全員元気です。おじいちゃんもおばあちゃんもとても元気です。しかしお父さんは数年前に、健康しなくなりました。問題があったこと。お父さんでかえらなうに問題があったこと。お父さんでかえらなうに問題があったこと。お父さんでかえらなうに問題があったこと。

元気長生き

新聞

発行者 香椎小学校
5年2組
藤岡一楓

😊 家族と健康に
過ごそう

編集後記

今回生活習慣病のことを調べて、日々の生活に問題があることを知りました。それを放っておくとおそろしい病気になっちゃうかもしれないよ。今は家族全員元気だけど、もしも生活習慣病になっちゃうと家族全員が手を取り組む必要があるよ。