

知っておかないと...

家族が危ない!!

あなたのため、家族が危ない!!

毎日、ニコニコ😊

ハッピー新聞

発行者
飯原小学校
5年3組
宮澤聖奈

がん予防



① 煙がなると、禁煙がなると、野菜をたくさん食べて、健康的な生活をしよう。



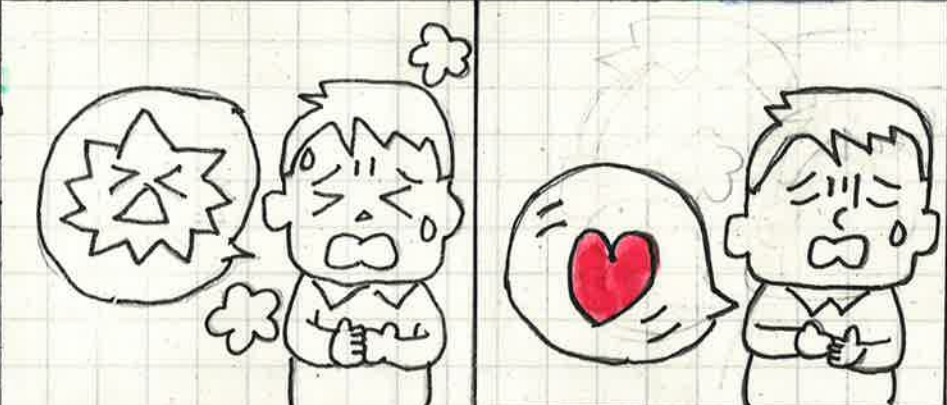
③ 飲酒を控える。飲酒しすぎると、がんのリスクが高くなります。



みなさんに質問です。40年後の私たちは、今のように健康にすごしているのでしょうか？
今は子どもだから、大人になっても健康だ。と心の底で思っていますか？
実はそれまちがいなんです。もしかしたら、40年後、あなたやあなたの家族が生活習慣病という病にかかっているかもしれません。
生活習慣病とは、食事運動喫煙飲酒などについて生活習慣に悪い影響が出てしまったり、お金の生活のことなどでなやむことになり、がん高血圧などがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。

40年後の私たちは、今のようになれるのか？

がんの発生要因



心疾患を知る。心疾患は日本人の死因第2位の病気です。発症したら、速やかに治療を受ける必要があります。
心疾患という病気を知らず、今日から生活を見直し、健康にしよう！
はじめに、がんはさまざまに要因によつてそのリスクの中には予防できるものも多く含まれています。がんを予防するためには、たばこを吸わないことが効果的です。

私の家族は今、元気でいます。父方と母方のおじいちゃん、七くわつていけるけど、これから家族を大切にしたいです。

編集後記