

家族みんなが長生きするために 今、私ができることをする！

長生き

新聞の



発行者

鳥飼小学校
5年1組
鈴木愛実

私はちん家族です。これから家族みんなが長生きできるように、今、私になにができるか考えていきます。

私のお父さんは、仕事の関係で単身赴任中です。そのため、ほとんどお母さん一人が私を育ててくれていきます。おそらく、そのストレスのせいで、お母さんは家でたくさんお酒を飲んでしまっています。そのせいで体調が悪くしたり、病気になる、てしまうかもしれないので、そうならないためにどうしたらいいかなどを考えていきます。

お酒を飲めば、アルコール中毒になり、呼吸器の病気を患う。お酒を飲めば、アルコール中毒になり、呼吸器の病気を患う。



ストレスを溜めると、心臓の病気を患う。ストレスを溜めると、心臓の病気を患う。



たばこを吸うと、呼吸器の病気を患う。たばこを吸うと、呼吸器の病気を患う。



編集後記
最近、お母さん、お父さん、みんな長生きするために、私、今、私になにができるか考えていきます。

みんなが長生きするために
お酒を飲めば、アルコール中毒になり、呼吸器の病気を患う。
お酒は飲んでいいが、少めの適量まで。
一週間に一回お酒を飲まない「休肝日」も取り入れる。
ストレスを溜めない！
規則正しい生活リズムをつくりましょう。
生活リズムが、なる時間を決めます。
たばこを吸わない！
禁煙をするときは、一本おつ本数を減らすなど工夫したり、計画を立てて完
全禁煙しましょう。