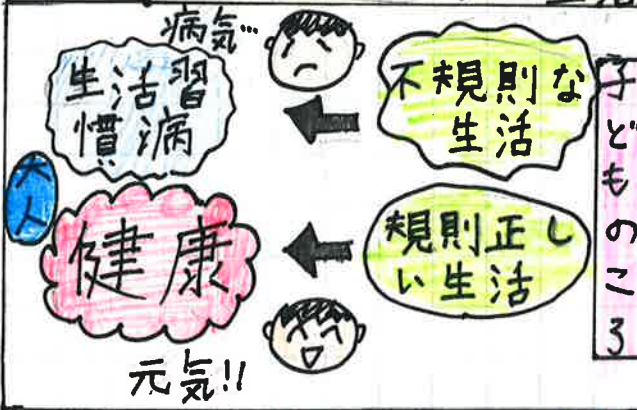


生活習慣病に気をつけよう!

～今の生活を見直そう～



生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、「飲食」などの生活習慣により発症する病気のことで

生活習慣病は、以前は「成人病」という名称で、加齢とともに発症・進行するものと思われていました。しかし、運動不足や不規則な生活などが原因と分かり、生活習慣病と呼ばれるようになってきました。ちなみに生活習慣病は、子どものころから規則正しい生活習慣が原因となるので、子どものころから生活習慣病を心がけなければいけません。

元気に過ごそう!

新聞 香椎小学校 五年二組 鉄原彩由 発行者

生活習慣病、て何?

生活習慣病の原因は?

生活習慣病の原因となるのは、「バランスの悪い食事も、「運動不足、睡眠不足、「ストレスなどです。

私の兄弟の睡眠時間を調べてみました。

| | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|--------|
| | 兄 | 私 | 弟 | 妹 | 目安 |
| ねている時間 | 8時間 | 8時間 | 9時間 | 9時間 | 9~11時間 |

↑睡眠を増やした方がよい。

編集後記

私は、生活習慣病について調べてみて、食事も運動、睡眠が関係しているところから規則正しい生活が関係しているところから初めて知りませんでした。生活習慣病を予防するには、規則正しい生活を心がけていきたいと思いました。

生活習慣病を防ごう

生活習慣病は、予防することもできます! 毎食野菜をとり、一日に三度食べることが大切です。

運動は、一週間あたりに一五〇分以上が目安です。それができなくても散歩でもいいから、できるだけ運動ができるようにしましょう。また、お酒は、タバコは絶対に吸いませぬ。