気にかけよう！健康計画新聞

発行者
飯塚小学校
5年2組
中村こころ

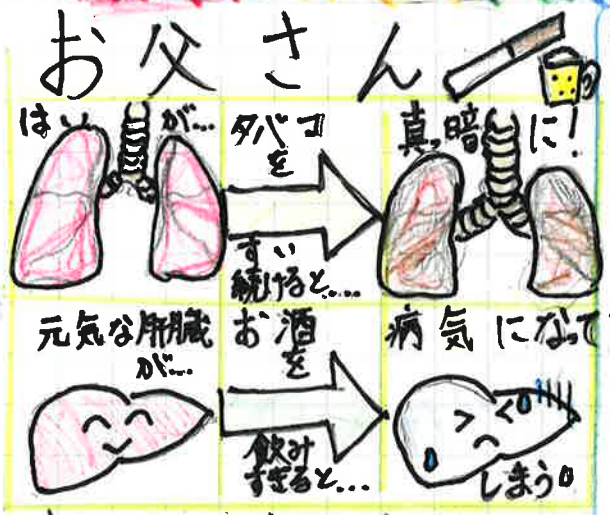
私の家族はどうなってる？

今の生活、実は・・・大変なことになる!?

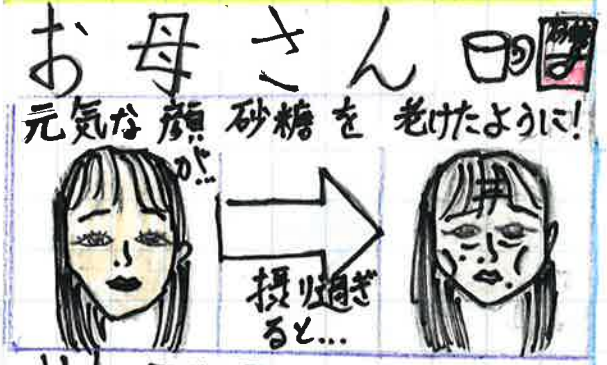
私の家族の生活は今、とても心配です。お父さんは、毎日たくさんタバコをすって、たくさんのお酒を飲みます。お母さんも、毎日すごい量の砂糖が入ったコーヒー牛乳を毎朝、毎晩飲みます。妹は、甘いお菓子が大好きでお菓子ばかり食べて、ご飯は中々食べません。

そこで、毎日の生活をふり返り、その生活を続けるとどうなってしまうのかを調べてみました。

お父さん



お母さん



妹

毎日を元気に過ごすための健康計画！

大切なこと
・禁煙
・禁酒（ほどほどに）
・砂糖はほどほどに
・お菓子を食べ過ぎない
・家族を守るためのルール
・タバコは吸ってもし、2本！
・お酒は適量に！（20gほど）
・砂糖は適量に！（25gほど）
・お菓子も適量に！（200kcalほど）

これを守って未来の自分達を元気に！

感想

今までの生活をふり返ると、健康的ではない部分が多くあったので、これからは家族に伝えて、みんなが健康に楽しく、笑顔で過ごせるようにしたいです。作るのは大変だったけど、改めて健康について、ふだんの生活について知れたので良かったです。