

この先の未来も考えよう!

健康新聞

発行者  
上穂波  
小学校  
5年  
野田  
麻衣夏

自分の家族とずっといっしょに過ごすために考える生活習慣病について

生活習慣病は、良いとは言えない生活習慣の積み重ねで起こる病気です。主に、食事・睡眠・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関与しています。自覚症状のないまま、20?30年にわたって進行していくと恐ろしい病気です。そんな生活習慣病から家族を守るためには、何をしたら良いでしょうか。生活習慣病になる主な原因は、暴飲暴食・運動不足・寝不足・喫煙・ストレスだそうです。このうちが自分の家族に当てはまっていないかを考えていきます。



母は、いつも大変な家事をたくさんしてくれていたり、夜遅くまでお仕事をしてくれています。そして、お父さんは、一日に何本もたばこを吸っています。これは、喫煙に当てはまります。これは、喫煙に当てはまる部屋で長い間、部屋に電気がついていたり、夜遅くまで部屋は、寝不足に当てはまります。家族については、一人ずつ考えてみる。生活習慣病や、その他の病気のリスクがあることがわかっています。家族を守るのに、いろいろな言葉を見つけてみました。

「無二少三多」です。

自分や家族の病気等に関して、絶対に後悔しないようにするには、まずは、生活習慣病を予防するために、改め、心がけました。

大切なことだと思いましたが、

健康かべ新聞を、書いて、身近な習慣が悪影響を及ぼして、生活習慣病の主な原因と、規則正しい生活習慣を、直して、考える。