いつのまにかせまっていた!?

生活習慣病で命の危険!!

つながる イマとミライ 新聞

発行者
庄内小学校
5年2組
三浦真侑

よくない生活を続けていると、生活習慣病にかかってしまいます。では、生活習慣病とはなんでしょうか？生活習慣病とは、悪い生活によって、20～30年かけて血管がいたみ、じわじわと進んでいく病気のことです。生活習慣病のこわいところは、進んでいるときはいたくもかゆくもないということ。20～30年後に、初めていたみがでます。ですが、そのころには命の危険も…。原因は色々あるので、このままでは わがやにも、危険が!?

生活習慣病の主な原因は大きく3つ!!

①運動不足!!

・あまり運動をしない。
・1日に七千歩以上歩かない。

など

②食生活!!

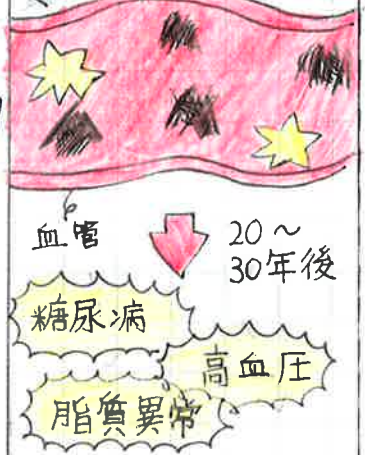
・おかしなど、甘いものばかり食べている。
・バランスのある食事をとっていない。

など

③すいみん不足!!

・ゲームやスマホなどによる夜ふかし。
・早ね&早おきができていない。

など



うちは、3つともあてはまるかも…!

これから頑張ります!!

私達はこれを頑張る!!

私は4人家族です。みんなを守るため、やらなければいけないことを考えました!!

〈お父さん〉
○あまり運動をしていない
↓夕方に、10分間の運動

〈お母さん〉
○魚をあまり食べない
↓週2回にふやす

〈お姉ちゃん〉
○ゲームによる夜ふかし
↓何時まで、と決める

〈私〉
○休日にねぼうする
↓目ざましをセットする

〈編集後記〉

お父さん、お母さんは今、健康しん断を受けていて、私もお姉ちゃんも、まだ元気です。でも、未来は分からないので、30年後は健康じゃないかもしれません。なので、私がこれをキッカケに習慣を変え、みんながずっと笑顔でいれるようにしていきます。

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社