

家族みんながこのままの生活を続けると...

知らなかつたでは済まされない

『生活習慣病』の怖さ

今から
できる
ことは?



家族健康新聞

家族がもと元気で輝けるように!

発行者

なまえ

大分 小学校
五年 一組
友尾 晃大

これでいいの?

お父さん：時間がとても不規則な仕事をしていて、睡眠時間も不規則な生活をしていて、左も右も十分に睡眠がとれていない。それに加え、タバコを吸う。

お母さん：家事に仕事に常に忙しく、お昼ご飯は食べて、早くカツプレートを食べている。

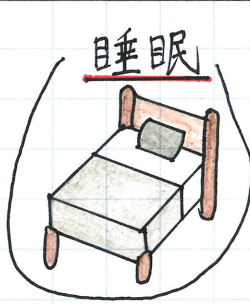
妹：とにかく甘いものが大好きで、必要以上にチョコレートやジュースを飲んでいる。

ぼく：偏食がすごくて、栄養のバランスがとれていない。

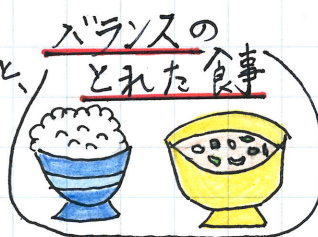
「生活習慣病」という言葉の意味を調べてみると、生活習慣病とは「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気で、逆に言えば、生活習慣次第で発病を防ぐことができます。

そこで、まずはぼくの家族の現在の生活も一人ずつふりかえって、みることにしました。

- ◎タバコの本数を減らす!!
- ◎甘いものは1日1個まで!!
- ◎好き嫌いをせず何でも頑張って食べてみる!!



生活習慣病
予防につながる!!

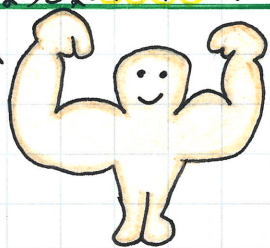


今、幸いにも家族みんな日々元気に過ごすが、家族の生活を続けていくと、将来みんながとんでもないことになるかもしれない。

家族みんながこれからも健康でいるためには

今回、生活習慣病についてかき集めた記事を、今号の生活習慣病新聞を作成するにあたり、家族で健康改善の取り組みを始めた。

編集後記
今回、生活習慣病についてかき集めた記事を、今号の生活習慣病新聞を作成するにあたり、家族で健康改善の取り組みを始めた。



生活習慣病になること、自覚症状がほとんどないため気づかないままに進行し、脳や心臓血管にダメージを与えていき、その結果、ある日突然、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。