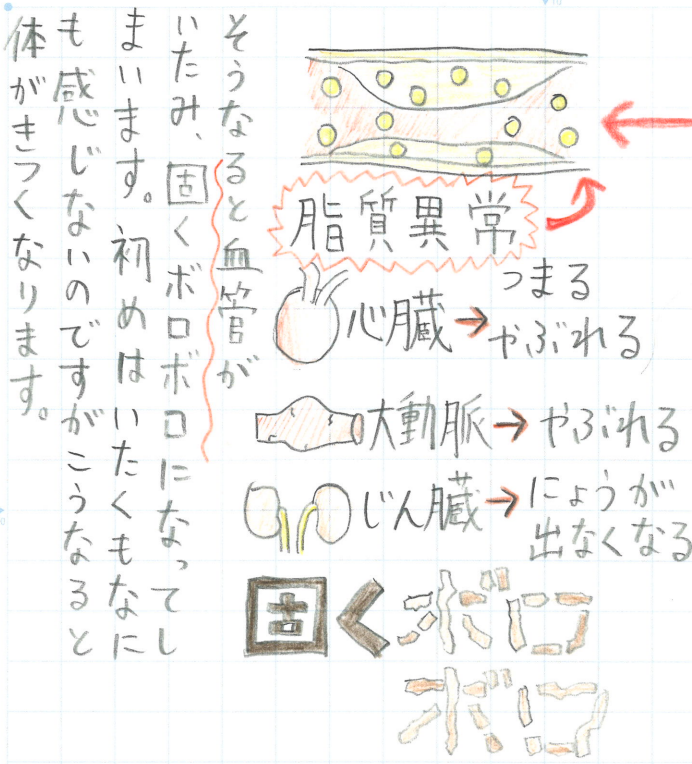


生活習慣病になると

生活習慣病を
みんなて対策しよう
新聞

生活習慣病は大人・子供関係なく、なってしまういます。ふだんの良くない生活習慣で知らないうちに、あつかしていく病気でです。

この病気になる、てしまうと血管にもえいまよがあります。つは「脂質異常」になってしまいます。脂質が増え血管が細くなってしまうです。



そうなる、と血管がいたみ、固くボロボロになって、まいます。初めはいたくもなにも感じないのですが、こうなる、と体がまづくなります。

健康な食事のポイント

生活習慣病は、少し食事をええ、るだけで、対、く、で、ま、す。生活習慣病は、糖、油、塩、の取りすぎでも、な、て、ま、い、ま、す。

- ・人良、い、食、事、
- ・朝、ご、は、ん、を、し、っ、か、り、食、べ、る、こ、と
- ・バ、ラ、ン、ス、を、よ、く、
- ・(赤、緑、黄)
- ・し、っ、か、り、か、ん、で、ゆ、
- ・く、り、食、べ、る
- ・甘、み、塩、分、油、を、取、り、
- ・す、ぎ、な、い、よ、う、に、



甘いもの、ど、う、し、の、組、み、合、わ、せ、は、せ、け、よ、う、。

発行者
なまえ
塩原小学校
5年 3組
石橋海彩

すいみん時間の目安

すいみん時間は年れいによ、て、変、わ、り、ま、す。すいみんが短いとリズムがみだれてまいます。
★六、三、十、三、十、一、は、九、三、十、一、時、間、が、目、安、で、す。
★二、六、六、六、四、四、四、は、七、九、時、間、が、目、安、で、す。
子、供、と、大、人、を、比、べ、る、と、大、き、く、変、化、し、て、い、ま、す。ね、す、ぎ、て、ま、う、と、すいみんの質が悪く、な、て、ま、う、の、で、目、安、の、時、間、が、一、番、い、い、で、す。
ポ、ね、る、前、の、ス、マ、ホ、ゲ、ー、ム、は、ひ、か、え、ま、し、よ、う、。

編集後記

生活習慣病にならないよ、う、に、家、族、は、ど、の、よ、う、な、対、す、く、を、と、て、い、る、の、か、イ、ン、タ、ビ、ョ、ー、を、し、ま、し、た。
母、バ、ラ、ン、ス、を、考、え、て、作、り、た、り、食、べ、て、い、る。健康、し、ん、だ、ん、は、問、題、ナ、シ、!!、か、い、だ、ん、を、使、て、運、動。すいみん、を、大、切、に、し、て、い、る。
父、週、二、で、ジ、ム、や、走、り、し、て、い、る。こ、ま、め、な、運、動、を、し、て、い、る。毎、日、ヨ、ー、ゲ、ル、ト、を、か、か、さ、ず、食、べ、て、い、る。(さ、と、う、は、入、っ、て、い、な、い、)
家、族、も、対、さ、く、を、と、て、い、て、生、活、習、慣、病、に、な、ら、な、い、よ、う、に、し、て、い、る、こ、と、が、分、か、り、ま、し、た。
生活習慣病は、大人・子供関係なくなるので、食、事、や、すいみんを、心、か、け、よ、う、と、思、い、ま、す。知、ら、な、い、う、ち、に、悪、化、す、る、の、で、自、分、が、で、き、そ、う、な、も、の、か、ら、対、さ、く、を、し、た、い、で、す。
家、族、も、健、康、し、ん、だ、ん、を、受、け、た、り、食、事、運、動、を、心、か、け、て、い、る、の、で、続、け、て、ほ、し、い、で、す。