

生活リズムを整えよう!

生活習慣病に気を付けて!!

今から始めよう!

健康づくり新聞

発行者

なまえ

木本羽奏

飯塚東小学校

5年 2組

健康を保つ
主な生活習慣

朝食を毎日食べる
適度な運動

健康的な体

口契煙をしない(控える)
アルコールは適量に

睡眠は毎日7時間以上

私達は数十年後、生活習慣病になってい
るかもしれません。生活習慣病の主な原因
は、**食習慣**、**運動習慣**、**睡眠**、**ストレス**、
休養の取り方などの生活習慣が大きく関
わっています。さらに恐ろしいことは、**食習慣**や
運動習慣が不安定になると、**最悪の場合**、
心疾患、**脳血管疾患**、**腎不全**や**認知症**、**寝**
たきりにまでなってしまう可能性がありま
す。あと、**日本人の死因の約三分の二が**、
「生活習慣病」だ、**た**のです。
さて、**こう**なら**ない**ためにも、**健康**づく
りには、**私たち**にと**って**、**とても大切**なこと
なのです。**「また若いから大丈夫」**そんなこと
は**絶対**に**あり**ませ**ん**。生活習慣病に
ならない**ため**には、**今が大切**なのです。
でも、「**健康**づくり**って**、**どう**すれば**いい**
の?」**と思う**人も**いる**で**しょう**。でも、**健**
康づくりは、**とてもかん**単な物**もあり**ます。

質問	父	母	私	弟
一日の睡眠時間はどのくらいですか?	5~6時間	5~6時間	9時間	9時間
適度な運動はできていますか?	△	◎	◎	○

編集後記

この新聞を作った、**家族**の**生活習慣病**に**ついて**、**家族**で**生活習慣病**に**ついて**、**健康**な**体**が**作**れる**!!**

・家事等の手伝いをして早く寝られるようにする。
・外に出て、適度な運動をする。
・手伝いをしたり、外に出て運動すること、**健康**な**体**が**作**れる**!!**

アンケートの結果、今の家族の生活習慣は、**健康**な**体**が**作**れる**!!**

問題点
・父・母の睡眠時間
・(弟)・父の運動量