

30年後の自分が危ない?!

みんなの

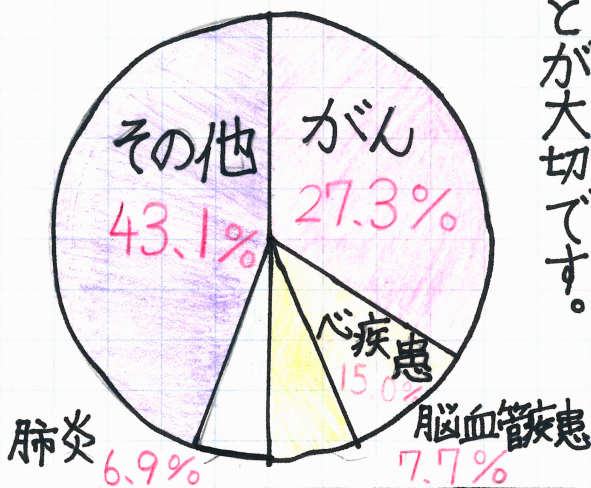
健康新聞

発行者

なまえ

塩原 5年 小学校
森田 3組
晴香

＜死亡原因の割合＞
(令和元年)



今、日本では3人に2人が生活習慣病になっています。そして、日本人の死亡原因の1位は、心疾患や脳血管疾患です。すべて生活習慣病によるものです。生活習慣病とは、食事、運動、生活習慣病によるものです。煙、飲酒などの生活習慣が深く関わる病気です。30年後の自分がそうならないため、今の自分の生活を直して、良い生活習慣を子どもに継いでいくことが大切です。

良い生活習慣のためには?

それぞれのポイントを確実にしよう。

- すいみん
- ① 早寝早起きを心がける
 - ② ゲーム、スマホの時間を減らす
 - ③ 寝る前はスマホを止める

- 運動
- ① 積極的に歩く
 - ② 身体を動かそう
 - ③ 好きなスポーツを見つけよう

- 食事
- ① 朝ごはんを食べる
 - ② バランスの良い食事を摂る
 - ③ ゆっくり食べる
 - ④ 甘い塩辛いものを減らす

がんは生活習慣病の1つです。生活習慣病にならないためには、毎日の生活習慣を気をつけよう。運動、食事、睡眠、ストレス管理など、生活習慣病を予防するために、毎日の生活習慣を気をつけよう。

編集後記

今回の健康新聞は、みんなの生活習慣病に関する記事が、とても分かりやすかったです。読んでいて、自分も生活習慣病を予防するために、毎日の生活習慣を気をつけようと思いました。

お母さん、健康診断を受けることが、とても大切だと思います。健康診断を受けることで、生活習慣病を早期発見することができます。お母さん、健康診断を受けてください。

お父さん、お酒を飲むときは、気をつけてください。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂ってください。お酒を飲むときは、気をつけてください。

生活習慣病にならないためには、毎日の生活習慣を気をつけよう。運動、食事、睡眠、ストレス管理など、生活習慣病を予防するために、毎日の生活習慣を気をつけよう。

家族に聞いた!

健康事情