

審査員特別賞

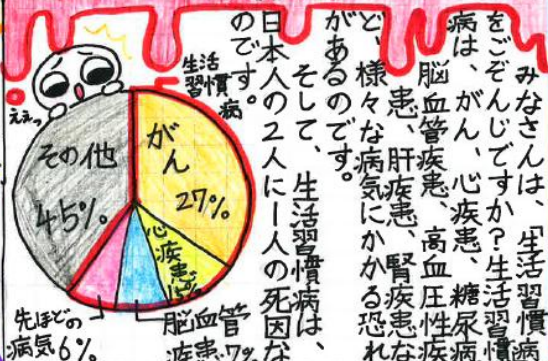
福岡市立姪小 中島 佳乃子 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

こんなに生活習慣病の原因!

次は生活習慣病の要因をしょうか? (0.0) 炭水化物 脂、こいものなこの食事

恐ろしい! 生活習慣病



甘い飲み物、味つけがこい、やおかしばかり

野菜を食わない

運動をしない

原因をためらう

編集後記

編集後記... 家族が

原因をくらないあなたには... 原因をくらないあなたには

忘れないで... 朝食!

朝食が大切... おすすめ

生活習慣病対策 健康新聞

発行所 姪小 中島 佳乃子

審査員特別賞

春日市立天神山小 佐々木 華 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

夏の外出にご用心



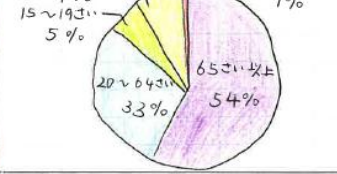
熱中症とは、あつたさくすれば、熱中症は夏に外に出るときの...

夏の外出にご用心 熱中症新聞

熱中症から体を守る対策

水分、塩分、塩分、塩分... 水分、塩分、塩分、塩分

年齢別はん送者の割合



高年齢者が半数以上です。近年でもはん送される人数が増えてきているそうです。

高年齢者が半数以上!!

発行所 天神山小学校 佐々木 華

暑さをさける... 体調管理... 暑さをさける

エリア賞(福岡)

福岡市立筑紫丘小 福永 歩叶 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

がんの対策

★禁煙
★節酒
★食生活

がんになる原因

★タバコ
★食生活
★飲酒
★運動不足

がんとは何か?



がんは、正常な細胞が、遺伝子の異常で、増殖し、制御を失い、周囲の正常な細胞に侵襲し、転移する病気です。

がんになる仕組み

1 正常な細胞	2 細胞のバリエーション	3 がん細胞の増殖	4 がん細胞が他組織に転移
---------	--------------	-----------	---------------

がんの症状

がんは種類や進行度により様々ですが、体重減少、長引く発熱、異常な出血、消化器症状、便秘、下痢、腹痛、咳、呼吸困難、排尿異常などが代表的な症状です。

編集後記

がんは身近な病気ですが、食生活や運動不足が原因で増えています。健康な生活を送るために、バランスのとれた食生活と適度な運動を心がけたいと思います。

エリア賞(北九州)

遠賀町立浅木小 山本 凜香 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

なぜ、あまい物ばかり食べると体に悪いの?

甘い物ばかり食べると、糖分が過剰に摂り込まれ、歯の虫歯や肥満の原因になります。また、血糖値が上がり、糖尿病の原因にもなります。

あまい物順位

1位	チョコレート
2位	アイス
3位	ケーキ
4位	クレープ
5位	パスタ

家ぞく調査結果

	父	母	姉
スマホ何時間?	2時間半	2~3時間	3時間
血圧	特になし	健康診断の結果でチェック	特になし
ゲーム何時間?	2時間	しない	3時間
目の良さ	健康診断の結果でチェック	コンタクト	OK(×)
スマホテレビゲームの総時間	4時間	3時間	6時間

編集後記

わたしたちは、家ぞく調査の結果を踏まえて、スマホやテレビを見すぎないようにしたいです。健康的な生活を送りたいです。

クイズ

1問目
① スマホはくらくらして見ると正解か？
② スマホは明るい所で見る？

入選

飯塚市立片島小 尾形 夏奈子 さん

健康がべ新聞コンクール専用原稿用紙

朝ご飯に食べると良い物

- 炭水化物(パン、ご飯、麺類)
- たんぱく質(卵、大豆製品)
- ビタミン・ミネラル(野菜・果物など)

朝ご飯に食べない方がよい物

- 糖質の多い物
- 揚げ物(胃腸への負担)
- 加工肉(ソーセージ)
- コーヒー
- 炭酸飲料

朝食は健康の毎日欠かさず食べると

朝ご飯を食べると



朝ご飯を食べないと



毎朝朝食を欠かさず食べると、勉強に集中しやすくなり、夜に眠りやすくなるなど、健康で規則正しい生活につながります。

一方で、朝食を十分に食べていないと、集中しづらくなったり、ストレスを感じやすくなったり、朝食をとることはとても重要なこと、朝食を欠かさないようにしましょう。

健康のための食生活新聞

発行所 片島小学校 5年2組 尾形夏奈子

一日にとるべき栄養素

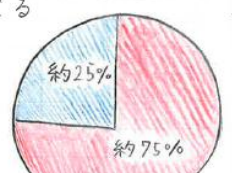
主食
副菜
主菜
乳製品・果物

栄養バランスのよい食事をすると、健康を守ることが大切です。朝食をぬいてしまう場合は、朝食や夕食の量を調整することが大切です。

編集後記

食事をするときは、色々なことにメリハリがあるといいです。これからは、健康に過ごすために、自分で食べる量を調整できるようにしたいと思います。

- 朝食は食年齢が20~39歳 約39%
- 朝食は食年齢が40~59歳 約22%
- 朝食は食年齢が60歳以上 約7%



- ...ほぼ毎日朝食を食べる人
- ...朝食をあまり食べない人

入選

飯塚市立立岩小 阿部 綾音 さん

健康がべ新聞コンクール専用原稿用紙

かんたんな運動方法

- ①ウォーキング → 20分以上歩くとOK
- ②ジョギング → テレビスポーツで1分
- ③エアロビクス → 10分間
- ④水泳 → 10分間
- ⑤ダンス → 10分間
- ⑥ストレッチ → 10分間

でも、運動のしすぎはダメ。



どちらでもかまわないからオススメ!!

大人になって元気に健康運動新聞!!

運動をしよう!!

私は運動をしたときに気分がすっきりしたり、そのあとつかれてよくおねおねしたりします。しかし運動をせよ、1日中外出しなくてはならないときは、なんだか体がだるく感じるときは、なにかが足りていない感じがします。



運動をしよう!!

このグラフを見ると、ほとんどの人が運動不足を感じていることが分かります。みなさんのなかにも運動不足を感じている人がいるのではないのでしょうか。



運動をしないこと!!

みなに感じてもらう人が!!

編集後記

運動は体力だけでなく心も育て将来の健康と寿命に大きく関わることが分かりました。毎日の習慣が未来をつくります。みなさんも好きな運動を令かから始めよう!!

1位 テニス部

2位 バドミントン部

3位 サッカー部

衝撃!! 長寿の部活 ランキン分

入選

飯塚市立立岩小 田中 絆音 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

- 主な病気
- 脳卒中
 - 心臓病
 - 大動脈硬化
 - 糖尿病
 - 高血圧
 - 脂質異常症
 - 認知症
 - がん
 - うつ病
 - アレルギー
 - 感染症
 - 怪我
 - 骨折
 - 腰痛
 - 肩こり
 - 頭痛
 - めまい
 - 耳鳴り
 - 視力低下
 - 歯周病
 - 虫歯
 - 歯槽膿漏
 - 歯肉炎
 - 歯肉腫
 - 歯肉腫瘍
 - 歯肉癌
 - 歯肉腫瘍
 - 歯肉癌

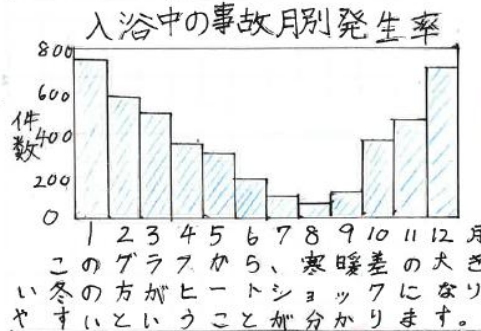
あたたかい部屋から、寒い脱衣所や浴室への移動などの急激な温度変化によって、血圧が上下することによって起こる健康被害。これによって脳や心臓が、その命に関わる病気になる可能性があります。

ヒートショックとは？



みなさんは、お風呂に入るのは好きですか？ リラック効果やストレス軽減、すい眠の質の向上など、お風呂にはさまざまな健康メリットがあります。しかし、そんなさまざまな効果があるお風呂には、「ヒートショック」というおそろしい健康被害が起こる可能性があります。

ヒートショックには注意！



ヒートショックを防ぐには

- 脱衣所をあたたためておく
- 湯をためる時間を長くする
- お風呂の温度を急激に変えない
- お風呂に入る前に体を温める
- お風呂に入る時間を短くする
- お風呂に入る前にトイレに行く
- お風呂に入る前に水分を摂る
- お風呂に入る前に靴を脱ぐ
- お風呂に入る前に髪を乾かす
- お風呂に入る前に顔を洗う
- お風呂に入る前に歯を磨く
- お風呂に入る前に手洗いを済ませる
- お風呂に入る前に足湯を済ませる
- お風呂に入る前にストレッチをする
- お風呂に入る前に深呼吸をする
- お風呂に入る前に目を閉じる
- お風呂に入る前に鼻をすすぐ
- お風呂に入る前に口をすすぐ
- お風呂に入る前に髪を乾かす
- お風呂に入る前に顔を洗う
- お風呂に入る前に歯を磨く
- お風呂に入る前に手洗いを済ませる
- お風呂に入る前に足湯を済ませる
- お風呂に入る前にストレッチをする
- お風呂に入る前に深呼吸をする
- お風呂に入る前に目を閉じる
- お風呂に入る前に鼻をすすぐ
- お風呂に入る前に口をすすぐ

立岩小学校
5年2組
田中絆音

感想

ヒートショックは、かいてきなお風呂時間には、とても危険な健康被害です。防ぐためには何をすれば良いかについて考えることがとても大切です。

ヒートショックの年齢別死亡率

年齢	死亡率
0-9	0%
10-29	10%
30-49	20%
50-64	45%
65以上	65%

入選

飯塚市立鯉田小 八隅 ちゆり さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙



歯を健康に保つには？

歯の健康で大事なのは、ポイント3つあります。1つ目は毎日正しく歯みがきをすることです。1日に2-3回特に着る前は必ずすること。力を入れすぎず、せきく小刻みにします。2つ目は歯ブラシを使うことです。歯ブラシの毛は硬すぎず、約6割が落ちません。1日1回でOK。3つ目は食生活に気をつけることです。甘いお菓子、ジュースをとりすぎない。だらだら食べない。カルシウムを牛乳、チーズ、大豆を食べるとよいです。

健康の豆知識

虫歯は歯の病気？

歯を健康に保つには？

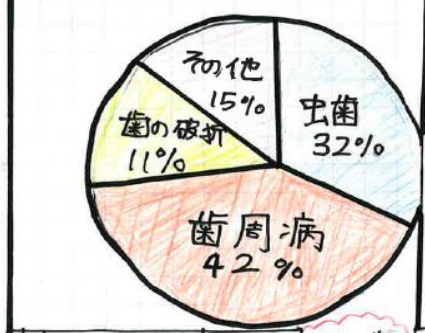
虫歯は、甘い物を食べながら、毎日の歯磨きではありませぬ。毎日の歯磨きの仕方、食事の時間、間食の回数、歯磨きの回数など、日々の生活習慣が、虫歯の原因になります。例えば、だらだらお菓子を食べていたり、寝る前歯磨きを怠らしたりすると、虫歯の原因になります。このように生活のしかたが大きく関係しているため、虫歯は、生活習慣病と呼ばれます。

虫歯は生活習慣病？

歯は全部で28本あるんだよ（親知らずを入ると32本）

口舌は大事！！

歯の病気



歯の病気

歯の病気は、歯の健康を脅かす大きな原因です。毎日の歯みがきや食生活などの生活習慣が、歯の健康に関与しています。歯の病気は、歯の健康を脅かす大きな原因です。毎日の歯みがきや食生活などの生活習慣が、歯の健康に関与しています。

歯の病気

歯の病気は、歯の健康を脅かす大きな原因です。毎日の歯みがきや食生活などの生活習慣が、歯の健康に関与しています。歯の病気は、歯の健康を脅かす大きな原因です。毎日の歯みがきや食生活などの生活習慣が、歯の健康に関与しています。

感想

歯の病気は、歯の健康を脅かす大きな原因です。毎日の歯みがきや食生活などの生活習慣が、歯の健康に関与しています。歯の病気は、歯の健康を脅かす大きな原因です。毎日の歯みがきや食生活などの生活習慣が、歯の健康に関与しています。