

優秀賞

糸島市立前原南小 西崎 暖乃さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙



生活習慣病ってどんな病気なの??

大切

生活のしかたが原因で起きる病気です。健康によくはない生活習慣の積み重ねで起こる病気として生活習慣病があります。

目標から予防する
 普段の生活習慣で病気を寄せつけない
 定期的に振り返る
 健診結果は大丈夫? 自分が気になる項目をチェック

病気になる方法? どのような病気? 検査や治療の方法は?

自分の生活習慣について見直そう! 新聞

原因

- ・糖分の多い食事
- ・塩分過多
- ・不規則な生活
- ・お酒の飲みすぎ
- ・タバコ
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・睡眠不足
- ・栄養バランスの乱れ

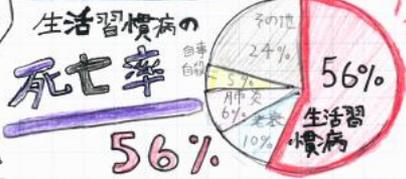
あなたは「原因」となる生活をしていませんか?

予防

- ① 適度な運動。
- ② 喫煙をしない。
- ③ 十分な睡眠をとる。
- ④ 飲酒は適量を心がける。
- ⑤ 栄養バランスの良い食事を心がける。

発行者
 前原南小学校
 西崎 暖乃
 5年2組

生活習慣病
 ・がん
 ・高血圧症
 ・糖尿病
 ・脳卒中



家族に取材!!
 この新聞を見て

「お母さん」
 ・ついつい気をつけずに、すごしてしまっているから生活習慣病にならないうう心かげようと思った。
 「お父さん」
 ・生活習慣病の死亡率が56%と知ってびっくりした。
 ・あまいものばかりで、糖分のとりすぎに気をつけようと思った。
 「お母さん、お父さん」
 ・元気で長生するぞ!!

編集後記
 家族にもこの新聞を見て生活習慣病を見直してほしい!と思い今回、生活習慣病について調べました。私も生活習慣病にならないううに気をつけよう!と思いました。

入選

那珂川市立安德小 古賀 心琴 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康について説明しよう!

健康とは、病でないとか、弱くないとか、精神的にも、肉体的にも、社会的にも、すべてが満たされた状態のことをいいます。早起きをしたり、食事をしっかりとったりすることが大切です。

健康でしあわせ

お父さんのストレスcheck

お父さんは会社でのストレスがたまると、少し体調不良でした。そこで、お父さんへインタビュー。人間関係が上手くいかない。仕事の責任。

お父さんのストレスcheckから人間関係や、仕事の責任がつかみかさなって、体調不良や、体がだるくなった。りするのだと思った。私には、家で、仕事でのストレスを感じたら、一度家に帰ってきて、自分の好きなことや趣味をして、翌朝元気に仕事に行っています。

ストレスがもたらす心と体の影響

- 不安
- イライラ
- 不眠
- さみしいなど
- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 手足のしびれ

ストレスの解消法

- 適度な運動をする
- 好きなものを食べる
- 十分な睡眠をとる
- ストレッチをする
- かみそをかく

健康かべ新聞後記

健康かべ新聞を書いた後、健康について家族と話し合ったり、家族と話したおかげで、体調不良になりやすかったのでお父さんに気をつけてほしい。

発行所 安德 古賀 心琴 五年二組 小学校

入選

志免町立志免中央小 岩永 依純さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

AEDで救える命!

救命率(%)

時間	市民	総隊	医者
5分	100%	50%	0%
10分	50%	25%	0%
15分	25%	12.5%	0%

大事なこと! 命を救える新聞

AED(自動体外式除細動器)を使用するべきタイミングは、倒れている人の意識がなく、普段通りの呼吸がない場合です。日本では毎日多くの人がか心臓突然死で命を失っています。心臓が原因で突然心停止になる人は、なんと1年間間で約9万人!! 一日約250人が6分以内にか心臓突然死で亡くなっています。(全国で電気ショックが一分遅れると救命率は約10%ずつ低下します。)

倒れている人が女性の場合!!

服を着ていても、AEDは使えます。男性の方は、セクハラあつかいになつてしまふことをおそれる人がいるので、パットを素肌(直接貼りつける)ことができれば、ブラジャーを外す必要はありません。右の鎖骨の下と左のわき腹のあたりに貼ることで、対応できます。

編集後記!

今回、AEDで命を救える新聞について調べて、心臓が原因で突然心停止になった人が、年々約9万人!!とか、服を着ていても、AEDは使えます。AEDは、使用できることが分かりました。

AEDマップ?!

倒れている人を見かけたから、約2分間までの間にできるだけでも、やく助けるためにAEDマップでAEDがあるところをみつけて、電気ショックを行うことが大切です。

注意!

- 金属製のアクセサリー(ネックレス等)はパッドに触れさせないよう、パッドには無理に取外す必要はない!
- けいたいですぐに見つけられる!

発行所 志免中央小学校 岩永 依純 五年一組

入選

大野城市立平野小 川邊 怜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

年々増える医りよう費...
増える原因に迫る!!

原因トップ5!!

- No.1 人口の増加↑
- No.2 高れい化
- No.3 医学の進歩
- No.4 対象の変化
- No.5 新技術の導入

国は大半を
負担しています。

一ぱん的に、
現役世代は
医りよう費の
3割を自己負担、
残りの7割を国が負担
してくれています。

子どもは市町村によ
ってちがいます。

編集後記
今までは医りよう費
が、なかなかの
なにか、学費と
なると、思い
なだと思ひ
強に

医りよう費って何?

よく分からないよ...

では、医りよう費を説明します。
医りよう費とは、けがや病氣
などを治すために支出され
る費用です。支出される費
用は、薬局などで支えられ
る医りよう費の一部です。

医りよう費の一部 は国が負担?

国が負担する、と
いうのは国がはらうと考えましょ

なので当然、私たち国民がはらう
お金がへります。
では、どのくらい負担されるの
でしょうが。

大野城市子ども医りよう費

令和6年9月受診分	
3さい未満	3さい以上 小学生中学生
通 無料	600円/月 1200円/月
入 無料	500円/日 500円/日
※通=通院 入=入院	
令和6年10月から	
3さい未満	3さい以上 小学生 中学生
通 無料	無料 無料 1200円
入 無料	無料 無料 無料

大野城市役所子ども医療より

みんなど知ろう!
医りよう費新聞
発行 平野 小学校
川邊 5年3組 怜

入選

北九州市立戸畑中央小 前田 明里さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

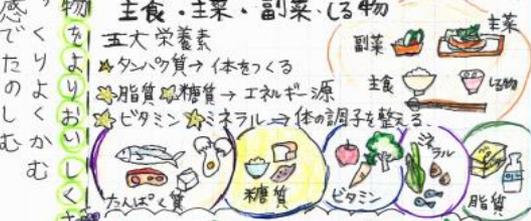
食事はほんとに大事

栄養はほんとに大事
ありません
健康障害
生活習慣病のリスク
めんえき力の低下
さまざまな不調
元気がなくなる、下痢や便秘になる
肌あれ、ニキビ、冷え、だるさ、頭痛
かぜをひきやすくなる←なおりにくくなる

ジャンクフードのジャンク

ジャンクフードが体に悪いとどうして
知らない人は多いのではないのでしょうか。そもそも
ジャンクフードのジャンクとは...
「ジャンク」という意味です。ゴミの
ような食べ物と言いつつ、毎日
うれしそうに食べています!
代表的なジャンクフード
・ハンバーガー・ポテト・ナゲット
・カップメン・インスタントめん
・ジュース(着色料の入ったもの)
・ケーキ・アイス・菓パン
・コンビニで売っている物
・菓子(お菓子・ソフトクリーム)
ジャンクフードには、
残念ながら、
栄養はほとんど
ありません

食事のバランス



旬の食べ物を食べましょう

春... 旬の野菜、アスパラ、いちご、キャベツ、さくら、イチゴ
夏... トマト、きゅうり、ピーマン、スイカ、メロン、アユ
秋... さつまいも、しいたけ、かき、ぶどう、さんま、サケ、サバ
冬... 大根、白菜、ブロッコリー、りんご、みかん、プリンのたまご
旬の物は、その時期に体が必要とする栄養素が多く含まれています。
夏になるとスイカが食べたくなるなど、冬になるとみかんが
食べたくなるなど、体が旬の物を欲しているからなのです。

体に良い食べ物

- 青魚 → アジ、サバ、イワシ、サマ → 血液サラサラ、毎日食べる
- 発酵食品 → チーズ、納豆、キムチ、ヨーグルト → 腸内環境を整え、肌モチロ
- 野菜 → 緑黄色野菜、トマト、ニンジン → 生活習慣病の予防
- ナッツ類、アーモンド、カシューナッツ → 老化防止、栄養過多注意
- 卵 → 海苔 → かつお、さんま、のり → 皮膚や髪を健康に保つ
- きのこ → いしけ、えり、えのき → めんえきUP、かぜ予防
- にんにく → 疲労回復に効果!!

食事は大切
戸畑中央 小学校
前田 5年1組 明里

主催:全国健康栄養師協会(協会けんぽ)福岡支部 共催:北九州市新聞社

入選

北九州市立黒崎中央小 川口 結衣里さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

便ひでいたくなる理由

食べすぎで

いたくなるわけ



口が乾燥して、便が硬くなる。水分が足りないと、便が硬くなり、出すのが難しくなる。水分をしっかりと摂ることが大切。

私はお正月におそうを食べて、便秘になりました。原因は何か？

おなかのいたくなる理由って？

水分が足りないと、便が硬くなる。水分をしっかりと摂ることが大切。

水分が足りないと、便が硬くなる。水分をしっかりと摂ることが大切。

発行者 里崎中央小学校 川口 結衣里 五年二組

毎日の水分 intake...

水分が足りないと、便が硬くなる。水分をしっかりと摂ることが大切。

水分が足りないと、便が硬くなる。水分をしっかりと摂ることが大切。

入選

飯塚市立立岩小 高嶋 大和さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

質の良い睡眠をとる方法

なんで睡眠をとらないといけないの？



- 体内時計のリズムを保つ
- 効果的な入浴をする
- 就寝前のアルコールは避ける
- 快適な睡眠環境を整える

その理由は、睡眠は、脳や体の疲労を回復したり、記憶を整理したり、傷ついた細胞を修復したりするなどの重要な働きがあります。睡眠不足が続くと、集中力が低下したり、気分が落ち込んだり、免疫力が低下したり、病気になるリスクが高まったりします。

みんなの睡眠チェック

発行者 立岩 高嶋大和 5年1組 小学校

行かるとムリ	睡眠の時間	睡眠の質
行動障害になる	睡眠不足	睡眠不足
出現する時期	睡眠不足	睡眠不足
眼球の運動	ゆっくり	速い
夢を見る回数	少ない	多い
心拍と呼吸	安定している	変動している

編集後記

良い睡眠をとるには？

危険なことがありました。

- ① 毎日同じ時間に寝起きする。
- ② 寝室を快適な環境に整える。
- ③ 寝る前にリラクゼーションをする。
- ④ 適度な運動をする。
- ⑤ バランスの良い食事を摂る。

と夢を見たこと、そのまますべての行動に移してしまいがちです。

入選

筑後市立羽犬塚小 林 さくらさん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

あなたは食事運動 睡眠をとってる？

毎日食べた方が
良い食べ物

1. お米
2. 音魚
3. たまご
4. 大豆
5. 緑黄色野菜
6. 牛乳
7. 果物
8. 肉
9. なとう



健康になるためには、ポイントが3つあります。1つ目はバランスのある食事をとる。2つ目は運動を毎日元気に生活すること。3つ目は睡眠をしっかりとる。食事・運動・睡眠をこまめにやると、健康になります。

健康のために私たちが
できること新たち

食事を取らないと

食事をとらないと、体が弱くなり、病気の原因になります。食事は体を元気に保つために必要です。



食生活で見える日本の食。農林水産省の調査によると、日本人の多くは毎日食事をとっています。

運動は、体を元気に保つために必要です。毎日運動をすると、健康になります。運動の種類は、散歩、ジョギング、水泳などがあります。

発行所
羽犬塚小学校
5年2組
林 さくら

編集後記
今回の健康かべ新聞は、みんなの協力のおかげで、とても楽しく作ることができました。これからも、健康かべ新聞を、もっともっと充実させていきたいです。

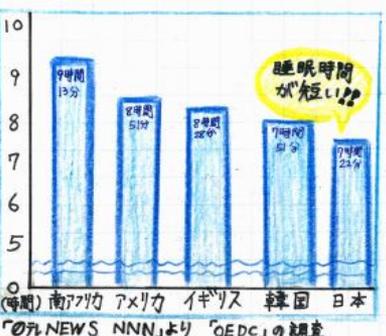
入選

筑後市立羽犬塚小 猿渡 航太郎さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

睡眠で健康新聞

結果から日本では、睡眠を十分にとれていない人が多いため、睡眠を調べる必要があります。



日本と外国の睡眠時間は、どのくらい違うか。平均睡眠時間を調べると、このような結果が出た。

睡眠の質を上げる方法
睡眠時間も大切なんだね!!

1. 食事時間や飲み物に気をつける。
2. 規則正しい生活を過ごす。
3. 過度な運動を取り入れる。

デメリット
体調不良の原因は、睡眠不足や、同じ姿勢が長く続くと、筋肉の血流不良が生じ、腰痛・首周りの筋肉に影響する。

メリット
疲労を回復できる。ストレス解消につながる。脳が日中の出来事を整理調整する。

発行所
猿渡 航太郎
5年2組
羽犬塚小学校

年齢別の必要な睡眠時間は？
10歳まで 8~9時間
15歳 約8時間
25歳 約7時間
45歳 約6.5時間
65歳 約6時間

編集後記
今回の健康かべ新聞は、みんなの協力のおかげで、とても楽しく作ることができました。これからも、健康かべ新聞を、もっともっと充実させていきたいです。

睡眠と健康には、どんな関係があるの？

- 睡眠不足 ⇒ かせぎのひかりが十分睡眠をとっている人の4倍!!
- 十分な睡眠 ⇒ 体調不良の予防になる!!
- 睡眠不足 ⇒ がんなどの病気のリスクが高まる↑
- 十分な睡眠 ⇒ 生活のリズムが整い、生活習慣病の予防になる!!