第４回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覧

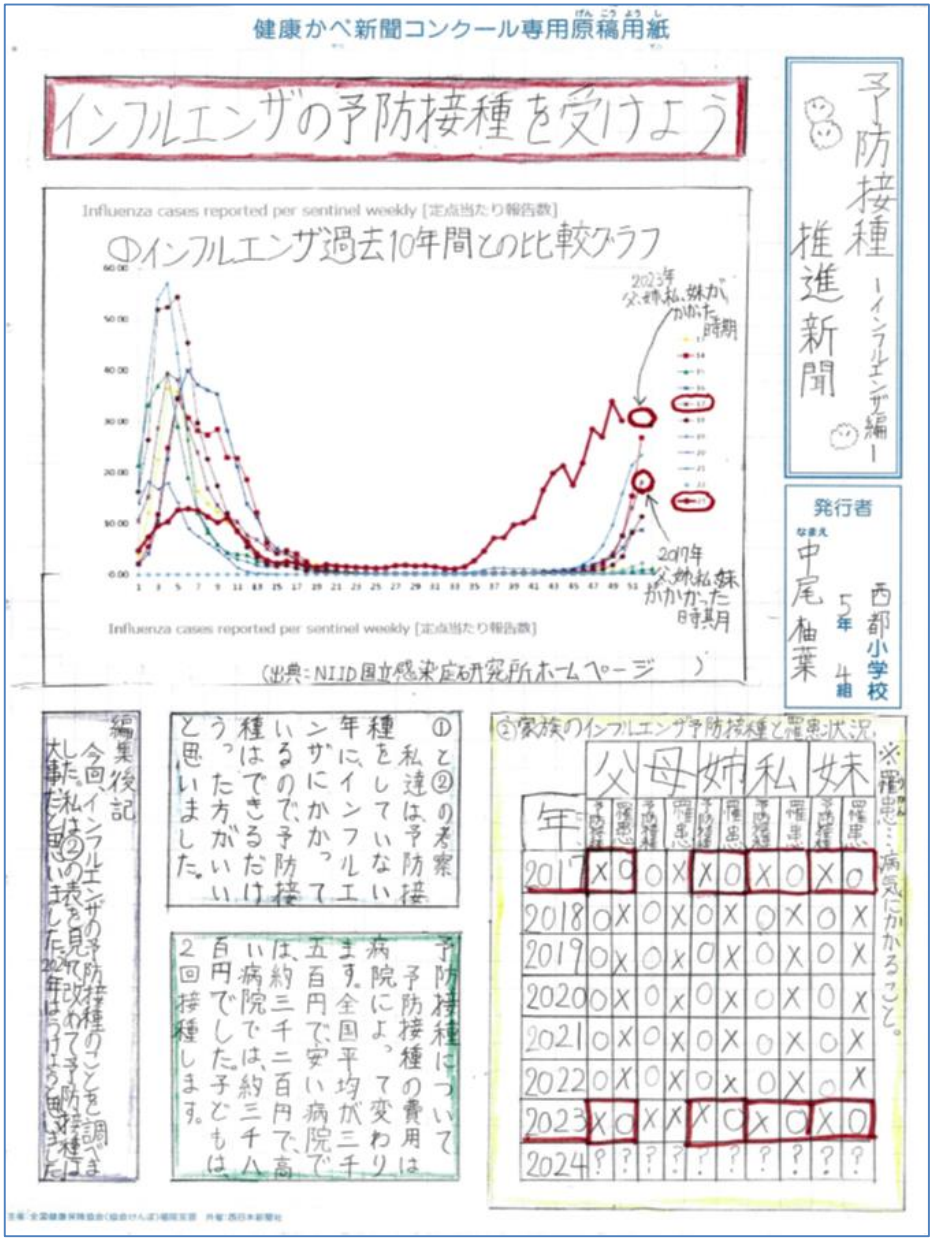
小学5年生の部

最優秀賞

遠賀町立浅木小　金子　晴香さん

優秀賞

福岡市立西都小　中尾　柚葉さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

インフルエンザの予防接種を受けよう

予防接種 ーインフルエンザ編ー 推進新聞

①インフルエンザ過去10年間との比較グラフ

Influenza cases reported per sentinel weekly [定点当たり報告数]

2023年 父、姉、私、妹がかかった時期

2017年 父、姉、私、妹がかかった時期

(出典：NIID国立感染症研究所ホームページ)

発行者 なまえ 中尾柚葉 西都小学校 5年 4組

編集後記

今回、インフルエンザの予防接種のことを調べました。私は②の表を見て改めて予防接種は大事だと思いました。2024年はちゃんと毎年予防接種をしたい。

①と②の考察

私達は予防接種をしていない年にインフルエンザにかかっているので、予防接種はできるだけうった方がいいと思いました。

予防接種について

予防接種の費用は病院によって変わります。全国平均が三千五百円で安い病院では、約三千二百円で、高い病院では、約三千八百円でした。子どもは2回接種します。

②家族のインフルエンザ予防接種と罹患状況

※罹患…病気にかかること。

年	父 予防接種	父 罹患	母 予防接種	母 罹患	姉 予防接種	姉 罹患	私 予防接種	私 罹患	妹 予防接種	妹 罹患
2017	×	○	○	×	×	○	×	○	×	○
2018	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
2019	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
2020	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
2021	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
2022	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
2023	×	○	×	×	×	○	×	○	×	○
2024	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?

優秀賞

北九州市立西門司小　大庭　愛菜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

自分と家族の将来が幸せで健康になるために

幸せ健康新聞

私は、幸せになるためには、健康なことが大切だと思います。そこで、健康について3つのポイントを上げました。

①睡眠…疲労回復や生活習慣病などの予防につながる

②食事…バランスの良い食事をとることで、集中力アップにつながる

③運動…定期的に運動をすることで体や心にも良い効果があらわれる

睡眠 小学生は、9～11時間の睡眠が必要。大人は8時間前後

毎朝、決まった時間に起きる 太陽の光を浴びる

食事 朝ごはんをしっかり食べる 1日3食食べる

理想的な生活習慣

就寝2時間前は、スマートフォンやテレビを控える。

ぬるめ(38℃～40℃)のお風呂でリラックス

運動 階段を使ったり、10分だけでも運動する習慣をつくる

結果…高血圧

食生活の見直しと適度な運動を心がけます。

健康診断を受け、結果…貧血

鉄を多く含んでいる食品を意識して食べることを心がけます。

おばあちゃんの知恵

発酵食品は、健康になる万能食品だよ。

免疫細胞が活性化され栄養価が高まり生活習慣病の予防につながるよ。

家族の健康状態とおばあちゃんの知恵

体の健康だけでなく心の健康も大切

1日30分でも、自分の時間を持ち、しゅみやリラックスできることも大切です。元気で笑顔であいさつすることで、家族や友達とよい関係をつくることも健康になるためには、大切です。

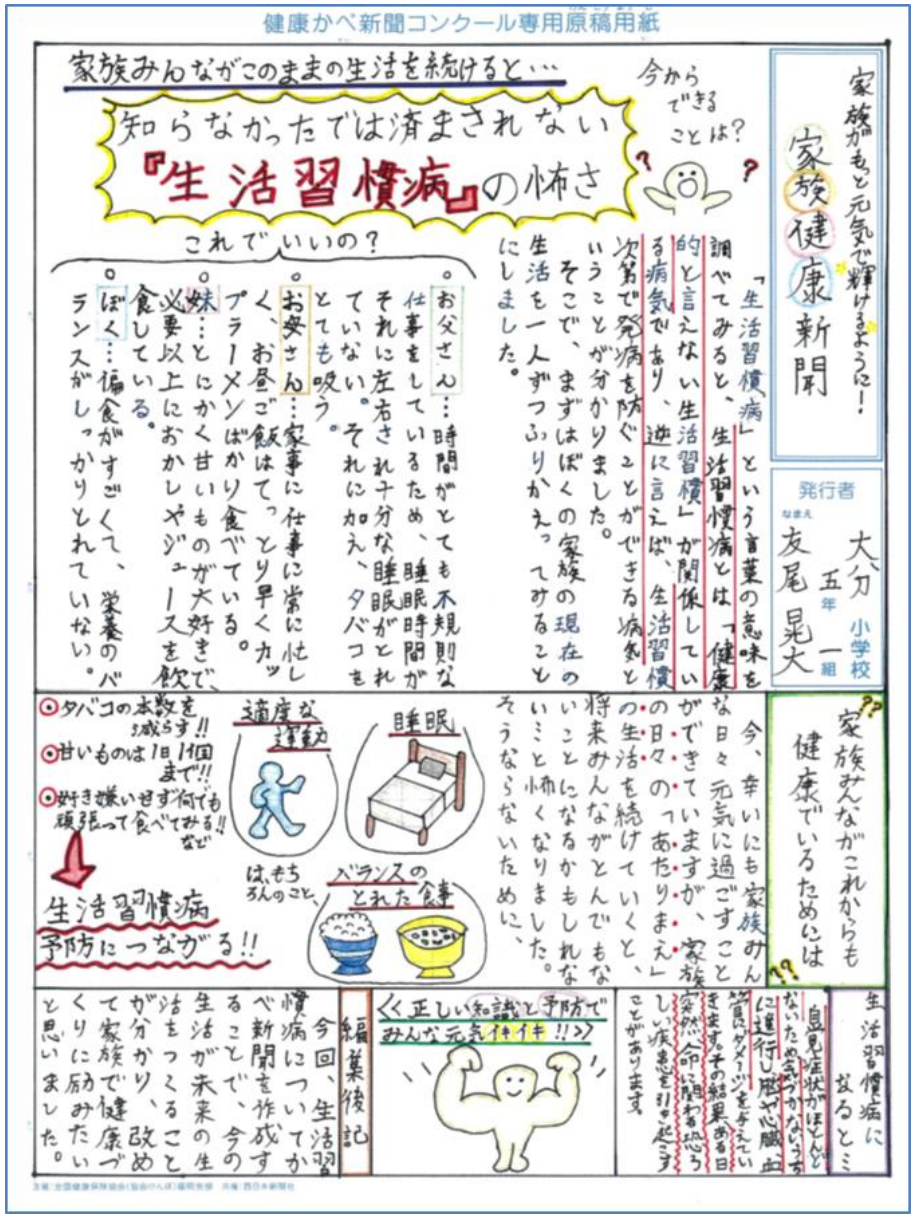
編集後記

私は健康でいるためには、・食事・運動・睡眠が大切だと学びました。大好きな家族と幸せに暮らすために健康を大切にします。

発行者 なまえ 大庭愛菜 西門司小学校 5年 3組

優秀賞

飯塚市立大分小　友尾　晃大さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

家族みんながこのままの生活を続けると…

知らなかったでは済まされない『生活習慣病』の怖さ

今からできることは？

これでいいの？

・お父さん…時間がとても不規則な仕事をしているため、睡眠時間がそれに左右され十分な睡眠がとれていない。それに加え、タバコもとても吸う。

・お母さん…家事に仕事に常に忙しく、お昼ご飯はてっとり早くカップラーメンばかり食べている。

・妹…とにかく甘いものが大好きで、必要以上におかしやジュースを飲食している。

・ぼく…偏食がすごくて、栄養のバランスがしっかりとれていない。

家族がもっと元気で輝けるように！

家族健康新聞

発行者 なまえ 友尾晃大 大分小学校 五年一組

「生活習慣病」という言葉の意味を調べてみると、生活習慣病とは「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気であり、逆に言えば、生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気ということが分かりました。そこで、まずはぼくの家族の現在の生活を一人ずつふりかえってみることにしました。

今、幸いにも家族みんなが元気に過ごすことができていますが、家族の日々の「あたりまえ」の生活を続けていくと、将来みんながとんでもないことになるかもしれないと怖くなりました。そうならないために、

家族みんながこれからも健康でいるためには

・タバコの本数を減らす!!

・甘いものは1日1個まで!!

・好き嫌いせず何でも頑張って食べてみる!!など

適度な運動

睡眠

バランスのとれた食事

はもちろんのこと、

生活習慣病予防につながる!!

生活習慣病になるとミ

息見症状がほとんどないため気づかないうちに進行し脳や心臓血管にダメージを与えていきます。その結果ある日突然、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。

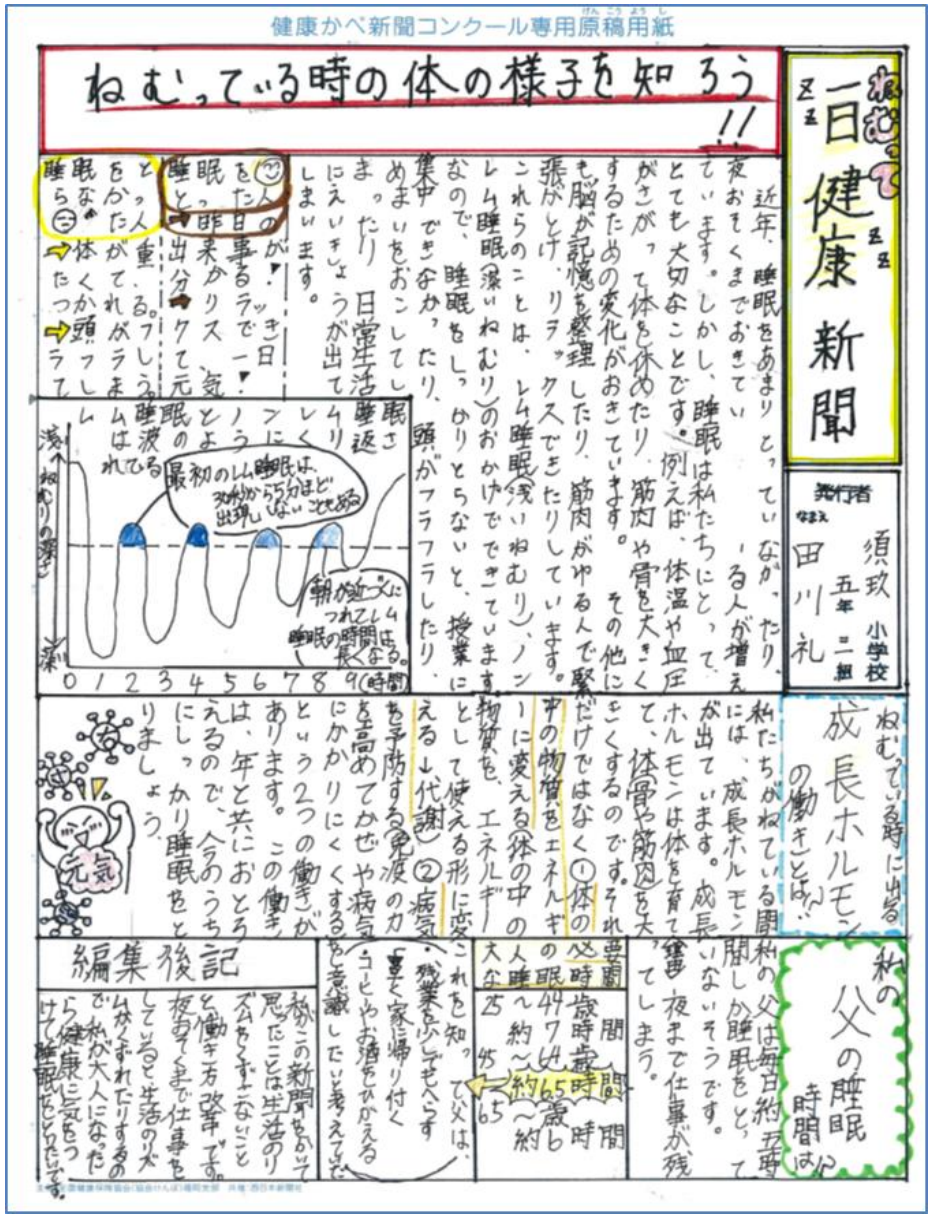
<<正しい知識と予防でみんな元気イキイキ!!>>

編集後記

今回、生活習慣病についてかべ新聞を作成することで、今の生活が未来の生活をつくることが分かり、改めて家族で健康づくりに励みたいと思いました。

審査員特別賞

春日市立須玖小　田川　礼さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

ねむっている時の体の様子を知ろう!!

ねむって五五 一日 五五 健康 新聞

発行者 須玖小学校 五年 二組 田川 礼

近年、睡眠をあまりとっていない人が増えています。しかし、睡眠は私たちにとって、とても大切なことです。例えば、体温や血圧がさがって体を休めたり、筋肉や骨を大きくするための変化がおきています。その他にも脳が記憶を整理したり、筋肉がゆるんで緊張がとけ、リラックスできたりしています。これらのことは、レム睡眠(浅いねむり)、ノンレム睡眠(深いねむり)のおかげでできています。なので、睡眠をしっかりとらないと、授業に集中できなかったり、頭がフラフラしたり、めまいをおこしてしまったり。日常生活に支障をきたしてしまいます。

睡眠サイクル

人をたたき起こる。フしう睡眠をかたがれがラまれる。眠なが体くか頭ッし睡ら

が!ッキ日重!ノう睡波レムはれる

昨日の事をラッで一!ノうとよ睡眠の来かリス、気出分クて元眠サイクルに入りしまいます。

ねむっている時に出る 成長ホルモンの働きとは…

私たちがねている間に、成長ホルモンが出ています。成長ホルモンは体を育てて、体温や筋肉を大きくするのです。それ以外の物質を、エネルギーに変える体の中の物質をエネルギーとして使える形に変える(代謝)②病気を予防する免疫の力を高めてかぜや病気にかかりにくくするという2つの働きがあります。この働きは、年と共におとろえるので、今のうちにしっかり睡眠をとりましょう。

元気

私の父の睡眠時間は…

私の父は毎日約五時間しか睡眠をとっていないそうです。夜まで仕事が残業で夜まで仕事をしてしまう。これを知った父は、残業を少しでもへらす。早く家に帰り付くコーヒーやお酒をひかえる。

年齢	睡眠時間
25歳～45歳	約7時間44分
45歳～65歳	約6時間49分

編集後記

私がこの新聞をかいて思ったことは生活のリズムをくずさないこと。また働き方改革です。夜おそくまで仕事をしていると生活のリズムがくずれたりするので私が大人になったら健康に気をつけて睡眠をとりたいです。

審査員特別賞

築上町立築城小　友松　碧彩さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

1日何歩歩けば健康?

あなたは健康!? ウォーキング新聞

発行者 築城小学校 5年 1組 友松 碧彩

健康に効果的な!! ウォーキング!!

ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動なので、続ければ続けるほど脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。脂肪が減少し、肥満も解消されるため、血中脂肪や血糖値、血圧の状態の改善にも有効です。そのため、目標値として次の表のように示されています。

性別 年齢	男性	女性
6～12歳	12000～16000歩	10000～13000歩
13～15歳	8000～9000歩	8000～9000歩
20～64歳	9000歩	8500歩
65歳以上	7000歩	6000歩

そして、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを予防するために有効な歩行は1日8000歩程度。そのうち、中強度(大股で力強く・うっすら汗ばむ程度)の歩行が20分」とされています。

エレベーターでなく、階段を上がる、ゆっくりお風呂に浸かるなど、生活に取り入れてみましょう。

掃除 30分	ウォーキング 3000歩程度
自転車 15分	ウォーキング 2400歩程度
階段を上がる時 5分	ウォーキング 960歩程度
縄跳び 10分	ウォーキング 3000歩程度
入浴 30分	ウォーキング 2600歩程度

エネルギー消費に効果的な運動は、ウォーキングだけではありません。日常の動作の中には次のようなものがあります。

歩くだけじゃない! 身近な運動の消費エネルギー

実証 私の父は健康か

私の父が、携帯の万歩計機能を使って毎日何歩歩いているのかを調べました。

月日	歩数
1/10	5180歩
1/11	6010歩
1/12	4980歩
1/13	5200歩

この結果から、私の父は1日の歩数が不足していることが分かりました。なので、これからは30分早く起きて家の周りを歩けば良いと思います。

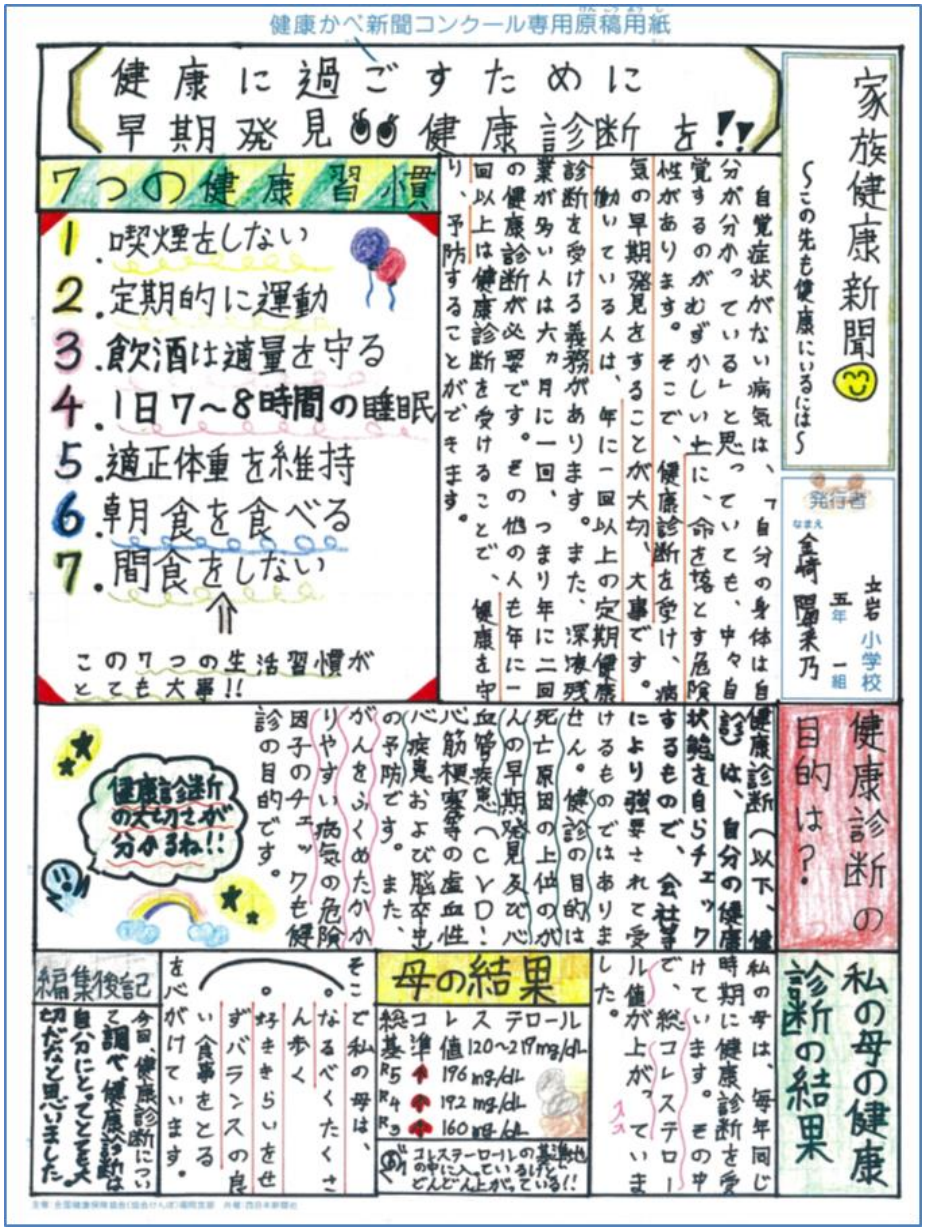
編集後記

新聞を作ってみて、家族や自分のために何歩歩くのが適切なのかを作りながら考えることができました。これからは、毎日8000歩歩こうと思います。

<表出典>健康長寿ネット

審査員特別賞

飯塚市立立岩小　金﨑　陽菜乃さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康に過ごすために 早期発見 健康診断を!

家族健康新聞

〜この先も健康にいるには〜

発行者 立岩小学校 五年 一組 金崎 陽菜乃

7つの健康習慣

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動
3. 飲酒は適量を守る
4. 1日7〜8時間の睡眠
5. 適正体重を維持
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

⇧

この7つの生活習慣がとても大事!!

自覚症状がない病気は、「自分の身体は自分が分かっている」と思っていても、中々自覚するのがむずかしい上に、命を落とす危険性があります。そこで、健康診断を受け、病気の早期発見をすることが大切、大事です。

働いている人は、年に一回以上の定期健康診断を受ける義務があります。また、深夜残業が多い人は六ヵ月に一回、つまり年に二回の健康診断が必要です。その他の人も年に一回以上は健康診断を受けることで、健康を守り、予防することができます。

健康診断の目的は?

健康診断(以下、健診)は、自分の健康状態を自らチェックする時期に健康診断を受けています。その中で、総コレステロール値が上がっていました。

健康診断の大切さが分かるね!!

健康診断の目的です。

心筋梗塞等の虚血性心疾患および脳卒中の予防です。また、がんをふくめたかかりやすい病気の危険因子のチェックも健診の目的です。

私の母の健康診断の結果

私の母は、毎年同じ時期に健康診断を受けています。その中で、総コレステロール値が上がっていました。

母の結果

	テロール	ス
	120〜219mg/dL	
総コレ値	196 mg/dL	
基準R5	192 mg/dL	
基準R4	160 mg/dL	
基準R3		

コレステロールの基準値の中に入っているけど、どんどん上がっている!!

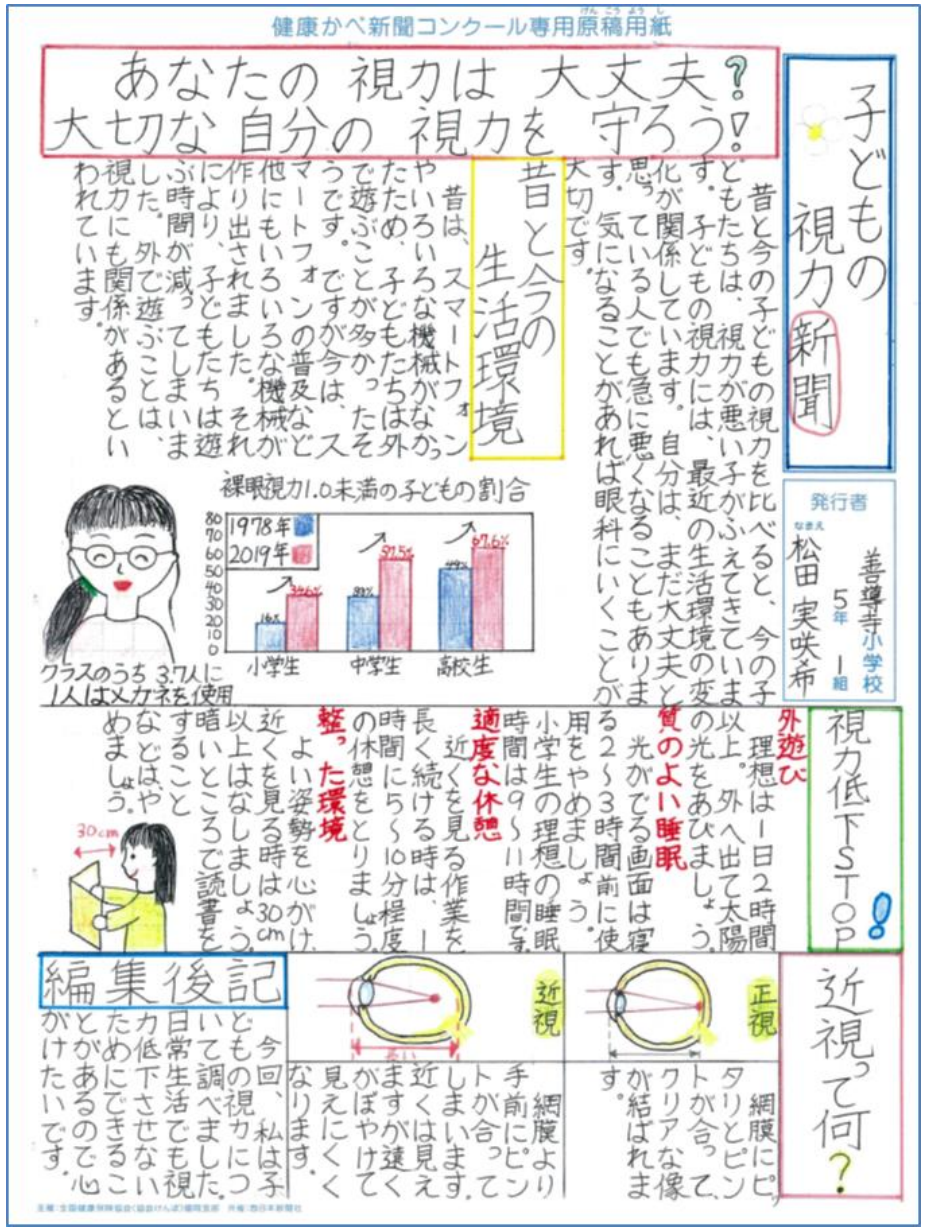
そこで私の母は、なるべくたくさん歩く。好ききらいをせずバランスの良い食事をとるを心がけています。

編集後記

今回、健康診断について調べて、健康診断は自分にとってとても大切だなと思いました。

審査員特別賞

久留米市立善導寺小　松田　実咲希さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

あなたの視力は大丈夫? 大切な自分の視力を守ろう!

子どもの視力新聞

発行者 善導寺小学校 5年 1組 松田 実咲希

昔と今の子どもの視力を比べると、今の子どもたちは、視力が悪い子がふえてきています。子どもの視力には、最近の生活環境の変化が関係しています。自分は、まだ大丈夫と思っている人でも急に悪くなることもあります。気になることがあれば眼科にいくことが大切です。

昔と今の生活環境

昔は、スマートフォンやいろいろな機械がなかったため、子どもたちは外で遊ぶことが多かったそうです。ですが今は、スマートフォンの普及など他にもいろいろな機械が作り出されました。それにより、子どもたちは遊ぶ時間が減ってしまいました。外で遊ぶことは、視力にも関係があるといわれています。

裸眼視力1.0未満の子どもの割合

クラスのうち3.7人に1人は矯正を使用

視力低下STOP!

外遊び

理想は1日2時間以上。外へ出て太陽の光をあびましょう。

質のよい睡眠

光がでる画面は寝る2〜3時間前に使用をやめましょう。小学生の理想の睡眠時間は9〜11時間です。

適度な休憩

近くを見る作業を長く続ける時は、1時間に5〜10分程度の休憩をとりましょう。

整った環境

よい姿勢を心がけ、近くを見る時は30cm以上はなしましょう。暗いところで読書をするなどはやめましょう。

近視って何?

網膜よりも手前にピントが合ってしまいます。近くは見えますが遠くがぼやけて見えにくくなります。

網膜にピタリとピントが合って、クリアな像が結ばれます。

編集後記

今回、私は子どもの視力について調べました。日常生活でも視力低下させないためにできることがあるので心がけたいです。

エリア賞（福岡）

太宰府市立水城小　篠崎　理音さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

長寿のために 元気に!! 日々できること

塩分を取りすぎると…？

取りすぎると、疾病につながる

- 高血圧症 — 血圧が高くなると…
- 心ぞう病 — 脳の血管の痛みが強くなると…
- 認知症

このような日々を過ごしていませんか？「塩分」を取りすぎると、様々な病気になってしまうことが多くあります。

〈Aさんの健康調査表〉

運動	①してる□ ②しない☑
スナック菓子	①時々□ ②毎日☑
あまい物	①時々□ ②毎日☑
お酒	①時々□ ②毎日☑

塩分が入っている物が多い！

とっぜんですが、左の表を見てください！

減塩方法のスゴメ新聞！

発行者 なまえ 水城 5年2組 小学校 篠崎理音

①基本的には、うす味を心がける

・塩分だけでなく、こい味になれるとしまうと、そのままの素材の味が分からなくなり、味付けが「単調」になってしまいます。

②塩の代わりになるものを使用する

・「カボス」、「レモン」、「ゆず」など、塩だけではなく色々な味で食事を楽しみましょう！

③ごはんに塩味をつける時…。

まわりにつける？ or まぜこむ？

・おにぎりとして、考えてみます。同じ量の塩を、ごはんのまわりにつけるのと、まぜこむ、どちらの食べ方が塩を感じると思いますか。正解は、「まわりにつける」でした！舌の部分で色々な味を感じるからです。

舌の役割（図）

塩分を、少しでも減らす工夫！

それぞれの睡眠時間

	それぞれの睡眠時間	
赤ちゃん	16時間	24時間
小学生 中学生	9~12時間	24時間
大人	8~10時間	24時間
	7~9時間	24時間

健康に過ごすためには、睡眠も必要です。睡眠時間は、年齢によって変わっていきます。平均

自分にあった、睡眠時間を決め、健康に毎日を過ごしましょう！

～編集後記～

私は、ふだん食べているものにはどれくらいの塩分がふくまれているのか、この新聞を書いて、調べてみたくなりました！

（舌の役割（図））「舌のつくり」ホームページより

エリア賞（北九州）

築上町立築城小　中村　美紗希さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

安心、元気な毎日を 健康診断でつくろう!!

ココがいい！健康診断新聞

発行者 なまえ 築城 5年1組 小学校 中村美紗希

①医療費を減らすことができる

早期発見で長期入院や大きな手術などをしなくてよくなるので不安をなくすという精神面でも医療費がへるという経済面でも良い効果になる。

未来へつなげる 健康診断

②健康診断の後の保険指導で気をつけることやダイエットについてのサポートを受けることができる。

③自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる。

「自覚症状がないから大丈夫」だと思ってません。実は、大きい病気のほとんどは、自覚症状がないのです。気がつかないまま進行していくと自分の体が出てきます。時間、お金などの問題も。そのため、自覚症状がなくて毎年健康診断を毎年受けることが大切です。健康診断を受けることで、自分の生活をよりよくしていくことができるのです。

レベル1	レベル4	レベル5
・偏った食事 運動不足 不規則な生活	・心疾患 ・脳血管疾患 ・腎不全	・認知症 寝たきり
レベル2	レベル3	
肥満 高血圧 高血糖	肥満症 糖尿病 高血圧症	たくさんの病気を防げる!!

生活習慣病の予防はなぜ大切なの？

生活習慣病の怖さ

生活習慣病の1つには動脈硬化があります。これが進行すると、命にかかわる病気を発症します。最初は「大丈夫」だと思っていてもすぐに命をおびやかす病気に進行してしまいます。だから、生活習慣病の予防は大切なのです。

編集後記

今回、健康診断や病気などについて知り、自覚症状のない病気も健康診断で分かるということでその積密さがすごいと思いました。

わたしの母の健康診断は…

健康診断を受けています。母は3年前から貧血ざみで、毎年値が下がってしまっています。

わたしの母は毎年そこで母はお薬には頼らずに、食事の摂取を心がけているそうです。

結果

	血色素(Hb) 基準値 11.3~15.2g/dl
37才	10.1g/dl
36才	10.9g/dl
35才	11.0g/dl

（表出典）大正健康ナビ

エリア賞（筑豊）

飯塚市立飯塚東小　隈本　実月さん

エリア賞（筑後）

大牟田市立天の原小　大和　想奈さん

入選

福岡市立塩原小　石橋　海彩さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病になると

生活習慣病をみんなで対策しよう新聞

生活習慣病は大人・子供関係なくなってしまいます。ふだんの良くない生活習慣で知らないうちにあっかしていく病気です。この病気になってしまうと血管にえいきょうがあります。一つは「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います。

そうなると血管がいたみ、固くボロボロになってしまいます。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きつくなります。

健康な食事のポイント

生活習慣病は、少し食事を変えるだけで対さくできます。生活習慣病は、「糖」や「油」、「塩分」の取りすぎでもなってしまいます。

〈良い食事〉
・朝ごはんをしっかり食べること
・バランスよく!!（赤・緑・黄）
・しっかりかんでゆっくり食べる
・甘み・塩分・油を取りすぎないように!!

甘いものとうしの組み合わせはさけよう。

家族が心がけていること

生活習慣病にならないように家族はどのような対さくをとっているのかインタビューをしました。

(母) バランスを考えて作ったり食べている。健康しんだんは問題ナシ!!かいだんを使って運動・すいみんを大切にしている。

(父) 週一でジムや走ったりしている。こまめな運動をしている。毎日ヨーグルトをかかさず食べている。(さとうは入っていない)

家族も対さくをとっ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す。

すいみん時間の目安

すいみん時間は年れいによって変わります。

★六～十三さいは九～十一時間が目安です。すいみんが短いとリズムがみだれてしまいます。

★二十六～六十四さいは七～九時間が目安。子供と大人を比べると大きく変化していません。ねすぎてしまうと、すいみんの質が悪くなってし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ょう。ねる前のはげしい運動もひかえゆっくりすごす。

生活習慣病にならないようにすごしたいです。

編集後記

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がけようと思います。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・運動を心がけているので続けてほしいです。

入選

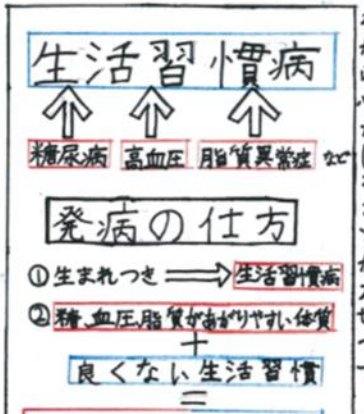
福岡市立塩原小　髙野　浩太郎さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

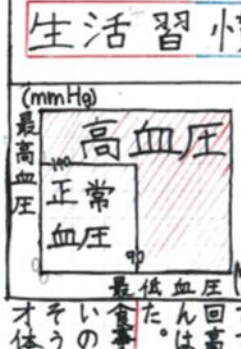
命に関わる健康新聞

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などからできている病気です。この生活習慣病は、二つの方法で発病します。一つ目は、生まれつき生活習慣病になっているという場合です。二つ目は、糖、血圧、脂質が上がりやすい体質と、良くない生活習慣がそろった場合です。二つ目の方法は、良い生活習慣をつくれば生活習慣病にはならないので日ごろから心がけることが大切です。



生活習慣病の血管の変化



てっかん
血管が血がかたくなる。
高血圧
心ぞうや大動脈はやぶれ、下肢はくさります。

生活習慣病になると、血管は固くボロボロになります。高血圧の場合だと、血管に圧力がかかり血管がやぶれます。血管くは、良い生活習慣をつくり、生活習慣病にならないように気をつけたいです。

生活習慣病は発病すると、命に関わり、とても大変だなと思いました。だからば栄養が血管を通らなくなります。もしも、血管が血がかたくなってしまうと、生活習慣病で血管に負担がかかっていてもいたくもかゆくもないので、とても生活習慣病に気づきにくいです。しかし、健康診断を受けると、生活習慣病に早く気づけるので、オススメします。生活習慣病をほっておくとつ然死にいたることがあります。

おばあちゃんの血圧は？

正常の血圧は、最高血圧というのが、140以下で、最低血圧というのが、90以下の時のことです。この数をこえると、高血圧になります。ぼくのおばあちゃんは、四月から十一月までの7カ月で、81回測定して、24回高血圧でした。だからおばあちゃんは病院に行き、薬を飲みはじめました。さらにおばあちゃんは、運動、食事も気をつけていますが、足が悪いので、運動はあまりできていないそうです。だから、いっしょにラジオ体操をしてあげたいです。

編集後記

生活習慣病は発病すると、命に関わり、とても大変だなと思いました。だからば栄養が血管を通らなくなります。もしも、血管が血がかたくなってしまうと、生活習慣病で血管に負担がかかっていてもいたくもかゆくもないので、とても生活習慣病に気づきにくいです。しかし、健康診断を受けると、生活習慣病に早く気づけるので、オススメします。生活習慣病をほっておくとつ然死にいたることがあります。

発行者
なまえ
塩原小学校 五年 四組
髙野 浩太郎

入選

福岡市立野多目小　西　慶之助さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

家族で健康づくり!!

大事なのは「五大栄養素」と「食事のバランス」

五大栄養素とは何か?

五大栄養素とは、たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルです。人間が生活するためには、これらの栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

家族で健康づくり!!

よい食事とは、主食、主菜、副菜、乳製品、果物の料理グループから必要な栄養素を摂取できる食事です。

和食は主食・主菜・副菜・汁物の一汁三菜の食事なので、一食で五大栄養素が補える理想的な食事です。また使用される食材の頭文字をとって「まごわやさしい」という言葉があります。この食材は五大栄養素が豊富な食材です。

料理グループ	主食	主菜	副菜	乳製品	果物
どんな?	ごはんなどの穀物	魚・肉・大豆・卵などの料理	野菜・海そう・きのこなどを使った料理	牛乳、チーズなど	みかん・りんごなど

※(ま)め、(ま)ご、(わ)かめ、(や)ま、(さ)かな、(し)いたけ、(い)も、(た)まご、(さ)い、(い)

編集後記

食事をする目的は、栄養をとることだけでなく、その日の出来事を話したりする場としても重要と言われています。また、食事に加えて、睡眠や運動も子供の成長に欠かせません。食事をふくむ生活習慣に気をつけて健康的な体作りを目指しましょう。

元気健康新聞

発行者
野多目小学校
西慶之助
5年2組

健康な毎日を過ごすためには、食事・睡眠・運動の3つの要素が大切ですが、わが家では特に食事に気を配っているとのことです。そこで、健康的な食事とは何かについて調べました。

わが家の食事はどうなっている?

わが家の食事についてどんなことに気を付けているのか、お母さんに聞いてみました。

①一回の食事で、四品目以上出すことにしている。

②野菜を食べてほしいけど、僕達が生野菜が苦手なので、「まごわやさしい」がたくさん入ったみそ汁を出すようにしている。

③僕たちが好きな肉ばかりじゃなくて魚も出している。

④塩分をひかえたり、こい味にならないように「だし」をきかせている。

⑤朝ごはんは一日の始まりなので元気をつけるためにヨーグルトと果物を出すようにしている。

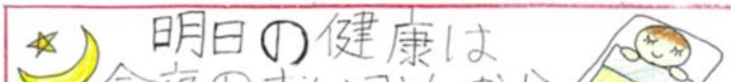
すごい!!五大栄養素をふくんだバランスのよい食事になっている。改めてお母さんに感謝した。

入選

福岡市立西都小　竹本　琴葉さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

明日の健康は今夜のすいみんから



食事・すいみん・運動が大切です!小学5年生の理想のすいみん時間は、8時間から10時間です。

健康に過ごすためには?

発行者
西都小学校
竹本琴葉
5年4組

すいみんのメリット

①心身ともにつかれを回復させる。
②成長ホルモンの分ぴつをうながす。
③めんえきが上がる。

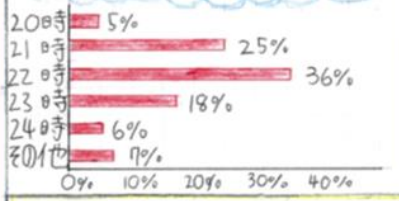
デメリット

①かぜをひきやすい。
②病気になりやすい。
③ひまんになりやすい。
④めんえきかの低下。

すいみん不足のえいきょう

昼間のねむい
頭がぼーっとする
不安
イライラ
などが事も
しょうれる
見える。

小学生は何時にねている?



すいみんのリズムを整えるには

①午前中の日光をたっぷりあびる。
②体をしっかり動かす。
③ねる1時間前からは、ゲームやスマホテレビは見ないようにする。
④週末も早めに起きる。

夜ふかしの原因

ゲーム、テレビ、スマホ、ねる前時間がなくてねなくなる。

編集後記

私のすいみん時間は、夜11時ごろにねて朝7時半ごろに起きます。ねる直前まで動画を見ている事が多いです。その結果、朝なかなか起きられず、準備がバタバタになる、朝ごはんが食べられないという事が多いです。休日も朝10時ごろまでねている事が多いです。

すごいなと思いました。えらいとは、健康的なすだらをせめるには、大人ルズ過ぎにがこりにいたるたんけんとしみ日なすごまい毎日過ごしていきたいです。

グラフ出典　ニフティキッズのページより(2022年度)アンケート

入選

福岡市立大池小　野中　結衣さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

スポーツの大切さと心・体の健康！

心と体の健康新聞

スポーツは心の健康につながる?!

発行者
なまえ　野中　結衣
大池小学校　5年　2組

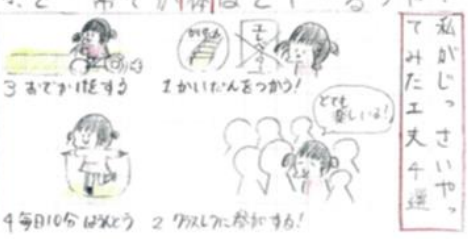
私はスポーツは大切だと思います。なぜなら私は、五年生になってから、休み時間、友だちと室内でおしゃべりするほうが多くなり、習い事で運動しているし、学校の昼休みはいっさい外でスポーツをしていませんでした。そして最近久しぶりに運動をしてみたけれど、足もおそくなりすぐに息ぎれしてしまいました。私はそこで運動を少しでもしなくなると体はすぐにうごかなくなる。ということが分かり出来るだけ体を動かすようにすると夜はしっかりねれるし、体力は増えたと実感することがふえました。そこで私はいろんな人にスポーツの大切さを知ってもらいたいと思い、スポーツについて調べることにしました。

（グラフさん考：佐川スポーツ財団「地域における障害者スポーツ普及促進事業」2018年）

五の表はスポーツ・レクリエーションをやってよかったことがランキングで書いているスポーツ・レクリエーションをやってよかったことです。

1位はストレスが解消される」こと2位は「外出が増えた」こと3位は「行動包囲が増えた」こと4位は「体力がうごかす楽しさ」5位は「体力が向上したということでした。そして運動することによって日常生活における充実感もえられ、充実感も運動をすればするほど増えていきます。このことから、運動はストレスが解消されたり外出が増えたり、日常生活における充実感もえられ、いいことばかりです。

私がじっさいやってみた工夫千選



編集後記

このように表をもとにして、運動をするとてもいいことがたくさんあるということが分かりました。みなさんも「自分には関係ない」ではなくて少しでも、運動ができるきかいをぜひ増やしてみて下さい。

入選

春日市立天神山小　池内　結南さん

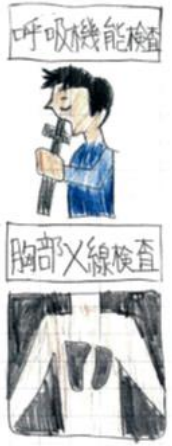
健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康診断とは？健康診断では、どのような検査を受けるの？

健康診断では、どのようなことをするの？

健康診断とは、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん病気そのものを予防することを目的に行われています。では、健康診断ではどのようなことが行われているのでしょうか？

（例）



血液検査では、腎臓・肝臓などの異常や、生活習慣病のリスクを推測することができます。心電図検査では、心臓が異常な動きをしていないか確認できます。

発行者
なまえ　池内結南
天神山小学校　5年1組

呼吸機能検査は、肺の病気が疑われるときに行う検査です。また、肺の大きさや息を吐く勢い酸素を取り込む能力などを調べます。

私の父の健康診断結果

私の父は毎年人間ドックを受けています。γ-GTPが少し高くて、お酒をよく飲むと悪くなるものです。お酒の量を減らすよう家族で注意しています。

父の結果

γ-GTPの基準値は50以下	
2023年	66U/l
2022年	210U/l
2021年	84U/l

編集後記

今回わたしは、「健康診断とは」について調べ、まとめました。そしてこの経験をもとにしてわたしは大人になったら、自分の健康のために健康診断を受けようと思います。

入選

朝倉市立秋月小　竹島　愛乃さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

私たちの健康や成長のために 五大栄養素を知ろう!!

食べ物のはたらき

健康になるために必要な食べ物新聞

成長には、食事からバランスよく栄養をとることがとても大切です。

食品に含まれる栄養素は、「タンパク質」、「脂質」、「糖質」、「ビタミン」、「ミネラル」の5つに分類されます。すこやかな成長のためには、この5つの栄養素を食事から過不足なくとる工夫が必要です。

バランスよく食べることで、とても健康になることができます。

発行者
秋月小学校 5年1組
竹島 愛乃

バランス良く食べなかったら?

エネルギーが不足すれば、体や脳に栄養が上手く行きわたらないので、低血糖になりふらふらしてだるくなったりします。栄養のバランス悪化が、身体の不調、発育障害につながり、心・身体・頭の元気がなくなったり、病気になったりします。

毎日食べた方がいい物は?

毎日食べた方がいい物は、玄米・魚・野菜・乳製品・果物・お酢です。この中には、タンパク質・ビタミン・ミネラル・カルシウム・亜鉛・カリウム・食物せん・オリゴ糖・マグネシウムなどの栄養素がたくさんふくまれているので、バランスよく毎日とり入れた方がいいそうです。

編集後記

今回、健康になるために必要な食べ物を調べる中で、たくさんの栄養素を知り、これからの食事をバランスよく食べようと思いました。

入選

宇美町立宇美東小　山神　緩奈さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康を守るために大切な栄養

みんな元気に健康新聞

私の家では、お母さんが毎朝みそ汁と白米という日本の代表的な食事を作っています。私は、いつも、またみそ汁とご飯かと思っています。しかし、なぜ、そんなにお母さんがみそ汁とご飯にこだわるのかなと思いました。調べてみると、みそ汁とご飯には、体内に必要なたんぱく質の元となるアミノ酸をしっかり摂取していたのです。

発行者
宇美東小学校 5年2組
山神 かんな

の栄養のことを五大栄養素といいます。

体に必要な五大栄養素!!

私たちは、食べた食品から栄養をもらっています。主に、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンというものがあります。この五つの栄養素のことを五大栄養素といいます。

私のオススメ みそ汁&ご飯

みそ汁とご飯には、このような効果があります。

編集後記

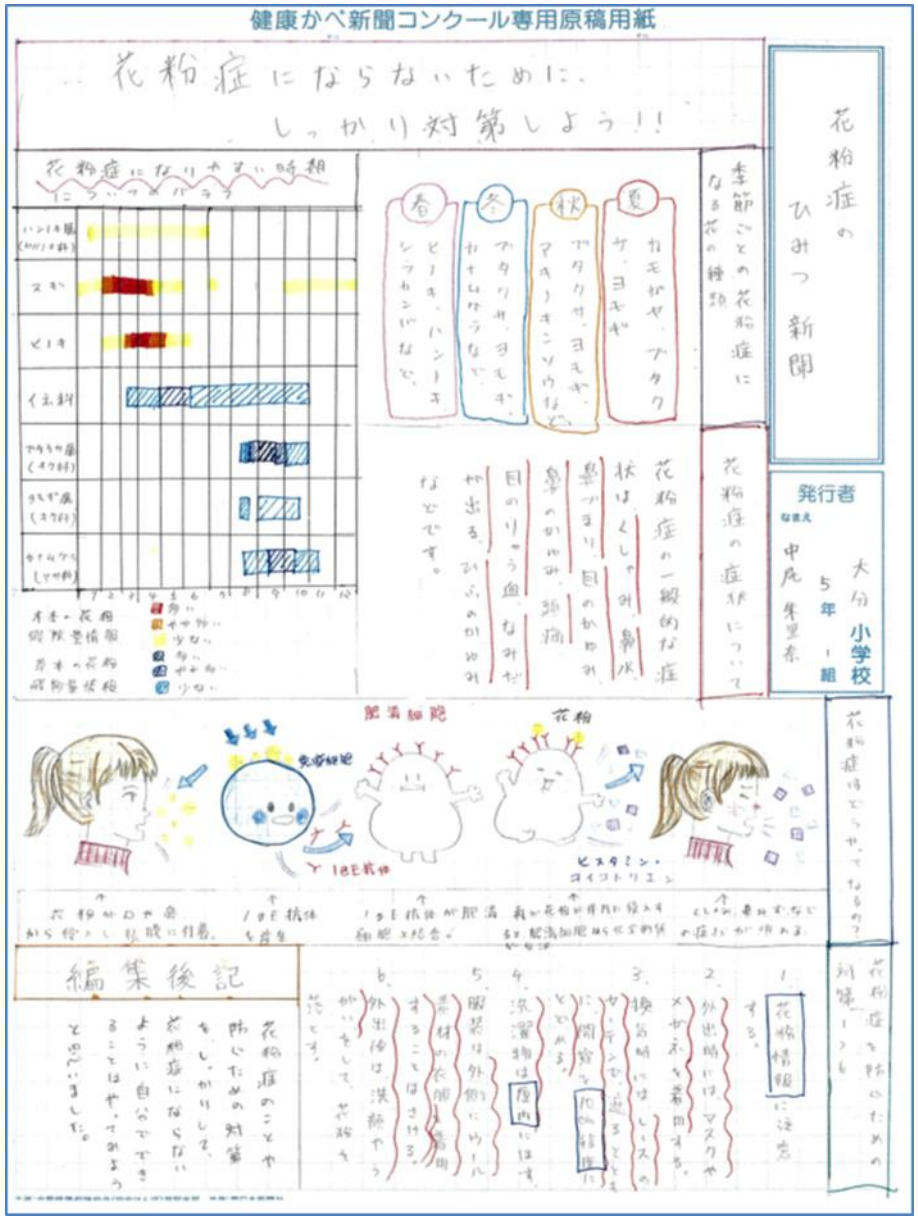
今回、栄養について調べてみて、健康でいるために栄養は、とても大切なことがわかりました。これからも、バランス良く栄養をとって健康にすごしていきたいです。

入選

飯塚市立片島小　持田　花愛さん

入選

飯塚市立大分小　中尾　朱里奈さん



入選

飯塚市立飯塚東小　木本　羽奏さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活リズムを整えよう！

生活習慣病に気をつけて!!

今から始めよう！健康づくり新聞

発行者 飯塚東小学校 5年2組 木本 羽奏

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

口喫煙をしない（控える）

アルコールは適度に適量な

睡眠は1日7～8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。

結果は、次のとおりです。

「生活習慣病」だ、たのです。

さて、こうならないためにも、健康づくりは、私たちにとって、とても大切なことなのです。「まだ若いから大丈夫」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、「健康づくり」が大切なのです。でも、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。

あと、日本人の死因の約三分の二が、

質問	父	母	私	弟
一日の睡眠時間は何時間で適度な運動はできていますか	5～6時間	5～6時間	9時間	9時間
	△	◎	◎	○

生活習慣病、これからも健康でいるためには？

私と家族は大丈夫？

家族の生活習慣が乱れてしまっていないか、家族にアンケートをとってみることにしました。

アンケートの結果、今のままでも健康かもしれませんが、もっと健康でいるためには、どうすればよいでしょうか？

問題点

父・母の睡眠時間

（弟）・父の運動量

・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で、健康な体が作れる!!

編集後記

この新聞を作って、生活習慣病について知ることができました。これからも、家族で生活習慣病にならないように、健康づくりをしていきたいです。

入選

飯塚市立飯塚東小　大津　和也さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康になるには、歯も大切!!?

健康にいられるために!! がんばろう新聞

発行者 飯塚東小学校 5年3組 大津 和也

みなさんは、ずっと健康になれるように、どんなことをしていますか。今、生活習慣病という病気があります。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症や進行に関与する疾患とされています。このままだと40年後の未来は、なのかもしれません。実は、健康になるためには、歯も健康でいることが大切なんです。

8020運動とは？

8020運動とは、「80さいになっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。近年、8020運動を達成している高齢者は増加しています。しかし、高齢者の数が増えているので8020運動を達成していない高齢者は、依然として多い状況です。

8020運動のために必要な予防対策!!

8020運動を達成するには、歯を清潔な状態を保つ必要があります。

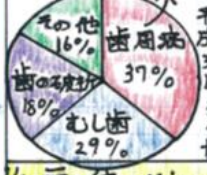
①日頃のケアを毎日、続けること。

②歯科の定期検診に通うこと。

③歯並びやかみ合わせを整えること。

歯周病!!

歯周病は、歯を失う原因の第一位です。



（厚生労働省 歯科疾患実態調査 平成30年度）

祝 曾祖母百歳!! 目指せ みんなで百歳

ぼくのお母さんが健康に気をつけていることは、3つあります。

1、早ね早起きをする。

2、バランスの良い食事をする。

3、カラオケで歌を歌う。

カラオケは、スポーツになります。お腹の底から歌うとお腹の脂肪が燃焼します。腹式発声で10曲連続して歌えばなんと、1km走の有酸素運動になり、生活習慣病の予防につながります。

カラオケの7つの健康効果

①ストレス解消 ②筋肉をきたえる ③ダイエット効果と運動効果 ④血液循環促進する ⑤血管と内臓を浄化 ⑥自律神経のバランスを保つ ⑦若返りと認知症予防

ぼくの母の生活習慣病の予防対策!!

編集後記

今回、8020運動を調べて、こういう運動があるんだなと思いました。そして生活習慣病にならないために歯を保とうと思いました。