第1回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覧

最優秀賞

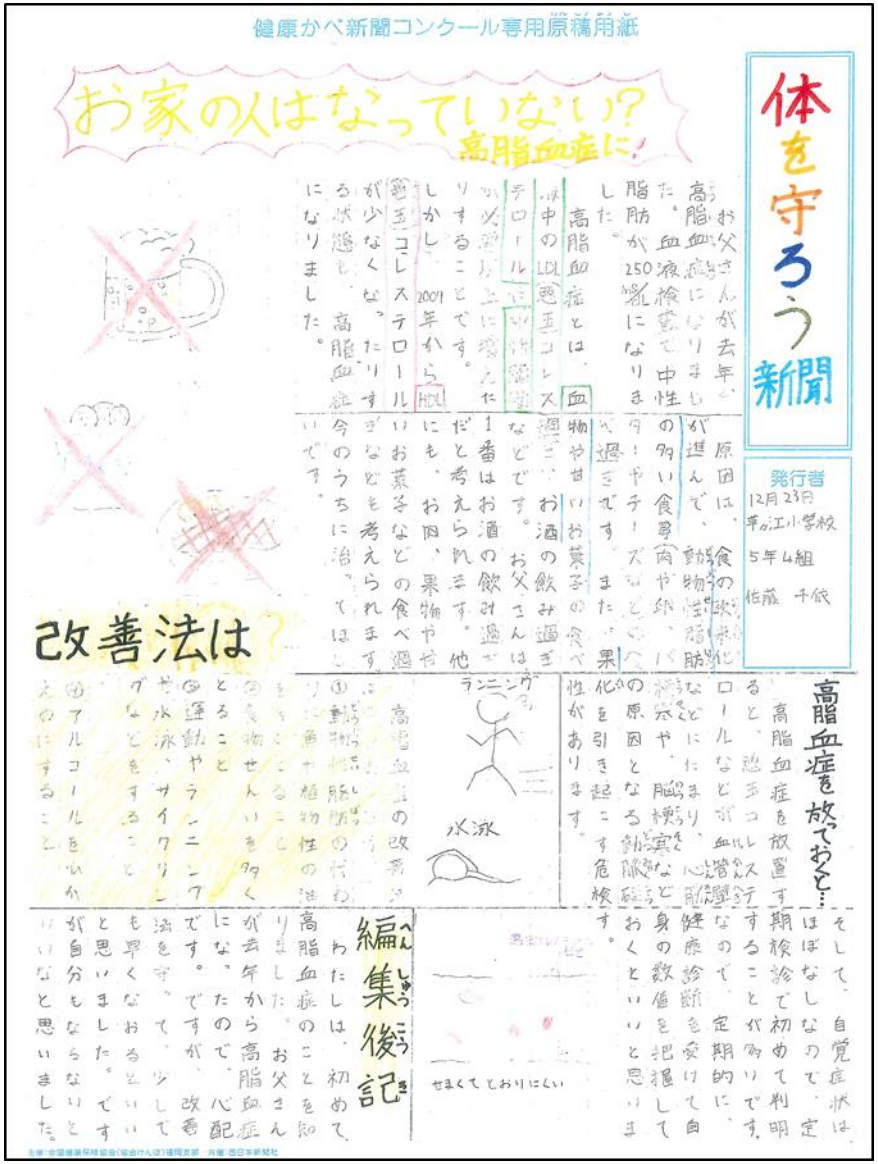
福岡市立西高宮小　山下　咲さん

優秀賞

福岡市立西高宮小　福永　梨乃さん

優秀賞

福岡市立草ヶ江小　佐藤　千依さん

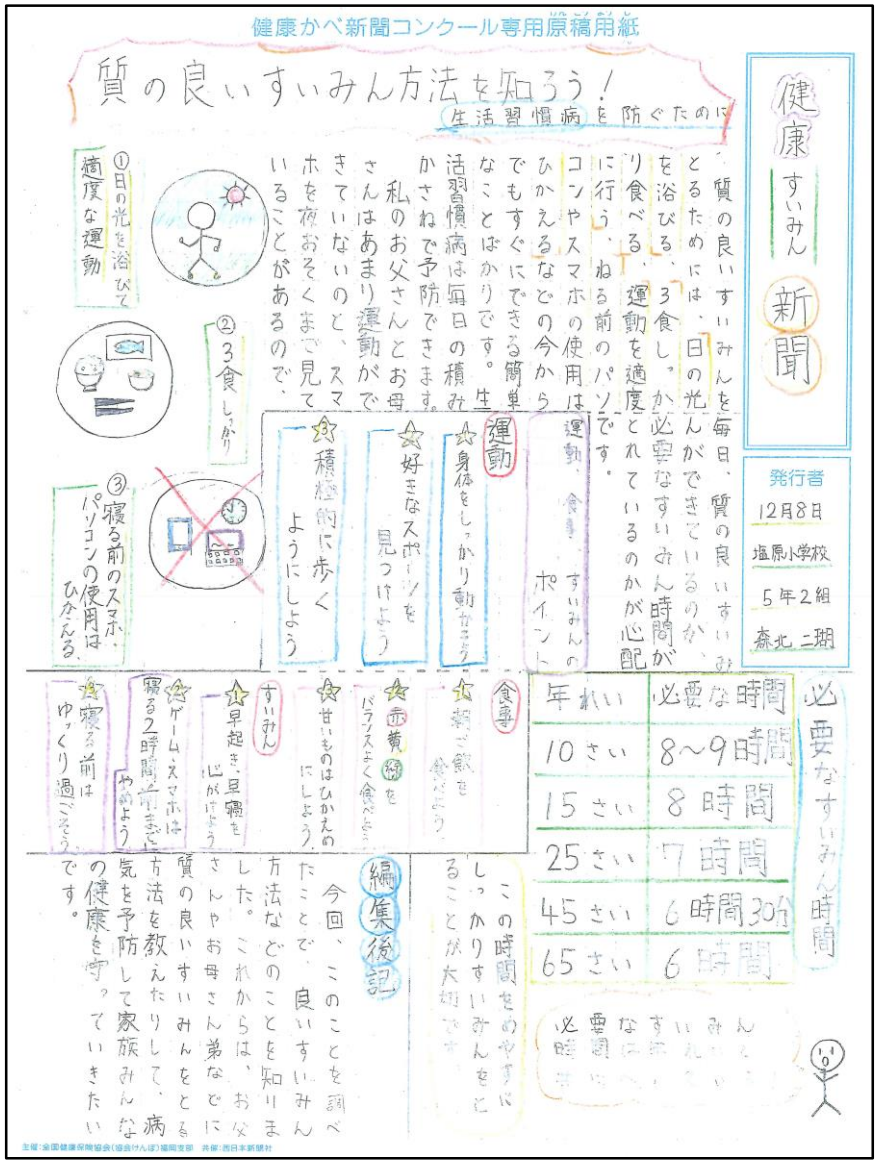


審査員特別賞

福岡市立南当仁小　馬渕　倫妃さん

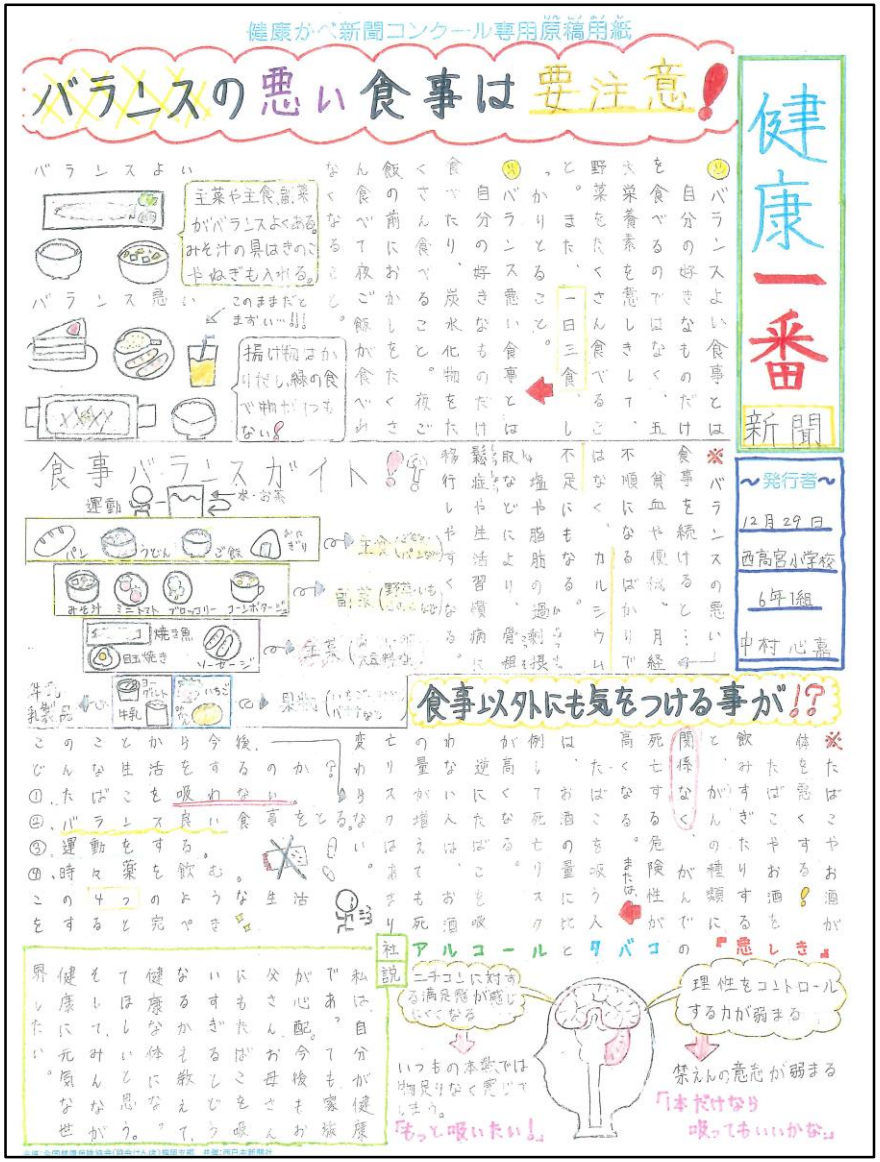
審査員特別賞

福岡市立塩原小　森北　二瑚さん



入選

福岡市立西高宮小　中村　心嘉さん

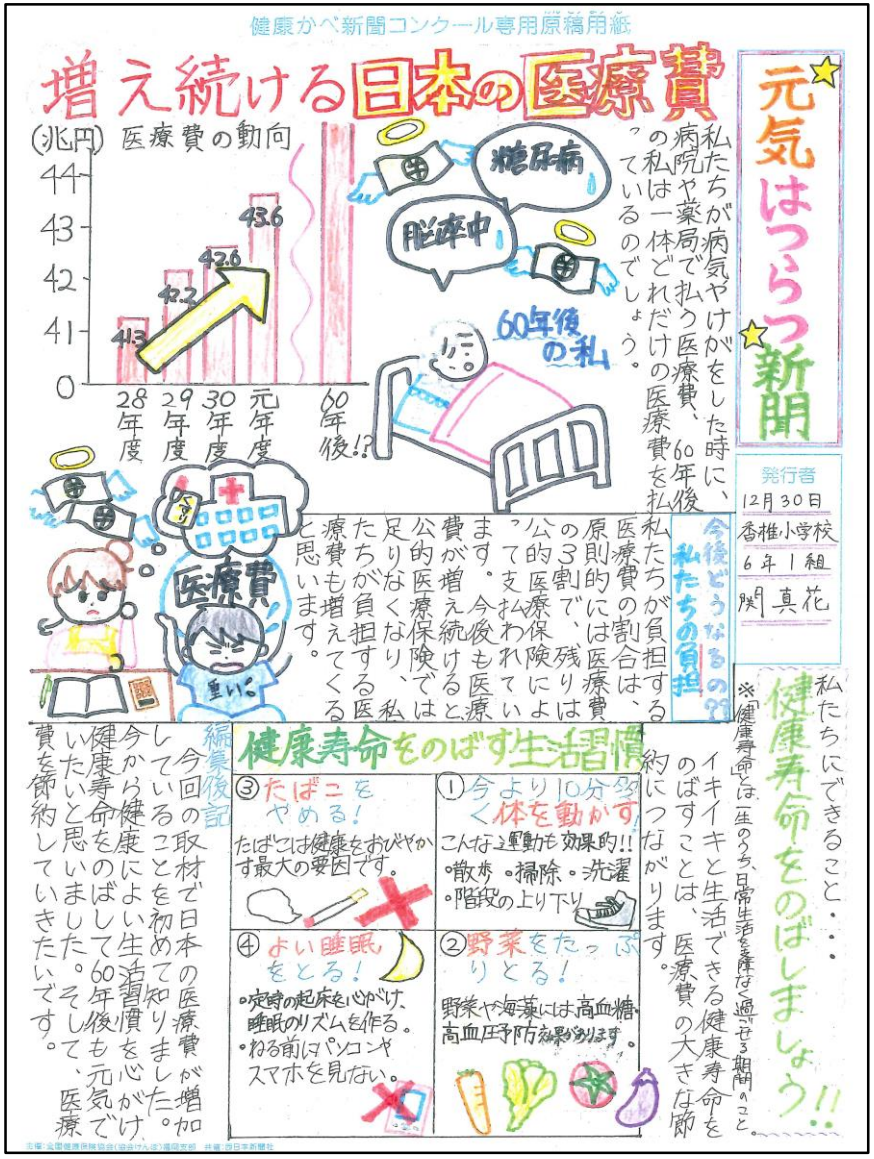


入選

福岡市立西高宮小　井川　藍さん

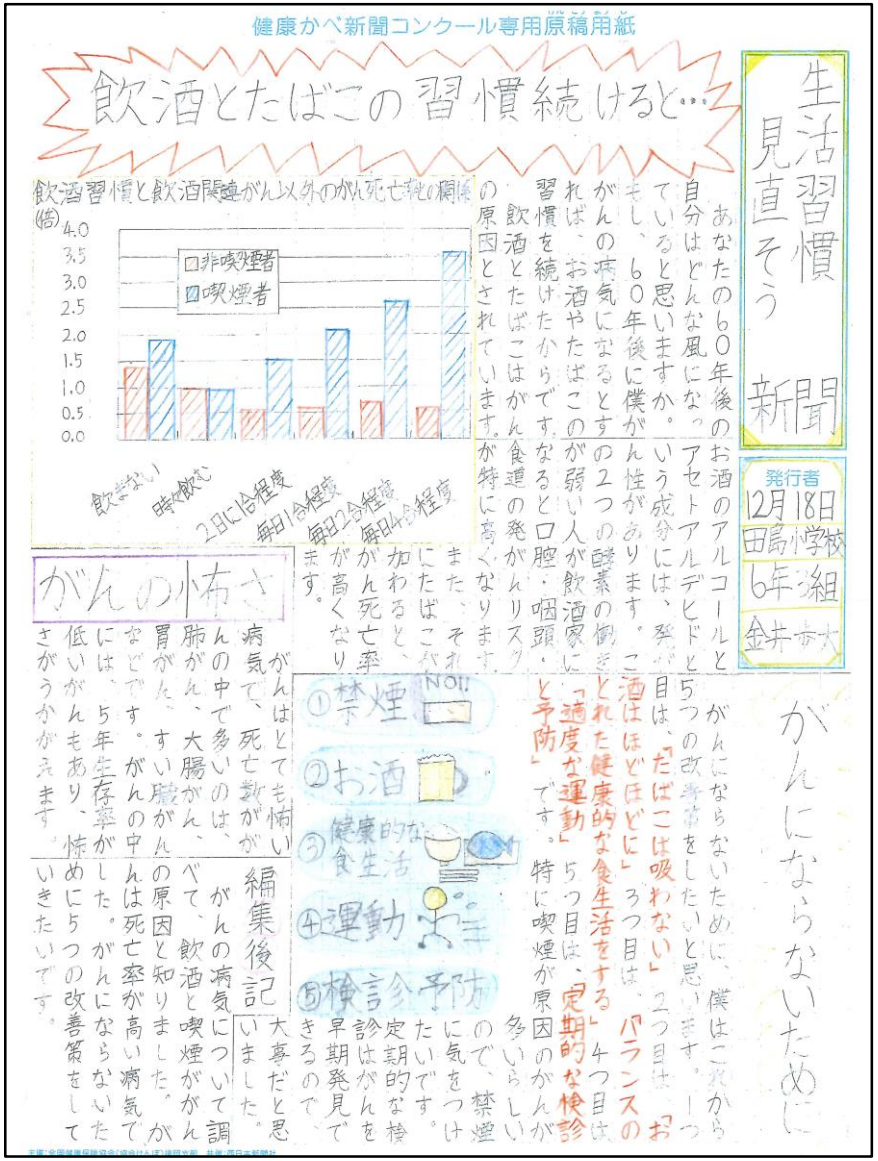
入選

福岡市立香椎小　関　真花さん



入選

福岡市立田島小　金井　歩大さん



入選

福岡市立草ヶ江小　前　ひなのさん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病に気をつけよう!

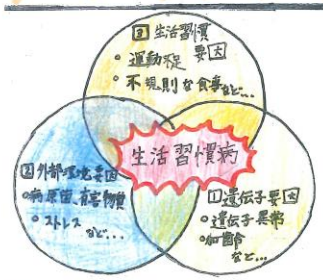
未来は変えれる!! 新聞

発行者
12月27日
草ヶ江小学校
5年4組
前ひなの

60年後に私が、不規則な生活やバランスの悪い食生活を続けていたらがんにかかってしまうかもしれない。がんの病気と気づくまで痛くもかゆくもないので、気付いた時には悪化していて死んでしまう可能性もあります!!

お母さんは健康診断でがんになりかけ手術をして、お父さんは会社の健康診断で再検査になりました。その時病気のこわさというものを身近に感じました。

60年後私はちゃんと栄養バランスのいい食事をとっていて規則正しい生活をしているのでしょうか?将来が心配です。



〈予防しよう!! 生活習慣病〉

生活習慣病のためにできる予防は大きく3つ。一つ目は『食事』朝ごはんを食べ、せいもの控えめにする。二つ目は『運動』積極的に歩いたり、好きなスポーツを見つけてたくさん運動をする。三つ目は『睡眠』早寝早起きを心がける。

どっちがいい?

『食事』

Ⅰ食生活が乱れて栄養不足になると↓不調になり生活習慣病にかかりやすくなる。

Ⅱ栄養バランスの良い食事をとると↓健康になり生活習慣病にかかりにくくなる。

『運動』

Ⅰ体を動かさずに運動不足になると↓肥満になったり、生活習慣病にかかりにくくなる。

Ⅱ毎日運動を続けると↓心も体も健康になり生活習慣病にかかりにくくなる。

編集後記

私はこの新聞をつくって生活習慣病が毎日の習慣と結びついていてとても恐ろしいものだと分かりました。今までの生活習慣も見直せたし、予防の仕方についても知れたので栄養バランスの良い食事や規則正しい生活をして、生活習慣病にならないようにがんばろうと思いました!!

主催:全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催:西日本新聞社

入選

福岡市立草ヶ江小　岡崎　万亜子さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病とは?

確認しよう!
毎日のくらし!

生活習慣病とは、ふだんの生活から、おこることが多いです。自分自身の食生活や、運動不足など不規則な生活からしんこうするのです。生活習慣病は、おもに血管がいたんでかたくぜロボロになります。次のような病気が生活習慣病です。がん、心臓病、脳卒中、高血圧病、糖尿病など。

(図1)
正常な血管

(図2)
動脈硬化の血管

せまくなる。
アステロー
石灰化
(せっかいか)

図2のようなように、血管になると生活習慣病になるかくりつがあがってしまいます。毎日の生活をよくしんこうさせるとよ

健康生活新聞

発行者
12月17日
草ヶ江小学校
5年4組
岡崎 万亜子

お父さんしお母さんも、健康診断は毎年受けています。今までしていた運動は図3のようなメニューでお父さんが仕事に自転車で行くことをすすめました。お母さんがヨガやストレッチをすることでした。これからも続けていきたいです。

(図3)

父	・仕事は自転車で行く
私	・ランニング ・外で遊ぶ 毎日
母	・ヨガ ・ストレッチ 毎日

家族の健康

寝る時間

家族	時間	理由
父	AM 3:30	・夜まで仕事があり、帰ってくる時間がおそい。
私	PM 11:00	・本をよんだり、タブレットをみていてなかなか寝ない。
母	AM 1:00	・次の日の仕事の準備などをパソコンでしている。

タブレットやパソコンを夜見ないようにする!

改善すること!!

家族にきいて一番できていないなかったのは、早寝です。理由をまとめてみました。

編集後記

私の家族は取材をしてできていることできていないことがわかりました。これからは、運動もしなくてはいけない。改善できていないことは治して元気な家族でいられるようにしたいです。

主催:全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催:西日本新聞社