

参考文献
「健」
イラストの
転載はご
遠慮くだ
さい。



佐賀市立川上小学校 R 7.2.12 文責 古賀



せいかつしゅうかんびょう

びょうき

生活習慣病ってどんな病気？

生
活
習
慣
病

大人だけじゃない！

生活のしかた（すいみん、食事、運動）がもとになって起きる
病気を「生活習慣病」といいます。

健康ってどんな時か考えたことはありますか？

健康とは、「元気で楽しく過ごしている時」だと感じている人
が多いと思います。その健康に過ごすためには、遅い時間まで起
きてない、好きなものだけ食べない、よく外遊びをすると元気に
楽しく過ごせそうですね。

健康に良くない生活のしかたを何年も続けていると「生活
習慣病（心臓や脳などの病気）」にかかりやすくなります。

あなたの生活のしかたはどうですか？健康に過ごせているか
振り返ってみましょう。



せいかつしゅうかんびょう

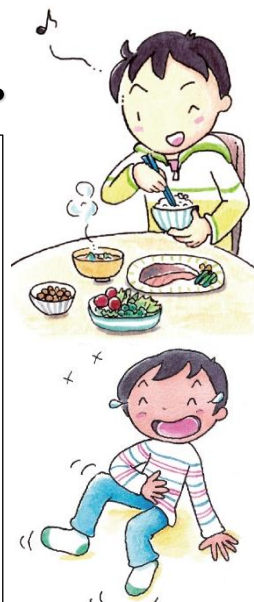
よぼう

生活習慣病を予防するには..

ねる時間と起きる時間がだいたい決まってい、好きき
らいが少なくなんでもよく食べ、昼間は体を動かしてよく遊
び、よく笑うと生活習慣病には、なりにくいです。

さてみなさんは、ねる時間は、9時から10時の間とか決
めていますか？朝ごはんは、食べていますか？学校が休みの
日でも、体を動かして遊んでいますか？

昨日できなかったことは、今日するようにするとだいたい
バランスが取れます。毎日の積み重ねで、健康は作られてい
きます。



みなさんは、ねる前に何をし
ていますか？次の日の準備です
か？それともユーチューブやゲ
ームをしていますか？

ねつきをよくするためには、
ユーチューブやゲームは、ねる
30分前にやめましょう。



みなさんは、何をしている時が
楽しいですか？

遊んでいる時？本を読ん
でいる時？何か作っている時？それ
ともほかにありますか？

楽しいことが1つではなくい
くつもあるといいですね。

こころと体は なかよし



こころは、目に見えませんが、こころと体はとてもなかよし。
こころに元気がない時は、体の元気がなくなってしまう。反対に、
体の調子が悪い時に、こころの調子が悪くなることもあります。

こころのモヤモヤと体のきつさ。どちらか片方でも早めに気づいて
それを解決する方法を考へることが大切です。

ひとりでは、なかなか解決方法をみつけることはできません。話せる
おとなの人に相談しましょう。

いつもと様子がちがう友だちに 話しかけよう！



いつもと様子がちがう友だちに声をかけたら、きつそうだったから保健室に連れてきてくれた人がいました。その人は、けがをしていて、痛くて声がだせなかったようです。

そんな友だちの様子に気がついて声をかけてくれた人は、「すごいな」と思いました。それでも声をかけることができるとは思いますが、気がついたなら近くににいる先生に教えてください。声をかけてもらった人は、とてもうれしかったことでしょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。