

生活習慣病ってなに？



6年生の保健「生活習慣病について学ぼう」（生活の仕方と病気）の授業を、1月下旬に養護教諭が行いました。この授業のまとめ「健康に良い生活を続けることで、生活習慣病は予防することができる」に向かって授業が進められていきました。まずは日頃食べているおやつから自分の食生活を振り返り、生活習慣病について学んでいきました。

おやつにふくまれている さとう・脂肪・塩分の量

6年 組 番 名前

ソフトクリーム	カップラーメン	チョコレート	キャンディー
バナナ	みかん	ヨーグルト	チーズバーガー
ドーナツ	ポテトチップス	クッキー	炭酸飲料

品名	量	糖質量	脂肪量	塩分量
ソフトクリーム	110g	7.0	0.1	0.2
カップラーメン	100g	1.7	8.0	0.2
チョコレート	50g	1.6	0.1	7.0
キャンディー	14g	2.8	0.0	2.5
バナナ	100g	22.0	0.2	0.0
みかん	100g	0.0	0.0	0.0
ヨーグルト	100g	0.0	3.5	4.0
チーズバーガー	100g	1.0	1.6	0.0
ドーナツ	1個	0.0	9.0	0.0
ポテトチップス	100g	0.0	2.5	0.0
クッキー	5枚	1.6	3.5	4.0

いつも食べているおやつのお砂糖・脂肪・塩分の量は？



生活習慣病には、心臓病・脳卒中・がんなどがあるね。



私はたばこやお酒も原因になると思うよ。ストレスもよくないかもね。

私は運動不足や睡眠不足も生活習慣病と関係があると思うけど、どうかな？



油や塩分の取り過ぎで、血管が詰まってしまうことも・・・



私の血管は大丈夫かな？僕も心配になってきたぞ。

生活習慣の基本は子どもの時にできあがると言われています。これからの生活をよりよくして、健康に過ごそうという気持ちを持って生活して欲しいですね。