

# 生活習慣病を予防するにはどうすればよいでしょうか？

6年 氏名

## 1 ある火曜日の保健室でのお話です。

とも君はぐあいが変わるくなって、ほけん室にやってきました。  
ほけんの先生は、とも君に体のようすと生活のしかたを聞きました。

### ☆ とも君の体のようす

頭がいたい    くらぶらする    べんきょうがすすまない（ねつ：なし）

### ☆生活のしかた

きのうねた時こく	午後 11 時 50 分	今朝、おきたじこく	午前 6 時 50 分
朝ごはん	時間がなかったので、オレンジジュースだけをのんだ。		
きのうのすごし方 <sup>かた</sup>	学校から帰ってから、夕ごはんまで友達とオンラインゲームをしていた。 夕ごはんの後は、テレビを見ていた。しゅくだいがあるのを思い出して、11 時 30 分までやっていた。少しおなかがすいたのでミニカップラーメンを食べて寝た。		
最近の生活の様子	土曜日はソフトの練習があって、そのあと自主練をたくさんした。 日曜日は土曜日に疲れすぎたので、お菓子を食べながらテレビを見たり、ゲームをしたりして一日ゆっくり過ごした。 昨日の給食は、嫌いな野菜が出たので、半分くらい残した。お昼にあまり食べていなかったのが昨日の夜は、大好きなとんかつにたっぷりソースをかけ、ご飯をおかわりした。		



先生、頭がいたくて  
くらぶらするんです。



- 1 自分の生活のしかたで、直したほうがよいと思うことはどんなことですか？  
健康生活しらべの結果と「自分手帳」から考えて書きましょう。  
※よい生活習慣は、続けましょう。

直したほうがよいところ

- 2 1のことを直すためには、どうしたらいいでしょうか？友だちと話し合ったことをもとにして、ぐたいてきに書きましょう。

直すためのさくせん

生活習慣を予防するためには

( ) をする, ( ) をする,

( ) をとるなど, 健康に良い生活習慣をこどものころから

見につけることが必要です。