中日新聞

予防新聞

発行者
豊橋市立杉山小学校 六年
（いしかわ りこ）
石川莉子

健康寿命をのばそう!!

健康でいるためにできること!!

祖母と一緒に予防の大切さ、健康についてたくさんの話しを聞くことがありました。

日本は、高れい化が進んでいます。年をとっても健康でいることが大切です。病気にならないように、介護が必要にならないように小学生のうちからもっと健康でいることを考えることは大切なことだと思いました．

平均寿命と健康寿命のランキングでは、日本はどちらも世界一位と知りました。日本人の死因の半数はがんと生活習慣病関連です。二人に一人が、がんになる時代と知り、こわいなと思いました。

平均寿命ランキング

		(才)
1	日本	84.46
2	シンガポール	83.86
3	韓国	83.80
4	スイス	83.33
5	オーストラリア	83.10

WHO（2025）

健康寿命ランキング

		(才)
1	日本	74.1
2	シンガポール	73.6
3	韓国	73.1
4	スイス	72.5
5	イスラエル キプロス	72.4

WHO（2019）

〈生活習慣病予防〉

ジュースや食べ物の原因で…

ジュースを飲むことは、知らないうちに糖分をたくさんとってしまって糖尿病になる可能性があります。甘いジュースだけでなく、あげもの、お菓子などを毎日、食べ続けてしまうと病気につながります。毎日の食事やおやつを気をつけることは大切なことです。

〈おすすめ夏野菜〉

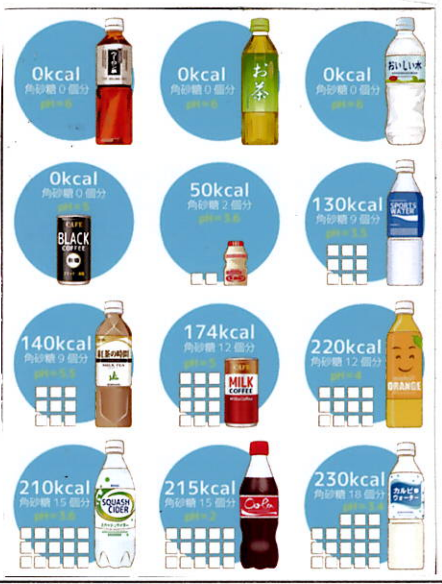
夏野菜はし外線や夏バテ対策に効果的!!

きゅうり
ビタミンC：抗酸化作用
カリウム：むくみ解消

トマト
リコピン：抗酸化作用
ギャバ：抗ストレス作用

オクラ
食物せんい：整腸作用
夏バテ防止

なす
ナスニン：抗酸化作用
水分
カリウム ］身体にこもった熱を逃がす。



〈冷ぼう病に気をつけよう〉

長時間冷ぼうにあたったり、気温差のある室内を行き来すると自律神経が乱れ頭痛や食欲が無くなるなどがおこります。

体温の大切さ!!

『未病』とは、健康と病気の間にあるグレーゾーンの状態のことです。未病の状態を放っておくと、やがてさまざまな病気につながります。体温を上げることで血流がよくなり症状が改善されます。平熱は37.0℃がよい!

〈未病の症状(例)〉
・頭痛
・よう痛
・肩こり
・便び
・不眠
・低体温

編集後記

『予防』という考え方を知り健康についてたくさん調べることができました。

病気になってから治すことも大切ですが、それだけでなく、病気になる前から自分の健康を守る!ということが大切だと思いました。

これからも、自分の体を大切にして、健康にすごしていきたいと思いました。

用紙提供：豊橋中日会