

しょうに せいかつ しゅうかんびょう よぼう けんしん 小児生活習慣病予防検診について★

香川県では、生活習慣病予防のため、小学4年生を対象に、「小児生活習慣病予防検診」を行っています。この検査は、生活習慣病になっていないか、将来、生活習慣病になる心配がないかを調べるために行われます。高室小学校は、10月15日(金)に予定されています。

まず、生活習慣病って何？

「生活習慣病」とは、良くない生活の積み重ねで起こる病気のことです。生活習慣によって、子どもでもなることがあります。

検査では、何を調べるの？

- | | | |
|---|--|--|
| <p>① 生活習慣
アンケート調査で、食事・運動・睡眠等について教えてもらいます。</p> | <p>② 身長・体重
太りすぎているか、やせすぎているかを調べます。</p> | <p>③ 血液検査
血液を調べることで、見た目では分からない体のサインに早く気付くことができます。12項目を検査します。</p> |
|---|--|--|

では、よい生活習慣ってどんなこと？

毎日の生活で必ずしていることを「生活習慣」と言います。良いことも良くないことも習慣になっていけば、それがあなたの生活習慣です。

食事・運動・睡眠・排便・歯みがきなど、あなたは良い生活習慣で過ごせていますか？

朝ごはんを食べる

体を動かす遊びをする

よくかんで食べる

赤・黄・緑 バランスよく食べる

家の手伝いをする

夜9時までにはやめる

ゲームやスマホは時間を決める

早ね・早起きをする

生活習慣病は、日々の生活の積み重ねでおこるものです。残念ながら、「今日良い生活をした」から、「明日、血液が健康になる」というものではありません。体中の血液が入れ替わるには、約3カ月かかるといわれています。今も将来も健康に過ごせるように、毎日の生活のしかたを見直して、毎日の積み重ねを大切にしましょう。

世界手洗いの日 10月15日



「世界手洗いの日」は、病気から身を守る最も簡単な方法＝石けんを使った手洗いを身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。自分自身で病気からからだを守れるように、手洗いの仕方をもう一度確認しましょう。

一手のあらい方



- きれいな水で、手をぬらします。
- 石けんをよくあわ立てます。
- お願いのポーズで手の甲をすりすり
- かめのポーズで手の甲をすりすり
- お山のポーズで指の間をゴシゴシ
- 爪をたてて爪の甲に隠れたばい菌を追い出そう
- バイクのポーズで親指を付け根からグリグリ
- つかまえたのポーズで手首をグリグリ
- 流水で10数えるまできれいに洗います

一手あらいのタイミング

トイレの後

遊んだ後

食事の前後

そうじの後

登下校の前後

共有の物を使う前後

図書室 理科室 家庭科室 音楽室 など

教室移動の前後