

いきいき



令和 2 年 8 月

大野幼稚園・小学校保健だより

第 1 2 号

9月1日（火）は生活習慣病予防健診です！



せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病ってなに？

まいにち せいかつしゅうかん つ せいかつしゅうかんびょう
毎日のよくない生活習慣の積みかさねによって起こる病気です。
がん、心臓病、脳卒中、むし歯や歯周病も生活習慣病の一つです。

生活習慣病を予防しよう

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。



正しい生活習慣を身につけて、ずーとずーと健康なからだ

せいかつしゅうかんびょう予防健診では、どんなことを調べるの？

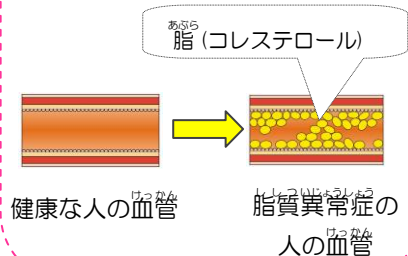
①肥満になっていないか（身長と体重がバランスよく成長しているか）を確かめます。



②高血圧ではないかどうかを調べます。



③脂質異常症ではないかどうかを調べます。



* 当日の朝は、いつも通り朝ごはんを食べてきましょう。

* 順番をまっているときは、しずかにしましょう。

* みんなが健康にすごすための検査です。

緊張せずに、リラックスして受けましょう。

