



自分の健康を守るのは誰でしょうか？それはみなさん自身です。趣味を楽しんだり、体を動かしたり、友達と仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。

自分の健康を守るために、毎年の健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうかを調べたりします。

また、今年も「保健だより」で、健康に関する情報を届けていきます。是非参考にて、活用してください。

健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



自分の体や健康について知り、興味をもつ



異常や病気を早期発見し、早期治療できる



健康に生活するための目標が分かる

健康診断の項目

身体計測

身長・体重、成長の様子

歯科検診

歯やあご、歯肉（歯ぐき）の状態

聴力検査

耳の聞こえの状態

視力検査

目の見えかた

内科検診

心臓や肺、骨・皮ふの状態、栄養がとれているかどうかのチェック



耳鼻科検診

耳・鼻・のどの状態

結核検診

「結核」という病気のうたがいがどうかのチェック

運動器検診

手や足、骨・関節などの状態

眼科検診

目や目のまわりの状態

尿検査

腎臓病や糖尿病などがないかどうかのチェック



実りをえるために

「春植えざれば秋実らず」ということわざがあります。春に種をまいたり苗を植えたりしないと、実ができるはずの秋に収穫することができないという意味から、準備をしないと良い結果が得られないということ为例えたものです。みなさんは元気に過ごすための準備を普段からしていますか？

早寝早起き・朝ご飯をたべる（しっかり噛んで）・排便する・運動するなどの、毎日の規則正しい生活リズムは、みなさんの「実り=健康」のためにかかせないものです。

子どもの頃に「早寝早起き朝ごはん」をよく実行していた人ほど、大人になっても規則正しい生活習慣が身についているという調査結果も出ています。

将来の自分のためにも、毎日規則正しい生活をおくりましょう。

