

# ほけんだより 3月

予告編

## 健康診断

今日からはじめてみよう

事前のセルフチェックのポイント

<b>内科検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>胃腸の調子はいい？</li> <li>顔色はいい？</li> <li>疲れやすすくない？</li> <li>めまいがしたことはない？</li> </ul>	<b>運動器検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>関節や骨に痛いところはない？</li> <li>動かしにくい部分はない？</li> </ul>	<b>耳鼻科検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>人の声や音はよく聞こえてる？</li> <li>ふだん口を開けていることが多い？</li> <li>鼻みずや鼻づまりはよくおこる？</li> </ul>
	<b>眼科検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒板の文字はよく見えている？</li> <li>目が乾く感じはない？</li> <li>目がかゆい、赤い、目やになどの症状はない？</li> </ul>	<b>歯科検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯が痛かったり、しみたりすることはない？</li> <li>歯みがきするとき、出血することはない？</li> <li>口臭は気にならない？</li> </ul>

### 生活習慣病と食生活

生活習慣病は、長い間続けてきたよくない生活習慣によって起きてしまう病気のこと。心臓や脳の病気、また高血圧や動脈硬化、脂質異常症、他にも糖尿病などがあります。

よくない生活習慣を送っていても、今は何ともないかもしれませんが、でもそれをずっと積み重ねると、「あの時ちゃんとしていれば…」といつか後悔する日が来るかも。今から気をつけることの1つは、食生活。

よくない点はないか、チェックしてみましょう。

- 濃い味のをよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 夜食をよく食べる
- 毎回、お腹がいっぱいになるまで食べる
- 早食い
- ファストフードやコンビニのものをよく食べる



思い当たることは今日から改善!です。

### お腹が鳴るのは空腹だから？

授業中にお腹が「グ〜」となってしまうこと、ありませんか？このお腹の音、お腹が減ったことを知らせるために鳴るわけではないんです。実は、ほぼ空っぽになった胃が、食べ物の残りを腸に送ろうとぐにやぐにや動くときに、胃の中の空気を潰して音になるのです。つまり胃がしっかりおそうじするときの音なので、健康の証とも言えますね。

では「お腹がすいた」と感じるのはいかか、それは、脳です。でも、たとえばご飯を食べながらスマホを触ったりテレビを見ていると、食べたという感覚が弱くなって「お腹いっぱい」のサインを見逃す原因になります。なので「食べている」と脳がしっかりわかるように食べましょう。

あれ？ もう一年終わりかあ…

もうすぐ、学期末。この一年はなんだかとても早かったなと感じませんか？

「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスと戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。

