

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより 5・6年特別号

平成24年6月19日

貧血検査・生活習慣病予防検査の結果

5月16日に行った貧血検査（5・6年）生活習慣病予防検査（5年）の結果を、個人用のファイルに入れて配布しましたので、自分の数値と基準値を比較してみてください。また、5年生は「子どもの生活習慣病と健康づくり」という冊子に、生活習慣病の原因や予防方法について分かりやすく書かれていますので、ぜひお読みください。

貧血とは？

血液の中にある血色素（ヘモグロビン）の量が少ない状態をいいます。貧血になると、頭痛やめまい等がおきたり、顔色が悪い、イライラする疲れやすい等の症状が現れたりします。



生活習慣病とは？

生活習慣病とは、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧など、食事・睡眠・運動・ストレスなどの生活習慣に大きく関わって起こる病気のことです。生活習慣病は、長い間の不適切な生活習慣によって起こると考えられていたため、大人特有の病気だと言われていました。ところが、今では食生活や生活リズムの変化によって、生活習慣病の予備軍が子どもにも増えているという現状があります。生涯にわたる健康づくりのために、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大切です。

～生活習慣病を予防するために～



十分な睡眠時間をとる



毎日朝ごはんを食べる



おやつはほどほどに



運動不足にならない

生涯健康で過ごすために、規則正しい生活を心がけさせましょう！

配布したファイルは中学校でも使用します。結果を確認後、結果の用紙を入れて学校に提出してください。6年生については、5年生のときに受けた生活習慣病予防検査の結果も入れたままお返してください。