



【春号のテーマ】 健康診断について知ろう！！

ご入園・ご進級おめでとうございます

ドキドキ・ワクワクする季節がやってきました！この時期は、心身ともに大きく成長するタイミング。

まずは、今の身体の状態をしっかりと把握するために、健康診断について知ることから始めましょう。

健康診断は、みなさんが友達と遊んだりできるように「問題なく成長できているか」を確認する大切なものです。



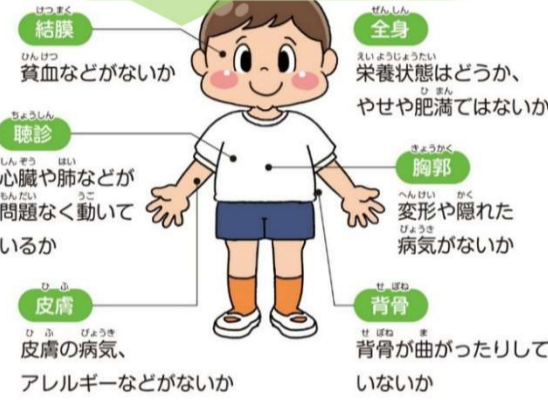
眼科検診
目に病気がないかを調べます

内科健診で
何かわかるの？

身体測定
身長・体重を測って
体の成長具合を調べます



尿検査
腎臓に病気がないかを調べます



歯科健診
口の中の状態が健康かどうか
を調べます

鏡で口の中をチェック
歯垢が溜まりやすいのは、でこぼこしているところ。でこぼこの形や生え方は人それぞれ。自分の口の中の様子を観察してみよう。

輪のどこが
あいているか
教えてね



視力検査
目がよく見えているか
を調べます

内科健診

体に病気がないか、健康かを調べます

耳鼻咽喉科検診
耳・鼻・のどに
病気がないかを調べます



健康診断は受けたら終わりではありません

健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんと比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてもいいですね。

不安や心配があったら保育士やお医者さんに気軽に相談してください

自分の体に



春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる



体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかりとる

