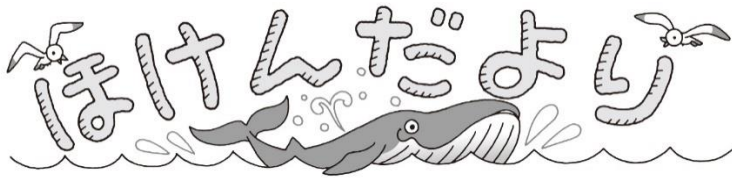


※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまに伝えてください。



令和5年7月 特別号
白方小学校 保健室

生活習慣は、親から子への一生もののプレゼント

香川県では、平成23年度から毎年、県内の小学4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診（血液検査・血圧測定）」を実施しています。全県レベルの健診は全国ではかなり先駆的な取り組みです。毎年、県内の90%以上の児童が受診しており、本校の受診率は県平均を上回っております。

健診と聞くと、つい構えてしまいますが、「小児生活習慣病予防健診」の目的をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

生活習慣病の発症要因

社会環境の変化

家族形態の多様化
食生活の外部化(コンビニ等)
地域とのつながりの希薄化
遊び場の減少
ネット、スマホの普及
感染症の脅威



糖質の過剰摂取
野菜不足
朝食の欠食
孤食
やせ願望

偏った食生活

肥満
やせ

生活習慣病

2型糖尿病
脂質異常症
脂肪肝
高血圧
高尿酸血症
↓
心臓病
脳卒中
がん など

睡眠不足

ネット・ゲーム依存症
ひきこもり、不登校
子どもロコモ
自己肯定感の低下



生活習慣の乱れ

体質

運動不足



よい生活リズムの人は、血液がサラサラで血の通り道（血管）も元気です!!

しかし、よくない生活をつづけていると、血がドロドロになり、血の通り道（血管）も狭く、もろくなり、気づかぬうちに進行してしまいます。そうならないためには、現在の生活習慣を見直し、整えることがとても大切です。検査を通して、自分の体について知り、子どものころからよい生活リズムを送り、生活習慣病を予防しましょう。

