



R元 5. 13 心電図・
生活習慣病予防・貧血検査号
大仁中学校保健室 (文責 宮崎)

5月14日(火)8:30~ 1年生の 心電図・生活習慣病予防・ 貧血検査があります。

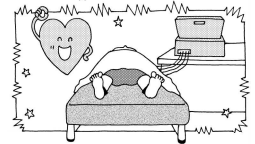
検査機関は静岡県予防医学協会です。

「心電図検査」について

「心電図検査」では、心臓の状態を正しく知り、突然起こる異常や病気を防ぐために心臓の働きを調べます。

心臓は、全身に血液を送り出すために、筋肉が縮んだり、大きく広がったりしていますが、この筋肉の収縮によって、ごくわずかな電流が流れます。

「心電図検査」ではこの電流をとり出して記録します。(電流をキャッチするために、心電計につなされた電極を胸や手足にとりつけます。)記録されるのは波形の曲線ですが、心臓に異常や病気があると、特有の波形が表れます。



「生活習慣病」ってなんだろう？

生活習慣(食事・睡眠・運動・ストレス)の問題によって起こる病気のことです。血圧が高くなったり、コレステロール(脂肪のひとつ)が多くなって、大切な心臓や脳が病気になります。

最近では、生活習慣病の症状をもった子どもが増えてきています。

「生活習慣病」を防ぐためには..こんなことを心掛けよう!!

まず、食事!

- ☆ 朝、昼、晩の3回きちんと食事をする。
(朝食を抜いたり、間食の食べ過ぎに気をつける)
- ☆ 好き嫌いなく、何でも食べるようにする。
- ☆ 早食いはしないで、一一口よくかんで食べる。

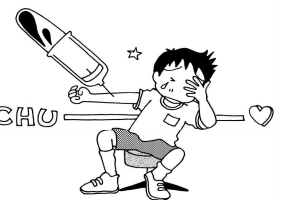


適度な運動!

- ☆ スポーツや、毎日の生活の中でも体を動かす習慣をつける。

規則正しい生活!

- ☆ 早寝早起き、朝ご飯



「貧血」ってどんな病気？

「貧血」は、簡単に言うと“血液がうすい状態”。多くの原因は、血液を作る成分“鉄分”の不足です。成長期は体内で鉄の需要が高まるため、鉄不足になりやすく、その結果「貧血」になりやすくなります。症状は「顔色が悪い」「動悸」「息切れ」「めまい」「耳鳴り」「疲れやすい」などがあります。症状や程度は人によって様々で、気がつかない場合もありますが、そのままにしていると「貧血」は進んでしまいます。

