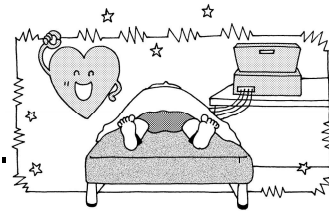


## ◇5月1日(月) 貧血検査・生活習慣病検査(採血、血圧測定)

### 心電図検査について

- 場 所 大仁中学校 保健室
- 時 間 13時15分から
- 提出物 ・心臓病検診(受診)成績書



- ・小児生活習慣病予防健診・貧血検査調査票(受検票)
- (↑HBの鉛筆で記入してください)

**4月26日(水)までに提出してください。**

- 結 果 結果については、後日全員にお知らせします。

#### 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動きを調べます。

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、心電計につながれた電極を胸や手足にとりつけます。)記録されるのは波型の曲線ですが、心臓に異常や病気があると、特有の波型が波形が表れます。

#### 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持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、一口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

