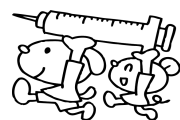


NO. 1

10月19日に中学2年生と経過観察の希望者を対象に血液検査を実施しました。その結果は、別紙「血液検査結果のお知らせ」で、個別にお知らせしています。これからも食生活や運動など日常の生活に気をつけましょう。



生活習慣を見直そう！

現在、日本人の3大死因として挙げられているのは、
1位 悪性新生物 2位 心疾患 3位 老衰 4位 脳血管疾患
この2年くらいは3位に老衰があがっていますが、多くは

悪性新生物・心疾患・脳血管疾患という3つの疾患です。これらの疾患は、

毎日の食事や睡眠、運動不足などの生活習慣の積み重ねによって起こります。

現代の子ども達は、肉類やお菓子・ファーストフードを好み、睡眠時間も不規則でケータイやゲームの時間も増え、自然に備わっているリズムが狂わされてきているようです。大人になってから後悔しない(させない)ように今から自分自身の生活を見直させ家族ぐるみで健康を守っていきましょう！！



しっかり、食べていますか？
朝ごはん!!

子どもの食事は
一生の健康を左右する
大切なもの！！

生活習慣病をまねく

食生活に注意！！

「生活習慣病」は、食生活や運動習慣などの生活習慣が大きく影響しています。特に現代はファーストフードやコンビニ食も増えているので、脂質のとりすぎや栄養バランスが偏らないように注意をする必要があります。大人になってから、一度身についた食生活を変えるのは、簡単ではありません。10代のうちから健康な体を作るしっかりとした生活習慣を心掛けましょう！



子どもがかかりやすい生活習慣病！

動脈硬化

血管の壁に脂質がたまり、血液が流れにくくなります。

高脂血症

体内に入った脂質が分解されず、血液にたまってしまいます。

高血圧

心臓が全身に血液を送るときに、血管に大きな力がかかってしまい、血管に負担がかかって、血管を傷つけます。

脂肪肝

肝臓に脂肪が過剰にたまり肝臓の機能を低下させます。

糖尿病

すい臓の働きが低下して血液中の糖が高くなり放置すると失明や腎不全などの重大な合併症を起こします。

肥満

単に体重が重いだけでなく、脂肪細胞が増加した状態で、様々な生活習慣病を起こしやすくなります。

