

未来の自分につながる道しるべ新聞

発行者
飯塚東小学校
五年二組
室井 華鈴紀

目には見えない自分の体のSOS!!

私は、健康診断の必要性について調べて見ました。

病気が現れた時には、早期には自覚症状が無く、病気が発見するに、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。自分の健康を守るためにも、まず皆さん一人ひとりが、自分自身の体に向き合うことが、定期的健康診断を



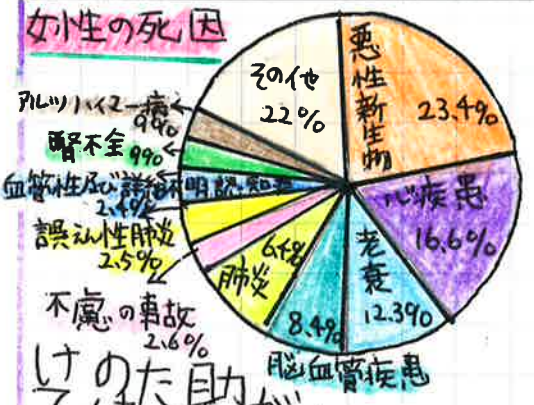
健康診断の目的



(一次予防)
健康診断の結果から生活習慣の改善を、病気を予防する。自分の生活習慣の改善に、問題点を自覚し、改善の取り組みをきっかけとする。

(二次予防)
病気を早期に見出し、早期治療につなげる。早期発見治療により、体の負担の軽減をはかる。つまり健康診断の目的は、自覚症状の無い初期の段階で異常を発見することです。

女性の死因



女性に多い病気と言えは??

女性に多い病気と言えは??
がんは早期発見で、最も怖い病気です。がんは早期発見で、最も怖い病気です。がんは早期発見で、最も怖い病気です。

健康診断の心がまえ!! (6か条)

- ① 毎年欠かさず健診を受ける。年に一回健診を受け健康管理に役立て自分の今の状況を知りましょう。
- ② 健診結果に必ず目を通し、保存する。後まわしにせず、検査結果はすぐに見て隅々までチェック。経年の変化を把握して結果は必ず保存。
- ③ 結果は、きちんと受けとめ改善目標を立てる。検査結果(数値)は、これまでの生活習慣の結果を示すもの。結果を受けとめ生活習慣の目標を実行しよう。
- ④ 気になることがあれば健診機関に相談する。検査項目などで不明な点があれば健診機関に相談しよう。
- ⑤ 二次検査(再検査精密検査)を恐れぬ。自覚症状が無くても速やかに二次検査を受診して「私は大丈夫」と思いこまないようにしましょう!
- ⑥ 「異常なし」を過信せず日ごろから体のチェックを行おう!



体の状態は数ヵ月単位で変わることがあります。日々の生活習慣があなたの明日の健康を作ります!



(編集後記) 私は、まだ5年生です。だから健康で遊ぶのが楽しかった。今回色々調べて分かりました。子供だって、病気になるし、誰か病気になるかは分からないので健康診断は自分の体の中の状態を知る大切な道しるべなのだと思います!