



健康診断の結果で生活を振り返ろう!

もし○○が健康診断を受けたら? クイズ

問題1

もし、この3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力が高いのはどれ?

- ① タカ
- ② モグラ
- ③ 人間



正解①タカ  
タカの視力は人間の8~10倍!

問題2

もし、この3つの動物が、内科検診を受けたら「どくんどくん…」1分間に一番多く心臓をうつのはどれ?

- ① ソウ
- ② ハツカネズミ
- ③ 人間



正解②ハツカネズミ  
ハツカネズミの心拍数は、毎分約600回。人間の約10倍、トキキ

問題3

「はい、口をあけて～」と言っても、歯科検診が受けられない動物はどれ?

- ① アリクイ
- ② パンダ
- ③ レッサーパンダ



正解①アリクイ  
アリクイには歯がなくて、口も少ししか開きません。舌でエサを捕まえて丸のみします。パンダやレッサーパンダには、丈夫な歯があります。それは硬い笹や竹を食べるから。みなさんも硬いものを食べて、歯を丈夫にしよう!

あれ?? なんかちょっと疲れてる?

新しい環境でがんばる日が続いて、そろそろ疲れがでる人も。なんとなくヤル気がでなかったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり…。そんなときは一度試してみてください!

スポーツをする	好きなことを思いっきりやってみる	いつもと違う場所に出かけてみる
気になっていることを紙に書いて頭からいったん離す	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる	本を読む
	ペットと遊ぶ	誰かに話してみる
		早く寝る
		音楽を聞く



リラックスできる呼吸法

からだの力を抜いてお腹をへこませながら口で息をゆっくり吐く吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む自律神経のバランスが整います



体重がすごく増えていた

体重の増加は、身長とのバランスが大事。BMIでチェック!

アドバイス BMIが25以上なら生活の見直しが必要です

- 早食い  ドカ食い
- 運動不足  夜食
- 糖分・脂肪分の多い食事
- グラグラ食い

などに思い当たれば改善しよう



視力がおちていた

アドバイス ふだんの生活に思い当たる原因はないですか?

- 姿勢が悪い  ほとんどスマホ中毒
- メガネやコンタクトがあっていない

アドバイス スマホ中毒かも、と思う人は、視力低下の他にこんな症状はないですか?

- 近くにピントが合わない
- 小さい字は少し離すと見えやすい
- 薄暗いと見えにくい

これはいわゆる老眼と呼ばれる症状で、スマホの使いすぎも原因になります。スマホの使用時間を見直そう



聴力に問題があった

アドバイス 受診をして、原因を見つけます。中耳炎が原因の時は治療をします。ヘッドフォンの使い方に問題があるときは、改めましょう

- 1日に1時間まで
- ヘッドフォンをつけたまま会話ができるくらいの音量で



貧血気味だった

アドバイス 無理なダイエットや食生活の乱れなどで血液中の鉄分が不足します。鉄欠乏性貧血を改善するための食事は…

- 3食規則正しく
- 鉄分を多く含むものを食べる(レバー、小松菜、ひじき、納豆など)

むし歯になりそうな歯がある 軽度の歯肉炎 歯垢が残っている

アドバイス むし歯・歯周病・かみ合わせの悪さなどで受診を勧められた人は早めに病院へ

アドバイス 経過観察が必要だった人は、歯みがき習慣を見直して、健康な歯と歯ぐきを取りもどそう

- 毎食後の歯みがき  ていねいなブラッシング  歯みがきの後にチェック
- 舌で歯を触ったときツルツルしていればOK。ザラザラ、ヌルヌルは歯垢です

