クイズ もし○○が健康診断を受けたら？

色々な動物たちもいっしょに健康診断を受けたら
どんな結果になるのかな？　考えてみよう！

問題1

もし、この3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力がいいのはだれ？

① タカ
② モグラ
③ 人間

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だれ？

① ゾウ
② ハツカネズミ
③ 人間

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だれ？

① アリクイ
② パンダ
③ レッサーパンダ

健康診断の結果　毎日の生活を見直すチャンスにしよう

□ 体重がすごく増えていた

体重の増加は、
身長の伸び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

□ 早ぐい　□ ドカぐい
□ 運動不足　□ 夜食
□ 糖分・脂肪分の多い食事
□ ダラダラぐい
などに思い当たれば改善しよう

□ 体重が減っていた

アドバイス　BMIが18.5未満ならやせすぎかも。
無理なダイエットは
していませんか？
本当に効果的なダイエットは、

□ 栄養バランスを考える
□ 3食規則正しく
□ よく噛んで　□ 適度な運動

BMI＝体重（kg）÷（身長(m)×身長(m)）

18.5 未満	低体重
18.5 ～ 25 未満	普通体重
25 以上	肥満

（数字が大きいほど肥満度はあがります）

□ 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

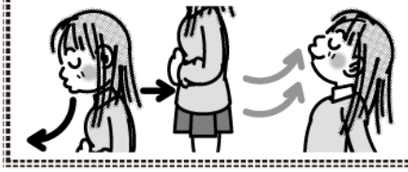
□ 毎食後の歯みがき　□ ていねいなブラッシング　□ 歯みがきの後にチェック

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

あれっ？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！

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	早く寝る	
	ペットと遊ぶ	誰かに話してみる	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