

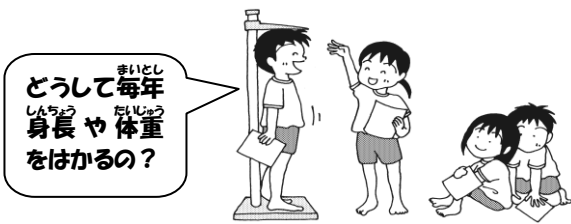
# 健康診断をうまく利用しよう！

毎年、4月から6月にかけて「健康診断」をおこない、発育測定や視力検査、校医検診などを受けていますが、みなさんは検査の結果をじょうずに利用できていますか？

測定の時には、まわりの人に知らせないように気をつけていきますが、「〇〇君より何センチ高い！」とか「〇〇さんに抜かされた…」と、友達と比べて喜んだり、落ち込んだりする人もいます。

身近な人と比べて気になるのはわかりますが、人それぞれ、いろんな人がいるから楽しいのです。ロボットみたいに、人間がみんな同じ形をしていたら、つまらないですよね。(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)(\*\_\*)

それではなぜ身長や体重を毎年はかっているのでしょうか？



それは、みなさんの体が順調に成長しているかどうかを知るためです。

身長を測るのは、体の柱となる骨が順調に成長しているか、そして体重を量るのは、栄養の問題や病気などがなく、バランスよく成長しているかを知るためです。

身長の伸び方は、時期によってちがいます。毎年の身長を比べてみることで、自分が今成長のどの時期にあるかを知ることができます。

二次性徴といって、おとなになる準備がはじまると、急に背がぐんぐんと伸びはじめ、(1年間に5 cmから10 cmくらい)女子は生理がはじまります。生理が始まってしばらくすると身長

の伸びはとまります。男子は女子よりも2年ほど遅く、中学生になってから急に伸びる人が多いようです。中には1年間に15 cm以上も伸びる人もいます。

「はやぶとり」とか「おそぶとり」とか言われるように、ぐんと伸びる時期はひとりひとりちがうので、他の人と比べて喜んだり落ち込んだりすることは意味のないことです。

体重については、とりすぎが高血圧や心臓病などの成人病を引き起こしやすい事はよく知られていますが、やせすぎも、体力が低下して病気にかかりやすくなったり、骨がもろくなるなど、こまった事が色々起こります。

生まれつきの体質もありますから、見た目だけで判断せずに、「外でじゅうぶんに運動ができていないか」、「毎日元気に、気持ちよくすごしているか」ということを基準に、自分にとってちょうどよい体重を考えてほしいと思います。



成長期の健康にとって、いちばん大切なことは、よい生活習慣を身につけることです。

子どもの体はおとなとはちがいで、成長し、変化を続けています。おとなの体になるという

ことは、体の成長や変化がおわり、体ができあがってしまうということです。

この、できあがる前の、成長や変化をしている今の時期に、どんな栄養を体に取り入れて、どんな暮らし方をするかで、どんなふうにできあがるかが大きく変わります。

つまり、成長期のみなさんの体は、おとなに比べて、周りの環境や生活の習慣に影響を受けやすいのです。

ですから、よい生活習慣を身につけることは、今の健康を守るためだけでなく、成長をたすけ、生涯にわたって健康に過ごすことに大きく役立ちます。

たとえば、本やゲームで夜ふかしをしたり、家の中でばかり遊んで運動をしない習慣がつくと、骨の成長に悪い影響をあたえます。なぜなら、骨は眠っている間に成長するし、運動と日光が、骨を強くするからです。

また、タバコを大人が吸うのと子どもが吸うのでは、ガンになる確率が、子どもの方が8倍も高いという報告もあります。アルコールや毛染めやマニキュアなども、成長期の子どもには大きな負担をかけます。



このように、おとなの人がしていてカッコいいからとマネをしているととんでもないことになってしまうことがあるのです。

とはいっても、ひとりひとり顔がちがうように体にも個性があります。甘いものをよく食べて、歯みがきもしないのに、まったくむし歯にならない人や、ゲームばかりしているのに近視にならない人がいます。逆に、生まれつき歯の

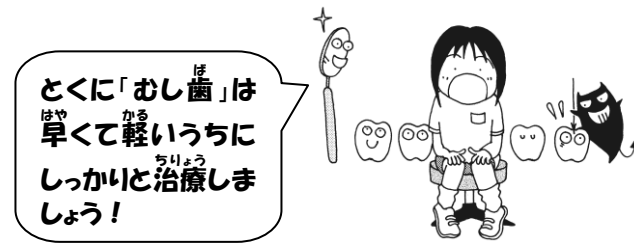
質が弱く、むし歯になりやすい人や、視力や聴力が弱い人がいます。

でも、体が強い人も、良くない習慣を長い間続けていると、病気になってしまうし、体に弱いところがあるからこそ、健康に気をつけて、よい習慣を身につける事ができたら、ずっと元気に暮らせる事もあります。

子どものときから、「健康の大切さ」に気がつき、「自分の体の特徴」をつかみ、「健康に良い生活の習慣」を身につけることは、誰にとっても大切な事だと思います。

毎年おこなう健康診断は、「自分の体を知る」事にとっても役立ちます。

健康診断で治療しなければならぬ病気が見つかったら、できるだけ早く治療を受けましょう。



そして、健康診断をきっかけに、お家の人たちといっしょに、毎日の生活習慣を見直してみてください。

歯みがきのしかたや食べ物の好き嫌い、運動不足、夜ふかしなど、「良くない生活の習慣ができていない」と感じた人は、さっそく良い習慣を身につけるように努力しましょう。

