

ほかほか陽気が気持ちの良い季節を迎えました。お天気の良い日は外に出て、お子さんと一緒に春探しをすると楽しいと思いますよ。

## ☆にこにこ学級～修了式☆

3月19日(火)、春の日差しがちょっぴり顔を出したこの日、11組の親子が参加をし、修了式を行いました。お子さん一人ひとりに修了証書・レイ(首飾り)・修了のプレゼントが手渡されました。修了式後は、大型絵本のお話に目を輝かせ聞いていました。最後には「みなくる」内の様々な所に隠されているパズルのピースをお子さんとお母さんが協力して探し当てる、宝探しパズルをして遊びました。パズルのピースを1つ1つ集め、パズルを完成させるのは難しかったようですが、お子さんはお母さんと楽しみながら探していました。



### ◆レンタルしています!◆

子どもが産まれると何かと必要なベビー用品ですが、高いお金を出して購入してもお子さんがある程度大きくなると使わなくなってしまいますよね。子育て支援センターでは、無料でベビー用品をレンタルしています。気軽にご相談ください。

レンタル品：ベビーカー、おまる、ベビーベッドなど

### ◆遊びに来ませんか?◆

お外に行きたいけどお天気が…、お家で遊ぶのもマンネリ気味…そんな日はぜひ、子育て支援センターに遊びに来てください。

また、子育て支援センターについてのパンフレットも用意しておりますので、気軽にお声を掛けてください。

※詳しくは、子育て支援センター(幾寅保育所内)にお問い合わせください。

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

4月3日、入所式があり、37名の子ども達が入所しました。名前を呼ばれると、元気に返事をする子やお母さんと離れるのが寂しくて泣いている子もいました。子ども達は元気に登所し、お遊戯室で、ブロック、ボールなど好きな遊びを楽しんでいます。雪が解けると、散歩や外遊びをします。



### 金山保育所

4月2日に入所式があり、11名が入所しました。子ども達は元気に登所し、保育士は久々の10人越えに嬉しい悲鳴をあげています。在園児がとても頼もしく見えます。雪が解けると散歩や外遊びを楽しみます。女の子が増えて遊び方も少しままと遊びが増えそうです。



こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

# 一年に一度 健康診断でチェック



健康診断を受  
診しましょう

4月から新たな生活がスタートした方、いままで通りの生活をしている方など、みなさんそれぞれの生活をしていることと思います。新しい生活がスタートした方は、疲れていませんか?しっかり食事は食べられていますか?しっかり寝ていますか?休日で気持ちの切り替えができていますか?

新しい年度がスタートして、加入している保険(協会けんぽ、共済組合、国保)で健診があります。健診で実施される血液検査は、あなた自身のからだの特性と毎日の生活、寝ること、食べること、からだを動かすこと(仕事、家事、学ぶこと、遊ぶことなど)、お酒を飲むこと、薬を飲むことを目安になります。ぜひ、今年度も健診を受けるようにしましょう。

今月号では、健診の血液検査と食事の関係について記します。

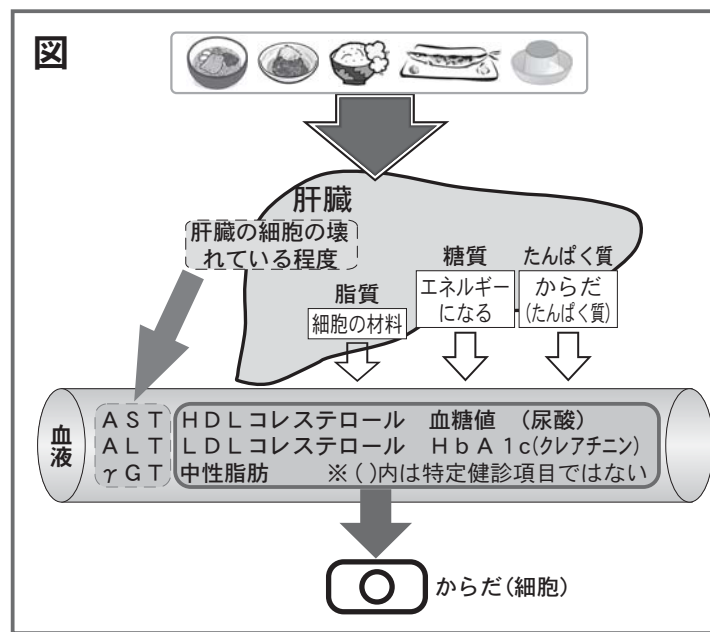
### ◆血液イコール食事

健診で実施する血液検査は、自分の食事を示していると言っても過言ではありません。食べものを食べることは、からだ・生命を維持するのに、欠くことができないからです。簡単ですが、図に食べ物がからだに入ってからの流れを記しました。食べものを食べた後、胃を通り、腸で初めて食べものが栄養として体内に取り込まれます。その後、取り込まれたすべての栄養素は肝臓を通り、血液に溶け、細胞(からだ)に到達します。私たちのからだは、このような行動を絶えず繰り返し、生命を維持し、日々の生活を送っています。

また、これに加えて、健康なからだを維持するには、食べものをしっかり食べることは勿論のこと、さらに食べものを通じて栄養素が過不足なく、体内に入ってくる必要があります。

### ◆血液を正常に保つ

図に示しました通り、食べたものは血液を通じて細胞に運ばれるため、血液には、からだに取り込まれる栄養が入っています。各血液検査項目を正常値に保つことは、食べているものと健康な自分のからだとが一致していることを意味しています。また同時に、血液は、年齢、性別、遺伝、服薬など、個人の体質・病気などに影響されることも知っておく必要があります。家族や友人と同じ食べものを食べたとしても血液検査の値が違います。これは、個人の体質が異なるためです。このように血液は、自分の特性に基づいて、普段自分が食べている食事の内容を示しています。血液を正常に保つことは、結果として、生活習慣に基づく病気、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、がんの予防に繋がります。



以上、健康診断で実施している血液検査について、血液と食べもの関係を示しました。健康なからだで、元気よく毎日を過ごせるよう、ぜひ健康診断を受けましょう。