



3/18、堀内小では11人が卒業しました



3/12、涙をこらえ41人が普代中を卒業



3/18、20人が普代小を卒業しました



4/6、鳥茂渡小には1人が入学

旅立ちの春 出会い



4/7、黒崎小には2人が入学しました



4/6、33人が中学校生活へ



4/8、普代児童館には22人が入園



4/6、元気な10人が堀内小に入学

新年度が始まりました。昨年度の皆さんの検診結果はいかがでしたか？ 久しぶりに検診の事後指導に携わり、普段から偉そうなことを言いながら、さっぱり行動の伴わないわたしとしては、皆さんのお話をうかがい「すごい！」「わたしだったら、絶対できないな…」と、行動習慣を変え、検診結果がよい方向に変化したところある皆さんの頑張りに頭が下がる思いです。

良い生活習慣に戻ることも、確実に検診結果に現れ、それを体調の良さで実感できていることが、良い習慣を継続できる力になっているのだらうと感じます。

やっぱり、検診は絶対に必要だなあと、今更ながら、強く感じています。検診はいい検診結果をもらうことが目的ではなく、ほかのだれでもない自分の生活を見直すきっかけの場でもあるのだ、ととらえていただけたらと思います。

検診をしばらく休んでいる方、おれは絶対に大丈夫！と根拠のない自信にあふれて



検診は何のため？

いる方も、今年度の検診にはお会いできることを楽しみにしています。

皆さんは「死の四重奏」という言葉を聞いたことがありませんか？ これは、肥満、高血圧症、高脂血症、高血糖が重なり合うと、死に近づく割合が高くなることを示した言葉です。

これらは全て生活習慣病と呼ばれるもので、一朝一夕で作られたものではありません。だからこそ、じっくりと付き合いながら元の体に戻すことが大切なのです。

時には薬に助けももらうこともあります。自分のための健康づくりとはいえ、一人で黙々と頑張り続けるのは時には、つらくなることもあると思います。一緒に息抜きしたり、自分の不真面目さを笑ったりしながら、ゆっくりといい状態の元の体に戻してあげましょう。あせらず、ゆっくりと、です。

保健婦 長根真奈子
※次回は歯科診療所です