

# 知ってますか？ 自分のからだ

けんこうしんだん  
健康診断が  
はじ  
始まるよ



みなさんは自分のからだのことをどのくらい知っていますか？  
今回は、自分のからだについて、どんなことを知っておくとよいか、いっしょに考えてみましょう。

身長や体重、服やくつ  
のサイズなど自分の  
からだの大きさは知っ  
ている人が多いはず。

どうして、からだの  
大きさを知りたがる  
人が多いのでしょうか。

からだの調子が  
いいと感じるのは  
どんなときです  
か？

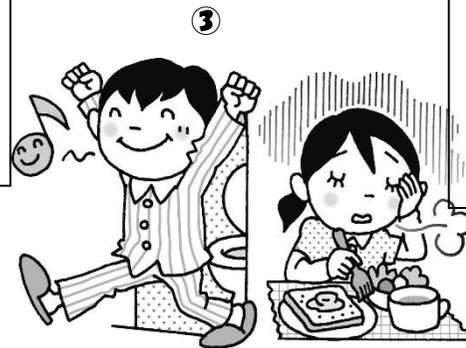
パッと目がさめ  
た、ウンチがスッキ  
リ出た、からだがか  
軽く感じる・・・など人  
によっていろいろ。

これまで自分  
がどんな病気に  
かかったか知っ  
ていますか？

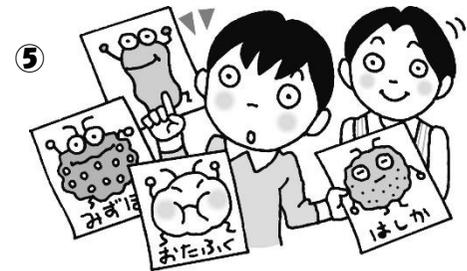
風疹やおたふ  
くかぜ、水ぼうそ  
うなどかかった  
ことがあります  
か？



自分のサイズをし  
らないと、服やくつ  
を買うときに不便？



調子が悪いなと思うのは、からだのだるい、食よくがない、などこれも  
いろいろ。大切なのは、自分の調子のよいとき、悪いときのサインを知って  
おくことです。



もうすぐ始まる健康診断は、あなたのからだのことがいろいろわかるチャンスです。この機会に、外から分かる部分だけでなく、自分にしか分からない、からだの様子にも興味をもってほしいと思います。

外から見える  
部分は、あなた  
のからだのほん  
の一部です。  
他の人には分か  
らない、ことも  
あります。

たとえば、からだの調子が  
いいとき、悪いときのサイン  
は自分しかわかりません



どんな病気にかか  
りやすいかも人によ  
って違います。  
自分がかかりやす  
い病気をしっておく  
ことが大切です。

その病気にかかりにくい生活のしかたを  
考えたりすることができるからです。



それが、元気  
な明日につな  
がっていくの  
です。