

## 健康を管理するとはどういう意味か知っていますか？

私たちにあって、健康を保持し、快適に就業、修学を進めるために、怪我や事故のない安全な毎日を過ごせることが生活の基本である。災害や事故、負傷など緊急事態が万一発生した場合これにどう対処するのか、実践的知識を身につけておくことが重要である。さらに、心身共に健康で、生き生きとした生活を送るためには、安全な生活、職場及び修学環境の確保と並んで、自分の心身の状態の把握、管理が重要である。このためには、規則正しい生活や正しい食習慣を身につけるなど、正しい健康知識に基づく「自己管理」が基盤になってくる。健康管理は、救急処置や健康診断及びその結果に基づく事後処理、健康指導、健康教育、健康増進まで含めた幅広い内容を有している。

青年期には健康を維持するために積極的に努力している人は少ないと思いますが、肥満の人、血圧高めの人には青年期のうちから、早めに対策をとってください。