

保健だより 2月



2023年2月 貝塚市立第二中学校 保健室

冬とは思えないような暖かい日があったり、厳しい寒さが続いたり、気候の変化が大きいこの冬。それでも2月4日の立春から、暦の上ではもう春です。元気に春を迎えられるよう、体調を整えて過ごしましょう。

生活習慣病を予防しよう!

～2月は“全国生活習慣病予防月間”です。～

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠などの生活習慣の積み重ねが大きく関係する病気です。ガン、心臓病、脳血管疾患などのいろいろな病気があります。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも当てはまった人は要注意! 毎日の生活を見直してみましょう



今の成長期の健康も、感染症の予防も、生活習慣病の予防も、基本は同じ、栄養・運動・睡眠です。毎日の積み重ねが、今のあなたのからだ、そして将来のあなたのからだをつくっているのです。



食事

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食 お米、パン、麺など

主菜 魚、肉、たまごなど

副菜 野菜、いも、海藻など



▶野菜をたくさんとろう [目標: 1日 350g]

100gの目安



▶果物を毎日とろう [目標: 1日 100g]

100gの目安



朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



運動

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

脳とお腹は、ちよう仲よし

けんかしちゃって食欲がない

悩みがあつて胃がキリキリする

緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし!



腸の健康に良い食べ物は何でしょう?

答えは「食育だより」を見てね!

ストレス解消



Rest

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。



レクリエーション
Recreation

スポーツ、旅行など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう!

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか?
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。