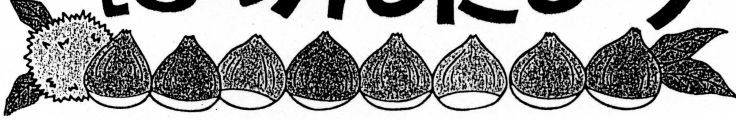


ほけんだより



平成 29年 9月
 蒲生高等学校
 生徒保健委員会
 2-3 瀧田有希乃
 河野裕乃

～9月の健康の言葉～

何を喫いの対象とするかでその人の人格がわかる
 ニーチェ (ドイツの哲学者)

日中はまだまだ真夏のような残暑が続いていますが、朝夕は涼しく虫の音色がよく聞こえるなど季節は確実に移り変わっています。皆さんも、生活リズムを整え、実りの秋を楽しみましょう。

生徒会総会で、「学校の自動販売機の数・種類を充実させてほしい」との意見から、本校の実態を知るためにアンケートをとりました。その中で、食事がきちんと摂れているのかな...という不安が残るような結果がありました。私たちの体は私たちが食べたものからできています。この機会に、健康な生活を送るためには、何を食べ何を飲んだらよいのかを考えてみませんか？

毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう

私たちのカラダは食べたものでつくり、食べたもので元気に活動しています

たんぱく質

カラダの組織を作る

筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

糖質 (炭水化物)

エネルギー源になる

カラダや脳を動かすエネルギーになります。

脂質

エネルギー源になる

エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

ビタミン

カラダの調子を整える

代謝をよくし、カラダの動きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。

ミネラル

カラダの調子を整える

カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちだと言われるのが、**ビタミン、ミネラル**をたくさん含む野菜です。

あーっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿

野菜を食べるとこんなにいいこと

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

自分でもできる!

こんな工夫始めてみよう

おうちで...

ラーメン

↓

いためた野菜のせラーメン

コンビニヤスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺

↓

おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

↓

パン3個 + 炭酸飲料

↓

パン2個 + 野菜入りスープ

↓

とんかつ弁当 → 野菜も入った弁当

ファストフード店で...

ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料

↓

ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

↓

牛丼大盛

↓

牛丼並盛 + サラダ

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光
 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温
 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



結核予防週間 9月24日～30日

～結核は「過去の病気では」ありません～

結核とは、結核菌によって肺を中心に炎症が起こる病気です。飛沫や空気などを介して感染します。予防週間中は、結核について正しい知識や情報の普及、啓発を勧める運動が行われています。

「結核」と聞くと、「過去の病気」というイメージがありますが、免疫を持たない若い人たちの間での集団感染や、重症化などにより死に至るケースもあります。咳や熱が長引く、痰が出る、倦怠感などの症状がある人は、早急に病院で診察してもらいましょう。

