

ほけんだより

9

2学期が始まり1週間が経ちました。体と心の調子はどうですか？長いお休みで生活リズムが崩れている人も多いのではないのでしょうか。学校が始まったばかりのこの時期は、自分でも気づかぬうちに疲れや不安がたまりやすくなります。「なんとなく体調がよくない…」「誰かに話を聞いてほしい」そんな風に感じた時は、無理をせずいつでも保健室へ来てください。少しずつ自分のペースを取り戻していけるよう、一緒に考えてみましょう。



体と心の生活リズムを整えよう



睡眠



寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事



毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心



悩み事や心配事はありませんか？
自分なりのストレス発散ができていますか？

1週間生活チェックにチャレンジ

夏休みで崩れがちな生活リズム、取り戻していますか？
自分の生活を振り返ってみましょう！

凡例：バッチリ○ 問題ない△ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？



原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

ピースがどれかひとつでも足りないと、体や心の不調につながります。

2学期身体測定を実施しました

結果はどうでしたか？身長が伸びたり体重が増えたりと、数字の変化に一喜一憂した人もいるかもしれません。測定結果は「人と比べるもの」ではありません。大切なのは、過去の自分と比べてどれだけ成長できたか、「自分の成長を感じるもの」です。

「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から
自分の体格を
チェック

肥満度の指標 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。



成長期である中学生の体は、大人になるための大切な準備期間です。この時期に無理なダイエットをしたり、急激に体重を減らしたりすることは、骨の成長を妨げたり、心や体に大きな負担をかけたりと、健康へ悪影響を及ぼします。

数字だけにとらわれず、バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、今の自分の体を大切にしながら健康な体を維持していきましょう。

栄養バランスの 良い食事



ってどんな食事？

体は食べたものでできている

夏 は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。



「3食」食べないといけないの？

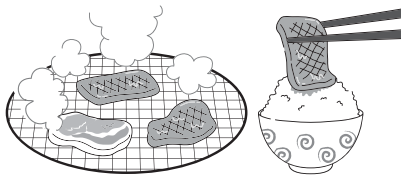


一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。

チャレンジ！★ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

- 現れやすい不調
- 消化不良
 - 便秘
 - 肌荒れ
 - イライラする

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

- 現れやすい不調
- 疲れやすい
 - 便秘
 - 肌荒れ
 - 貧血

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

- 現れやすい不調
- 疲れやすい
 - 集中できない
 - 便秘
 - 肌荒れ

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食

一汁三菜



主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。

夏休みの間、暑さで食欲が落ちたり、冷たい物ばかり食べたり、偏った食生活が続いていませんか？必要な栄養がしっかりとれていないと、体の免疫力が低下してしまいます。

現在、全国的に異例の早さでインフルエンザの流行が広がっています。ウイルスに負けない強い体をつくるには、毎日の食事からしっかりと栄養補給をすることが大切です！

体をつくる「たんぱく質」、免疫を整える「ビタミン類」を意識して取り入れながら、3食バランスよく食べて体調を整え、ウイルスを跳ね返す強い体を維持していきましょう！！

