



ほけんだより 1月



令和4年1月

芝西中学校

陽春分校 保健室

冬休みが明けて みなさんの元気な姿を みれてよかったです。今年も 元気にすごしましょう！

知ってますか？生活習慣病

生活習慣病とは 食事や 運動 休養 喫煙、飲酒などの 生活習慣が 深く関わり それらが 原因となる

病気の 総称です。がんや 心臓病 脳の血管の病気 糖尿病や高血圧 歯周病などです。

少しでも 生活習慣を整えて 予防しましょう。

脂質の とり過ぎに 注意！

脂質は 糖質や たんぱく質と あわせて 三大栄養素といわれ、
生きていくのに 必要な 栄養素ですが とり過ぎると「脂肪」として 体内に
たまり、肥満の 原因になります。



また、いろいろな 生活習慣病にもなりやすくなるので、とり過ぎに 気をつけましょう。

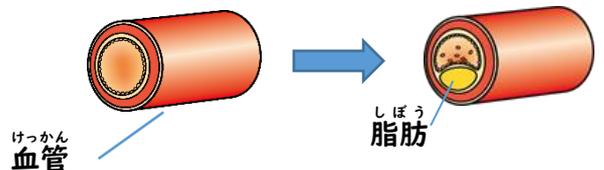
脂質を とり過ぎないようにするには

ポテトチップスなどの スナックがしは、成分の 表示を

確かめて 脂質が 少ないものを選び、

一袋を一気に 食べるのではなく、小分けにして 食べるように しましょう。

ハンバーガーや フライドポテトなどの ファストフードにも 脂質が 多く入っているため、食べ過ぎには
注意が 必要です。



生活習慣病を防ぐ7つの習慣



しっかりと睡眠を
とっている



朝・昼・晩しっかり
食事をとっている



間食の時間・量
を決めている



適正な 体重でいる



毎日 運動を している



おとな
大人
お酒を 飲みすぎない



おとな
大人
タバコを 吸わない

1月の保健目標：風邪の予防をしよう

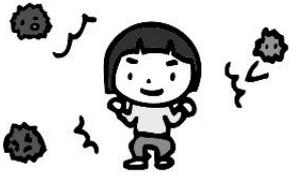


風邪や感染症の予防のために免疫力を高めましょう。

免疫力とは体に入ってきたウイルスや病原菌などを攻撃してやっつけてくれたり

体の中でできる異常な細胞を取り除くといった、自分自身の体を守る力をいいます。

この免疫力が高いと、病気にかかりにくい体をつくることができます。



免疫力アップのポイント

毎日少しでも運動をする



散歩や家事などでもokです。

「いつもより多めに」を意識して動きましょう。

たくさん笑う

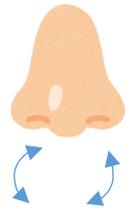


たくさん笑いましょう!

作り笑いでも効果があります。

ポジティブな思考でいることも大切です。

鼻で呼吸をする



マスクの下で口呼吸に

なっていませんか。

意識して鼻呼吸にしましょう。

体温を上げる

体をあたためる



湯舟にたかると体温が

1℃くらいあがるので

おすすめです。

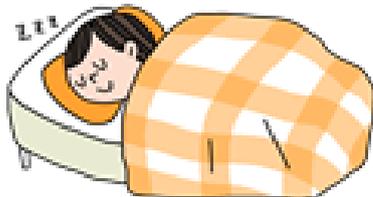
また、重ね着するなど、

あたたかい格好をして

ください。

よく眠る

質の良い睡眠



・朝日をあびる

・寝る前はTVや

スマホをみない

・規則正しい生活

などが、大事です。

腸内環境を整える



おすすめの栄養素と食材は

ビタミンB: 卵、納豆、乳製品、レバー

ビタミンC: 柑橘類、野菜

ビタミンA: 卵、チーズ、緑黄色野菜

ビタミンE: ナッツ類、かぼちゃ、アボカド

ミネラル: すもめ、鰹節、牡蠣、ココア

タンパク質: 卵、乳製品、肉類、

魚介類、大豆 など