

保健だより

平成29年 夏休み特別号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

日本人の平均寿命は、医学の進歩や衛生行政の進展などにより大幅に延び、男女共に世界有数の長寿国になりました。しかし、その一方では生活習慣病が増加の一途をたどっています。

徳島県においても、全国に比べて肥満傾向児が多いことや糖尿病罹患率が高いことなどが大きな課題となっています。

人生80年を健康に生きるためには、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病にならないことが一番の条件です。予防には、日ごろから規則正しい食生活と適度な運動と休養を心掛け、喫煙や飲酒などに注意し、肥満を予防することが大切であるといわれています。

生活習慣病を予防するための5つのポイント

1 食生活

(1) 朝食はしっかり食べて肥満防止

朝食を抜くと1日の活動に必要な栄養素をとれず、昼食や夕食のドカ食いにつながり、肥満の原因にもなります。

(2) 間食は控えめに

間食は余分なカロリー摂取による肥満の原因になるだけでなく、間食による食事量の低下により、必要な栄養素が不足します。間食をとるときは、食事で不足しがちな乳製品や果物を取りましょう。

2 運動

運動は、減量だけでなく、動脈硬化や骨粗鬆症の予防・ストレスに対する抵抗力の増進などの効果もあります。休憩時間にストレッチをしたり、エレベーターよりも階段を使用したりして、日常に少しずつ運動を取り入れてみましょう。

3 休養

(1) 快適な睡眠で疲れをリセット

睡眠不足は集中力・判断力の低下を引き起こします。温度・明るさ・寝具などの調節をして、快適な眠りを心がけましょう。スマホやゲー

ムを就寝前に長時間使用することは睡眠不足の原因になるので、時間を決めてするようにしましょう。

(2) 自分なりのリラックスタイム

長く続くストレスは心身に様々な不調をもたらします。趣味を楽しんだり、スポーツをしたり、お風呂にゆっくり入ったり、自分なりのリラックスタイムを作ってストレスをためないようにしましょう。

4 喫煙

たばこは多くの有害物質を含み、がん・呼吸器疾患・心臓病などの原因になります。

5 飲酒

適度の飲酒は、ストレス解消・精神的な疲労回復・熟睡に効果がありますが、飲み過ぎは、生活習慣病を助長します。

* 4・5については、みなさんは今は未成年なので禁じられていますが、大人になっても、良い生活習慣を保つためには、賢い選択をしてください。

健康力アップ30日作戦にチャレンジしよう！！

健康力アップ30日作戦は、徳島県の高中生全員が夏休みを利用して、健康力アップの目標やチャレンジ内容を決めて30日間実践する生活習慣改善プログラムです。

夏休み前に、「健康力アップ30日作戦 チャレンジチェックシート」を配布しますので、自分の生活を振り返って、改善すべき生活習慣について30日間続けて取り組んでみてください。夏休み明けに、自分の取り組みについて自己評価し、その結果を提出することになっています。

保健室からお願い！！



夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」という通知をしています。

1学期の身体計測や健康診断で異常所見や再検査・治療の必要がある項目があれば医療機関を受診し、その結果を保健室まで提出してください。とくにむし歯治療・視力の矯正などの項目は、毎年受診せず放置する人が多いので、ぜひ夏休み中に受診してください。