

# ほけんだより

令和3年2月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

2月3日に「立春」を迎え暦の上では春です。暖かい日が増えてきましたが、まだまだ冷え込む日もあります。気温の変化に気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症は、1月から2月にかけて徳島県の高校関係のクラスターが発生しました。引き続き、①「手洗い」②「マスクの着用」③「換気」④「身体的距離の確保」⑤「栄養バランスのよい食事」⑥「適度な運動」⑦「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」をしましょう。検温などの健康観察も徹底して行いましょう。

## ☆2月は「生活習慣病予防月間」

日本生活習慣病予防協会が、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め広く啓発活動を行っています。

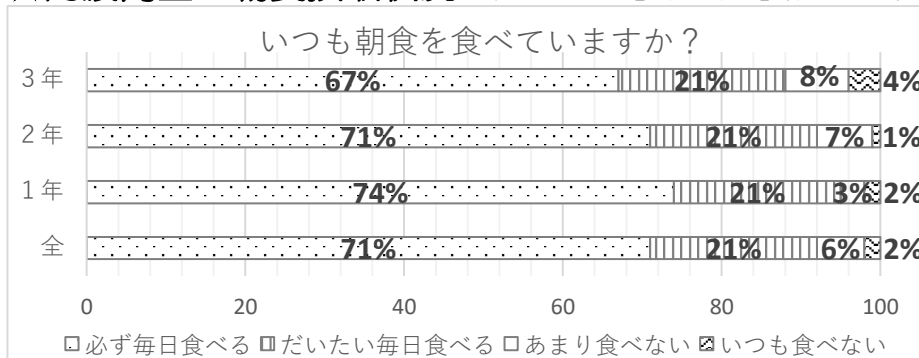
生活習慣病とは、「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことです。食習慣、運動習慣、休養のとり方、嗜好（飲酒や喫煙）などの「生活習慣」が、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっています。

徳島県では、平成5年から12年連続して「糖尿病死亡率全国ワースト1位」が続いていました。また、平成20年から平成25年、平成29年、令和元年もワースト1位となり、糖尿病死亡率の高い状態が続いています。

生活習慣を整えて、生活習慣病を予防しましょう。



## ☆阿波高生の朝食摂取状況 第2回生活実態調査（進路課）より抜粋



## ☆生活習慣を整えると学力もアップする??

学校、部活動、塾、習いごと、宿題、スマホ、ゲーム・・・忙しい毎日の中で時間の優先順位は付けていますか？ 朝食の時間や睡眠時間を削ってはいませんか？ 朝食を食べたり、質のよい睡眠をとったりすることは、集中力や記憶力がアップしたり、精神面が安定したり、学力アップに関係する心と体の健康につながります。

### ◆朝食のメリット◆

- ①集中力・記憶力アップ：脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に貯めておくことができず、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが欠乏している状態です。朝食を摂ることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活発化して集中力や記憶力を高めてくれます。
- ②活動力アップ：寝ている間に下がった体温が、朝食を摂ることで上がり、活動しやすい状態になります。
- ③イライラ解消：朝食をよく噛んで食べるようにすると、“幸せホルモン”と呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラ解消につながります。
- ④肥満予防：朝食を毎日食べる人の方が、肥満率は低い傾向にあります。

### ◆睡眠のメリット◆

- ①脳や体の疲労回復
- ②情報・記憶の整理や定着
- ③成長ホルモンの分泌を促す
- ④免疫力の向上
- ⑤精神面が安定する

質のよい睡眠をとるために、就寝前のスマホやゲームの使い方を考えましょう。