

ほけんだより

令和4年2月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ冷え込む日があります。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、オミクロン株による感染者が急増し、若年者や家庭内の感染も多く、高校や中学校のクラスターも発生しました。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら、無理せず休養」をしましょう。

からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れることがありますね。実は、からだの中も乾燥するって知っていましたか？ 気温や湿度が下がる冬は、からだの中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどをつかまえてからだの外に出す線毛という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。からだの中の乾燥をふせぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクをするなどが効果的ですよ。



補給、効果的に！ 「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた…そんなときの「夜食選び」のポイントとは？

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの



夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起こり、朝食を摂りづらくなってしまふことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。

3つのステップでガード！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。

ステップ1 出かけるときは、ぼうし・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！

ステップ2 家に帰ったら家の中に入る前に、からだについて花粉を外で払い落としましょう。

ステップ3 顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、からだのやどについて花粉を洗い流しましょう。



☆2月は「生活習慣病予防月間」

肥満症、高血圧、2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きく関わっています。

ブレスローの7つの

健康習慣(1980年)

- 1 喫煙をしない
- 2 定期的に運動をする
- 3 飲酒は適量を守るか、しない
(20歳未満は飲酒禁止)
- 4 1日7～8時間の睡眠を
- 5 適正体重を維持する
- 6 朝食を食べる
- 7 間食をしない



7つの健康習慣を守るメリット

- 45歳の人の平均余命の差
6～7つ実施した場合と
3つ以下の実施の場合では、
男性で11年、女性で7年の
差があります。
- 生活習慣病による死亡率の差
がん、心臓病、脳血管障害に
よる死亡率が少ないことが
立証されています。

◆私たちの体は食べたものでつくられている！

体の組織が生まれ変わる周期は、例えば、皮膚は約60日、骨は約100～300日、筋肉は半分が入り替わるのに平均180日程度かかるといわれています。体が生まれ変わる材料は、食事によって摂取されるタンパク質などの様々な栄養素です。

朝食は食べていますか？ 野菜は食べていますか？ 大人になってからも健康な体を維持していくためにも「いま」が大事です。将来一人暮らしをするようになったとしても、バランスのよい食事ができるようにしましょう。

◆エネルギー摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがる！

体に必要な栄養素とエネルギーをしっかりととり、よく体を動かすことが大切です。やせすぎや太りすぎの中には、ストレスが原因となっていたり、体の病気が隠れていたりする場合があります。気になることがあれば相談してください。

$$\text{BMI} = \text{体重}[\text{kg}] \div (\text{身長}[\text{m}] \times \text{身長}[\text{m}])$$

18.5未満＝低体重 18.5以上25未満＝普通体重 25以上＝肥満

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重}[\text{kg}] - \text{身長別標準体重}[\text{kg}]) \div \text{身長別標準体重}[\text{kg}] \times 100\%$$

-20%以下＝痩身傾向児 20%以上＝肥満傾向児