

# 保健だより

平成28年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。1年生のみなさんはもう阿波高の生活に慣れましたか？

新しい環境で生活リズムも変わり、疲れの出る時期でもあります。睡眠や食事など体調管理にいつも以上に気を配りましょう。

また、初夏に向かうこれからは、日差しが強く、暑さを感じることも多くなってきます。のどの渇きを覚える前に、こまめに水分補給を行い、熱中症にも注意をしましょう。

## 睡眠12箇条って知ってる？

厚生労働省は、今年3月に、「健康づくりのための睡眠指針」を発表し、睡眠の重要性についてあらためて呼びかけをしています。

睡眠は大切だとわかっているけど、実際は多くの人が、自分の睡眠が十分でないと感じているのではないのでしょうか？

ここでもう一度自分の「睡眠習慣」を見直してみましよう！！

### 健康づくりのための睡眠指針

#### ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門医に相談を。

健康づくりのための睡眠指針 厚生労働省より

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるものがわかってきています。また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることもあります。

睡眠不足の大敵  
スマホ！！

百害あって一利なしの「睡眠不足」・・・太りやすい・心の健康を崩す・成績の低下等



休日の「寝だめ」はNG！！  
・・・体内時計のリズムが崩れる

## 栄養肥満度

栄養肥満度には、BMIや身長別標準体重をもとに計算された標準体重から算出した肥満度等があります。

BMI (Body mass index) は、身長<sup>2</sup>に対する体重の比で体格を表す指数です。

$$BMI = \frac{\text{体重 kg}}{(\text{身長 m})^2}$$

BMI=22となる体重を理想とし、BMI<18.5を「やせ」BMI≥25を「肥満」としています。

学校では、BMIのほかに、身長別標準体重をもとに計算された標準体重から算出した肥満度(%)により、肥満度50%以上の人には肥満二次検診の受診通知をしています。

また、逆に肥満度が-20%以下でやせている人は、貧血等の病気が潜んでいる可能性もあるため、立ちくらみや動悸、体調不良等の自覚症状がある場合は、医療機関への受診を勧めています。

栄養肥満度は、生涯健康で生きていくための大事な指標です。1年間で、何もしないのに急激に体重が増えたり減ったりした人は、自分の生活習慣について振り返り、生活改善に取り組んでみましょう。