

保健だより



令和元年 7 月（夏休み特別号）
徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

徳島県では、長年「**糖尿病死亡率**全国ワースト1位」が続き、一時はワースト1から脱却したと思いきや、平成29年は、再び「全国ワースト1位」になってしまいました。この糖尿病に加えて、全国に比べて**肥満傾向児**が多いことも徳島県の大きな健康課題です。

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。

生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しよう！

1 生活習慣病って何？

食事・運動・休養・飲酒・喫煙など、自分の生活習慣が原因でかかってしまったり悪化する病気をいいます。

主な生活習慣病

がん・高血圧・肥満・糖尿病（インスリン非依存型）・脂質異常症（高脂血症）・心臓病・骨粗鬆症・肝臓病・脳卒中・動脈硬化など

2 子どもの頃から始まっているって本当！？

生活習慣は、子どもの頃にその基本が作られ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。最近では、子どもの生活習慣病も目立ってきました。

原因がウイルスや細菌ではなく「生活習慣」なので、それを改善することで予防したり、病気そのものを改善することができます。

つまり、自分で予防・改善ができる病気なのです！

ぜひこの夏休みに生活を見直し、生活習慣の改善に努めてください！！



3 生活習慣病を予防するための5つのポイント

①食生活

- ・朝食はしっかり食べて肥満防止
- ・腹八分目
- ・間食は控えめに
- ・野菜を食べる（1日350g）



②適度な運動

③休養

- ・快適な睡眠で疲れをリセットする。
- ・自分なりのリラックスタイムを作ってストレスの軽減や解消に努める。

④喫煙について

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飲酒について

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。

*④⑤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、成人になっても、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、徳島県の高校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

からのお願い



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。再検査や精密検査・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。

夏を元気に過ごそう！！

なつやすみも、ちゃんと**朝ごはん**を食べよう！！



つめたいものとりすぎに注意！！冷たい物を取りすぎると胃腸が弱って、食欲がなくなります。

ほらんず（バランス）の良い食事を！！食欲がないとついついあっさりしたものや冷たい麺類などに食事が偏ってしまいます。**良質のたんぱく質やビタミンの豊富な夏野菜**をしっかりとりましょう。



てつぶん（鉄分）不足に注意し貧血予防！！**レバーや牛肉・しじみやひじき**などをとるように心がけましょう。



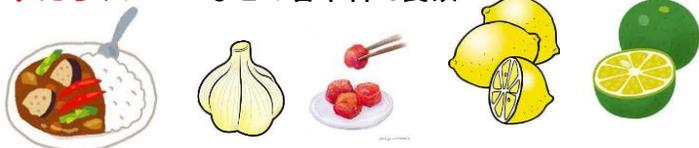
ほうし（帽子）と水分補給を忘れずに！！**脱水や熱中症に注意！！**こまめに水分補給をしましょう！！



うし（丑）の日に**ウナギ**を食べて夏バテ解消！！ウナギには疲労回復のビタミンB群が豊富です。



しよくよく（食欲）増進の工夫を！！**にんにく・梅干し・レモン・すだちやカレー**などの香辛料で食欲UP！！



ケガなく充実！！夏の部活動！！

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンスですね。でも、何よりも安全第一。練習前に自分自身で健康チェックをして、休憩や水分補給を十分にとりながら、くれぐれも**ケガ**や**熱中症**に気をつけてください。体調に異変を感じたり、けがをした時は、すぐに顧問の先生に連絡しましょう。

“ペットボトル症候群”に気をつけよう！！

暑くなると冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますが、このような飲み物には糖類が大量に含まれています。飲み過ぎると体に悪影響を及ぼす“ペットボトル症候群”になる恐れがあり、注意が必要です。

“ペットボトル症候群”は、正式には「清涼飲料水ケトアシドーシス」「清涼飲料水ケトアシドーシス」といいます。

“ペットボトル症候群”の症状

- ① 体内で高血糖が続くと、血糖を細胞に取り込ませる働きをするインスリンが膵臓から分泌される。
- ② 甘い清涼飲料水の飲み過ぎで糖類を取り過ぎると、インスリンが処理しきれなかった糖類を尿として排出するので、尿の量が増える。
- ③ 尿の量が増えると脱水気味になりのが渇く。
- ④ のどの乾きを潤そうとして、さらに清涼飲料水を飲み続けると、高血糖や脱水が進み、“ペットボトル症候群”になる。

また、熱中症予防のためには、水だけでなく塩分や糖分も必要です。水・お茶とスポーツ飲料水を併用して上手に水分補給をしてください。

