

2月のほけんだより

令和5年2月8日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

立春を過ぎ、日差しが少しずつ暖かくなってきました。しかし、まだ、雪の降りそうな厳しい寒さの日もあります。食事、運動、十分な休養で抵抗力を高め、体調の管理をしていきましょう。特に、3年生は、「しっかり休む」を心がけてくださいね。



2月第一週は

生活習慣病予防週間です！

「生活習慣病」は、名前の通り、生活習慣が引き起こす様々な病気をいいますが、大人になってから急に発症するものではなく、子どもの頃からの生活習慣の積み重ねが原因とされています。生涯、健康で過ごし、充実したものになるよう、今から生活習慣を意識して過ごしていくことが大切です。

生活習慣

3つの柱



食事

質・量の
バランスを
意識しよう

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

●主食 お米、パン、麺など

●主菜 魚、肉、たまごなど

●副菜 野菜、いも、海藻など



▶野菜をたくさんとろう【目標：1日 350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日 100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



睡眠時間は
8時間を
目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



運動

毎日
60分以上
体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

心もかぜをひくことがあります…

思春期は、心も体も大きく変化するため、不安定になりがちです。また、勉強や進路、部活動、人間関係など様々なストレスを抱えやすい時期でもあります。中学生は、誰もが、悩んだり心配事があったりするものです。とはいえ、「どうしても元気がでない」「気になってしょうがない」ということもあると思います。そのような時、自分に何ができるかを知っておくことが大切なので



1 まずは、少しはなれて、好きなことをしてみる

「ストレスがたまってしょうがない!」という時は、リフレッシュするために、好きなことをしてみましょう。音楽を聴く、おいしいものを食べる、おしゃべりをするなど、趣味の時間を取って、気分を変えることも必要です。気分を変えることで、今、詰まっている気持ちがスーッとすることもあります。

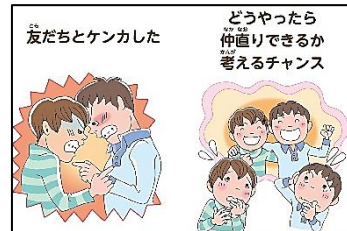
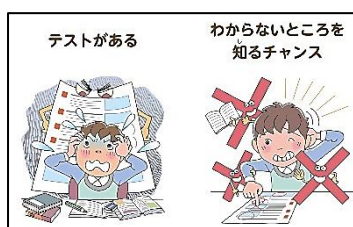
2 休憩時間を長く取る 例え…体を動かす、たくさん寝る、ぼーっとするなど

十分な休憩は、心の健康にも大きく影響します。忙しいときこそ、意識して睡眠時間やのんびりする時間を取る必要があります。心も体も休ませることで、新たな気持ちで取り組むことができます。



3 考え方を少し変えてみる

心は、ピンチをチャンスにできます。考え方を少し変えることで、気持ちをポジティブにもっていくことができます。苦手なこと、ツライと感じることも少し前向きになれます。



4 信頼できる人に相談する

自分でなかなか解決できないときは、信頼できる人に SOS を出してください。こんなこと話していいのかな、話すことが恥ずかしいな、と感じるかもしれませんが、話をすることは勇気がいることです。人に話すことで、自分の思いが整理されたり、解決方法を見つけたりすることができます。困った時は家族、友人、先生などに相談をしてみてください。保健室にも、気軽に声をかけてくださいね。

