

保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 2月号 (2/1)

2月に入り、今の学年で過ごすことができるのも、残りあと2ヶ月となりました。高校3年生は卒業まで1ヶ月を切りましたね。この1年間を振り返ると、どんな思い出がありますか？悔いが残らないよう、残り少ない時間を大切に過ごしてくださいね。

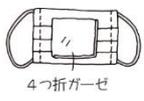
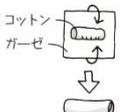
現在、新型コロナウイルスだけではなく、3年ぶりにインフルエンザも流行してきています。行動制限がなく、ますます感染症の流行が起りやすくなっています。今後も、気を引き締めて予防対策に取り組んでください。また、2月は花粉が飛び始めますので、花粉症の人は早いうちから対策を行ってくださいね。



花粉を99%カットする 魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸いこんでしまうこと。ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです！

作り方

- 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前？
- ②雨が降ったあと？

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服？
- ②モコモコの服？

こたえ

Q1 : ② Q2 : ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。



今からできる「太りにくい」生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

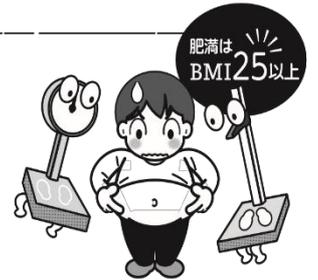
00 肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²】

例) 体重55kg、身長160cmの場合：55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている

YES NO

- 寝る時間・起きる時間を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めてる
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き



NOが多い人は

生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。

3つの柱

を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣

3つの柱



食事

▶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。



毎日60分以上体を動かそう

運動

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。

