



# すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより  
令和4年度 1月号



とそううひ

今年うさぎ年。「兎走烏飛」という四字熟語があります。これは、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味しています。新学期が始まったところですが、3ヶ月はあっという間。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を健康に過ごしましょう。

1月の健康観察カードでは、今年の健康目標をみなさんに尋ねてみました。

早寝・早起きをする

寝る前にスマホをさわらない

体調をくずさず、元気に過ごす

しっかり睡眠をとる

毎日からだを動かす

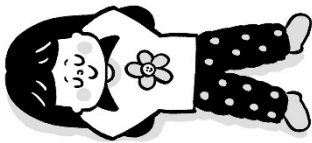
ポジティブ!

ケガをしない

さまざまな健康目標を挙げていました。今年一年、体も心も元気に笑顔で過ごせるようにしていくために、意識して行動していきましょう。

ズボラさんでも大丈夫♪

## 「やらない」健康法



健康な生活を送るために、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」ことはなかなか難しいものです。そんなときは「やらない／しない」健康法を試してみませんか？

- ☆20時以降、飲食しない
- ☆体を冷やさない
- ☆トイレを我慢しない
- ☆夜型生活をしない

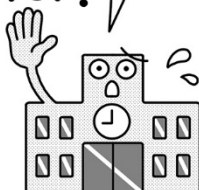
この健康法は、心の健康にも有効です。例えば「小さな事を心配する（気にする）ことをやめる」。心の緊張が少し緩み、気持ちが軽やかになるかもしれません。心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択するのも立派な健康法のひとつです。



## 守ってね、出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

STOP!



### インフルエンザ

発症した日を0日として5日、かつ解熱後2日経過するまで。

### 新型コロナウイルス感染症

発症した日を0日として7日まで。症状軽快24時間経過。濃厚接触者の場合は5日間。

診断された場合は、学校へ連絡をお願いします！



今からできる 肥満を防ぐ

# 生活習慣

冬休み明け、体重が増加している人が増えてきている時期です。成長で体重が増えたのか、肥満につながっているのかチェックしていきましょう。

## 肥満チェック

適正体重を計算してみよう！

$$【BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2】$$

例) 体重55kg、身長160cmの場合:  $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$

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、自分の適性体重を知り、維持することが大切です。BMI 25以上が肥満です

## 生活習慣チェック

NOが多い人は  
3つの柱を意識しよう

「肥満を防ぐ」生活習慣ができているかどうか、チェックしてみましょう。

YES	NO		YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食事は3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝る時間・起きる時間を決め、守っている
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べ物の好き嫌いはあまりない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	スマホやゲームは時間を決めている
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	いつも食べている物の栄養素について知っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	天気の良い日は外で遊ぶことが多い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	時々体重を測っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動やスポーツなど体を動かすのが好き

## 肥満を防ぐ生活習慣

# 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ccoli1/2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。

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、心筋梗塞といった生活習慣病と大きく関わります。大人になってからではなく、今から、「肥満を防ぐ生活習慣」を作っていきましょう！