

保健だより

No. 1 1



新座市立第二中学校長 橋本 政幸
養護教諭 佐藤 智代 馬場 早紀

暦の上では「立春」です。日照時間が少しずつ長くなりましたが、寒さは本番です。防寒対策と、うがい・手洗い・換気をしっかりとおこなって、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

今月の保健目標

生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満になり、やがて高血圧や動脈硬化、心臓病やがんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

☆基本的な生活習慣を見直そう！☆

生活習慣病予備軍は中学生の時期から始まっています！ 下のチェックリストで確認してみましょう。

食生活について

- ・スナック菓子が好物で毎日、一袋食べてしまう
- ・朝食抜きで、昼と夜にまとめてドカ食いする
- ・麺類の汁は全部飲み干す
- ・しょうゆやソースをたっぷりかけて食べる

運動習慣について

- ・体をうごかすのが嫌いで、休日はゴロゴロしている
- ・体育授業以外、全く運動はしない



★塩分のとり過ぎに注意して進んで体を動かし、生活リズムを整えよう！★



食べないダイエットの落とし穴

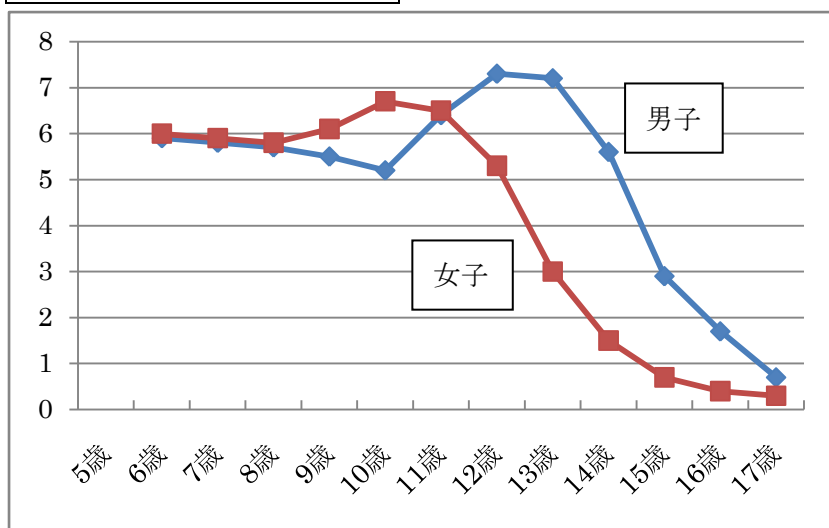
「やせたらきれいになる」「かっこよくなる」と軽い気持ちで始めることが多いダイエットですが、単品ダイエットや食事を抜くなどの間違った方法を繰り返していると、やせるところか逆に太りやすい体になってしまいます。理由は、無理なダイエットによって栄養がかたより、栄養不足になって筋肉が減少し、エネルギー消費量が低下して、やせにくく太りやすい体になるのです。また、食べないダイエットは低体温や便秘、肌荒れの原因になります。

6つの目標食生活で実現！(バランスチェック)



発育測定が終わって ～中学生は心と体づくりのピークです！

年齢別年間の身長平均伸び率



身長、体重測定の結果はどうでしたか
右のグラフは年齢別に 1 年間で平均どの
くらい伸びるかをあらわしています。

この表から、伸び方には男女差がある
ことがわかりますね。男子のピークは 12 歳～
14 歳、女子は 10 歳～12 歳です。まさに、
中学時代です。また、伸びる時期には個人
差があることも覚えておきましょう。

体重については、冬は増加し夏は減少
します。これが逆の場合や増減が大きい
場合は不健康な状態といえます。

骨や筋肉、内臓をしっかり発達させて、心と体を育もう！



保護者の皆様へ ～3D映像と子どもの目の健康について～

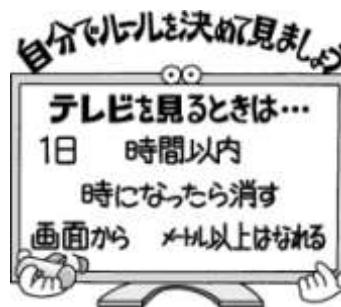
冬本番を迎え、感染症流行の季節となりました。近隣の学校でも、インフルエンザやウイルス性胃腸炎で学級閉鎖等をおこなっており、本校でも流行の兆しが見られています。うがい手洗い、マスクの着用などの予防とともに睡眠や栄養を大切に生活リズムの確立など、基礎体力をつけることも大切です。

さて、近年、立体映像を映し出す3D映像が映画、テレビ、ゲーム機などで一般にも普及している状況です。従来からテレビゲーム機を長時間見続けることは、眼精疲労などの良くない影響が指摘されてきました。3D映像については、眼精疲労と併せて頭痛などのおそれがあるとされており、目の機能の発達段階にある児童生徒の視聴には、特に注意が必要であると考えられます。ご家庭におかれましても、下記の点について留意の上、お子様への対応をお願いいたします。

3D映像視聴の注意点

- (1) 3D映像を視聴する際、乗り物酔いのような状態になったり、頭痛をおぼえたりした場合は、視聴を止める。
- (2) 長時間の視聴はなるべく避ける。
- (3) 睡眠不足にならないようにする。
- (4) 保護者の管理のもとで使用する。

目を酷使していませんか？



保健室のミニクラメンの花が咲きました。今年の夏、ひからびた土のまま放置されていたのに・・・この花は2年ごとの開花なので、夏場は忘れられがちなのです。あらためて自然の生命力の強さを感じました。みんなの心の中にある希望の種も芽吹き、成長して花を咲かせますように！