

保健だより 2022年 3月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室

4月からの新生活にむけてスタート出来るように、体調管理はしっかりしておきましょう。

栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動は、毎日元気に過ごすために大切です。

健康なからだづくりのための食生活

* いろいろな食品を食べよう。

いろいろな食品を食べることで、バランスよく栄養をとることができます。出来るだけ好き嫌いをなくし、なんでも食べましょう。

* よくかんで、味わいながら食べましょう。

食べ物をよくかむことによって、からだに必要な栄養が吸収されやすくなります。また、味わって食べることで味覚もきたえられます。

* 間食のとり方に気を付けよう。

間食は、食事だけでは足りない栄養をおぎなうものです。塩分や糖分が多いものもありますので、食べ過ぎには気を付けましょう。

* 1日3食をとろう。

特に朝食は、1日の始まりとして大切です。

* カルシウムをとろう。

カルシウムは丈夫な骨と歯をつくるため欠かせません。

睡眠負債を解消するためには

日々の睡眠不足が借金のように積み重なっていき、心身の健康に様々な影響を及ぼす「睡眠負債」。睡眠が足りていないのなら週末に寝だめをすればいい？ 答えは、「No」です。慢性的な睡眠不足は、週末に1日や2日多めに寝たぐらいでは解消されないそうです。逆に寝だめをすることで体内時計が狂い、週明けにさらに起きるのがつらくなってしまいます。睡眠負債を解消するには、毎日の睡眠時間を数十分ずつでも増やし、休日にもいつも通りに起きて夜の眠りを妨げな

い程度の昼寝をする方がよいそうです。

日頃から体を動かそう。

もともと運動が苦手な人に、「運動不足にならないようにジョギングをしよう」「スポーツをやろう」と言っても、なかなか難しいものがあります。でも、実は日常生活を見直すことで、身体活動量を増やすことが出来ます。例えば、エスカレーターやエレベーターではなく、階段を使うようにしてみてもどうでしょうか。改めて、運動のための時間をとらなくても日頃からこまめに体を動かす習慣をつけるようにしましょう。

ノーメディア・デーをつくろう。

「ノーメディア・デー」とは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどといったメディアの使用を控える日のことです。こうしたメディアを長時間にわたって使用することにより、睡眠不足や生活リズムが乱れるなどの悪影響がみられます。たまにはメディアの電源をオフにして、その時間を別のことに使ってみてはどうでしょうか。

健康教室 2020年 7月増刊号 東山書房より

保健調査について

保健調査の提出ありがとうございました。眼科・歯科・内科・運動器の保健調査は来年度の検診のために行いました。4月に入り、保健調査は、旧クラスで渡して、新クラスで集めます。その時、新しい学年・クラス・出席番号を記入し、再度提出して下さい。症状に変更があった場合は、訂正しておいてください。

よろしくお願い致します。

