



2022年度 No.12 徳島県立城南高等学校

2月4日は立春。二十四節気において、春の始まりとされる日です。まだまだ寒い日は続いていますが、日もだんだんと長くなり、温かい春はすぐそこまで来ています。寒いといふ外出を避けがちですが、しっかりと体を動かして、体の芯から温めるようにしましょう！

学校保健委員会がありました！

1月19日（木）、本校で学校保健委員会がありました。今年は、学校医の木下勝弘先生、学校歯科医の佐藤修彦先生、学校薬剤師の足立眞一先生が参加してください、感染症対策などについてご意見をいただきました。また、今年は保健厚生委員会から代表で、委員長さんと副委員長さんも参加しました。皆さんに、先生方からご助言をいただいているので、紹介します。

学校保健委員会とは？

▶「学校における健康の問題を協議し、健康作りを推進する組織」のこと



私たちからは、今年度の保健厚生委員会の活動内容を説明しました！

☆ 学校医 木下勝弘先生より ☆

・引き続き、感染症対策をお願いします。

☆ 学校歯科医 佐藤修彦先生より ☆

・頬杖や机に伏せて寝ることは、顎関節症に繋がります。年をとるにつれて治りにくくなるので、今のうちに癖を治しておきましょう。

・3年生のみなさん、高校を卒業すると、定期歯科検診はありません。歯科を受診して、1年に1回は歯科検診を受けるようにしてください。

☆ 学校薬剤師 足立眞一先生より ☆

・花粉の季節になりました。花粉が吹き込んでくるのを防ぐために、換気のための窓の開け方などを工夫してみてください。

この時期になるとつらいのが、花粉症。花粉症のピークは2月からとされています。しっかり対策をして、つらい花粉症と上手に付き合ってください。

花粉症対策

- ① マスク・眼鏡・帽子を着用する。
- ② 表面がつるつるした素材の服を着る。
- ③ 帰宅時に衣服や髪の毛の花粉をよく払ってから家に入る。
- ④ 入室後、すぐに手洗い・うがい・洗顔をする。
- ⑤ 花粉情報をチェックし、花粉が多い日は洗濯物を部屋干しにするなど工夫する。
- ⑥ こまめに掃除をする。特に窓際を念入り！
- ⑦ 空気清浄機を活用する。



これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」！

🐻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。

適正体重を計算してみよう！

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

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

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

肥満は BMI 25 以上です。



“太りにくい生活習慣”ができていないか、チェックしてみましょう。

生活習慣チェック

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 寝る時間・起きる時間を決めている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- スマホやゲームは時間を決めている
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 天気の良い日は外へ出ることが多い
- 時々体重を測っている
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き

3つの柱を意識しよう！

食事：質・量のバランスを意識しよう

- ▶ 主食・主菜・副菜をバランス良く組み合わせよう
- ▶ 野菜をたくさんとろう (目標：1日 350g)
- ▶ 果物を毎日とろう (目標：1日 100g)



睡眠：「朝、決まった時間に起きる」「夜更かしをしない」を心がけよう。

運動：毎日60分以上を目安に体を動かそう。

★ストレスを貯めすぎないことも大切です★



🍫食べ過ぎなければ優等生のチョコレート！🍫

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインといえば、チョコレート。チョコレートに含まれているカカオマスには、「カカオポリフェノール」と「カカオプロテイン」という健康に良い2大成分が含まれています！

【カカオポリフェノール・カカオプロテインの効果】

血圧低下・動脈硬化予防・美容効果・アレルギーの改善・脳の活性化・便秘改善 など



1日の摂取量として、板チョコ半分程度がちょうど良いそうです。食べ過ぎには注意してください！

