



# ほけんだより 8月

舞鶴市立白糸中学校  
保健室  
令和4年8月26日

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは充実した毎日をご過ごせましたか？8月から9月にかけて、夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、生活リズムを整えましょう。2学期は行事もたくさんあるので、夏休み気分を学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう。

## 生活習慣を見直してみよう!!



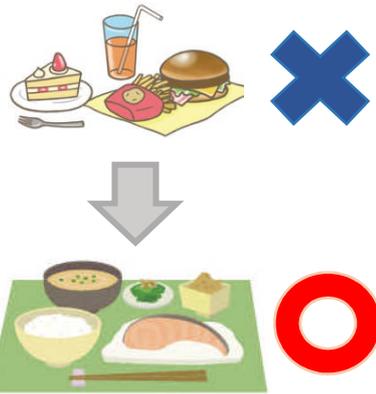
夏休み中に夜遅くまで起きたり、好きなものばかり食べたりして生活習慣が乱れている人はいませんか？生活習慣が乱れると風邪を引きやすくなったり、イライラしやすくなったりなど悪い影響がたくさんあります。生活リズムを整えることで体も心も元気になり明るく学校生活を送ることができるので、下のチェック表を活用して自分の生活習慣を見直す機会にしましょう。

生活習慣が乱れると・・・



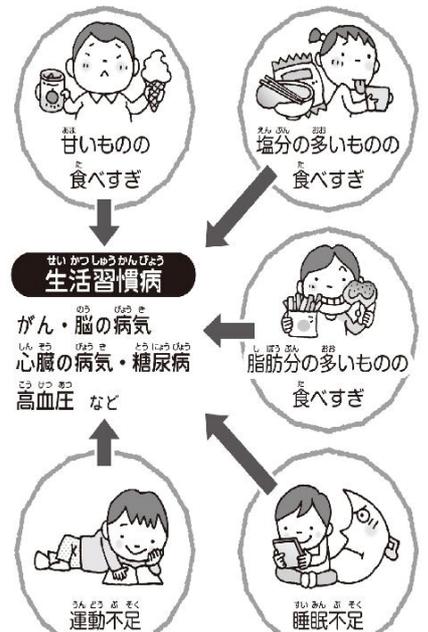
### 生活習慣チェック

- 毎日2本以上ジュースを飲む
- 間食や夜食が日常的
- 朝食はいつも取らない
- 運動をほとんどしない
- ストレスを感じる事が多い
- 睡眠時間が短い
- 野菜を食べない日がある



### 生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。  
生活習慣病と言います



チェックが5個以上当てはまる人は要注意です！

生活習慣はすぐに改善しましょう。「まだ大丈夫」「いつでも変えられる」と思っていると大人になっても習慣化し改善することが難しくなります。自分が達成できそうな小さな目標を立てて、一つずつクリアしていきましょう。



## 身長に見合った体重を保ちましょう



自分の体重や見た目を気にして偏った食事や無理なカロリー制限をしていませんか？10代は成長過程においてとても重要な時期です。この時期にきちんと栄養を摂取できていないと体と心に大きな影響を与え、将来「拒食症」や「過食症」を引き起こすリスクが高まります。

肥満度を表す国際的指標であるBMIは肥満や低体重を知ることができます。一度計算してみて自分の体格を知り、健康的な体づくりを行いましょ。

### B M I の求め方

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

普通体重にもかかわらず、無理なダイエットをする人が増えています！ダイエットが自分にとって本当に必要なBMI数値を目安にして決めましょ。



### 「無理なダイエット」 どんな問題があらわれる？

- \*低栄養で貧血になったり、疲れやすくなったりする。
- \*無理なダイエットにより、筋力が少なくなり代謝が落ちて将来太りやすい体質になる。
- \*骨粗しょう症になりやすくなる。

### ×NGワード

「短期間で」「〇〇だけを食べて痩せる」「食事を抜く」「みるみる痩せる」「薬を飲んで」など  
こんな言葉が出てきたら要注意！



### 女子は特に注意！！



栄養が限られていると生命維持を優先して、月経がストップしてしまう場合があります。これが続くと将来、不妊症に悩まされるリスクが高まります。



ダイエットとは健康を守るために食事制限することです！  
体重減らす=ダイエットではありません

### 正しい体づくりのポイントは



有酸素運動をする⇒ウォーキングなどを20分以上することで脂肪が燃焼されます。

筋肉を鍛える⇒筋肉が鍛えられると脂肪が付きにくい体になります。

ゆっくりよく噛んで食べる⇒よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

寝る2時間前は食べない⇒寝る前に食べたものの多くが脂肪として蓄えられるため、夕食時に食べましょ。

