

(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和3年 11月1日 保健室

布団からでることが恋しくなる季節がやってきました。あと5分、もうあと5分と言って、ついつい二度寝、三度寝をして、バタバタ家を出るということになっていませんか？生活習慣の乱れは、その日一日の心身の健康に影響してきます。「何となくだるい」「頭が重たい」「心が苦しい」などを感じるのは、生活習慣の乱れからかもしれません。自分の生活習慣を振り返り、心も身体も健康な生活を送るように、心がけましょう。

生活習慣を見直そう！！

朝・昼・晩しっかりご飯を食べていますか？「寝坊して朝ご飯を食べる時間がない」「ダイエット中だから晩ご飯はやめている」など、ご飯を食べない日が続いていませんか？毎日、3食、バランスのとれた食事をすることは、身体の成長にとって、とても大切なことです。

食事の基本！

主食

主菜

副菜

をマスターしよう

副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば…

野菜、いも、きのこ、海藻の料理

主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば…

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理

主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば…

ごはん、パン、めん類など

ワンポイント

主菜・主食・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

牛乳・乳製品

●ヨーグルト
●チーズ など

果物

●みかん、バナナ など
●果汁100%ジュースもOK

バランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！

ウイルスや細菌を／

侵入させない 粘膜免疫

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸の中には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがよいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス

悪玉菌

1

善玉菌

2

日和見菌

7

善玉菌

…免疫力をアップする

日和見菌

…善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする

悪玉菌

…免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

●ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど

乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を／

やっつける 全身免疫

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく食べよう

とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を36度以上に保とう

平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを発散しよう

ストレスが続く自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

2年生は、薬物乱用防止教室がありますね。たばこやお酒、危険ドラッグなどは、一度始めると依存性が高く、やめられなくなることがあります。「キケンな誘惑」は、身近に潜んでいるかもしれません。「私が誘われることはない」「僕なら断れる」と過信するのではなく、誘われたときには、「絶対に断る」という強い意思を持つようにしましょう。

★キケンな誘惑

こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

絶対ダメ！

・身長伸びがわるくなる
・運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い！

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試しに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

絶対ダメ！

・脳や骨がうまく成長できなくなる
・性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい！

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

これを使えば悩みもすっきりするよ

絶対ダメ！

・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルト、入浴剤など、いろいろ試していることも！

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと！

こんな言葉で

1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているか分からないのでいりません

興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る！

など

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ