

保健便り

平成27年 10月号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



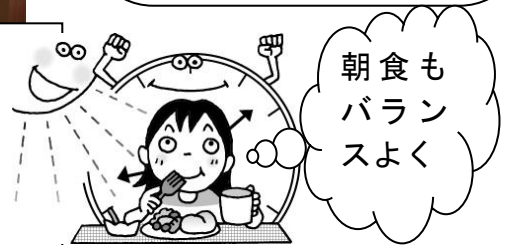
Café・らいぶらり～うまい！ガッツリ！！簡単クッキング～
図書館で食生活について考えました。



まずは、バランスの取れた食事内容について・・・

- 主食** ごはん、パン
- 主菜** 魚・肉・卵料理
- 副菜** 野菜料理
- 乳製品** 牛乳など
- 果物**

主食：主に体を動かすエネルギーになります。
主菜：筋肉、血液など体をつくります。
副菜：体の調子を整え、病気にかかりにくくなります。
乳製品：骨や歯をつくります。
果物：体の調子を整えます。(美肌効果も期待できます。)



1学期に行った
生活実態調査の結果から・・・

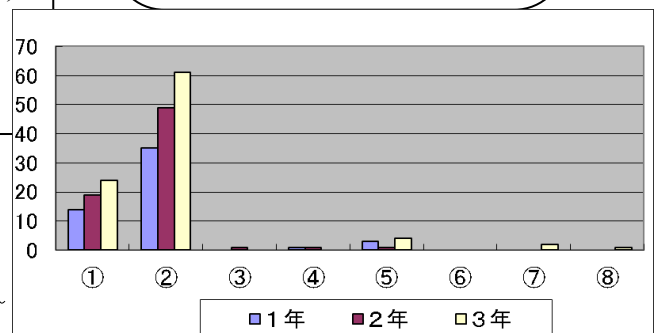
朝食は主にどんなものを食べますか。(複数回答可)

- ① ご飯 ② パン ③ 汁 ④ 野菜 ⑤ 飲み物だけ
- ⑥ 果物だけ ⑦ 魚、肉、卵などのタンパク質
- ⑧ その他 (マークシートの欄外に記入してください)

「ごはん」または「パン」だけの朝食摂取が多く見られました。

→ 1日のスタートはバランスのとれた朝食で！

- ・元気になる朝食
 - ・休日の夕食
 - ・ヘルシー&ビューティー
 - ・食べたかった夕食
- いろいろなテーマのメニューが出来ました。



10月の保健目標 目の健康について考えよう



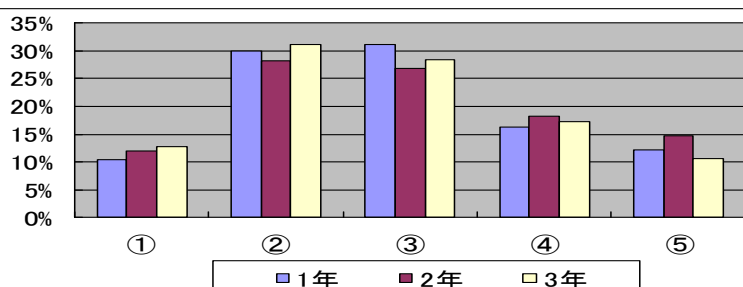
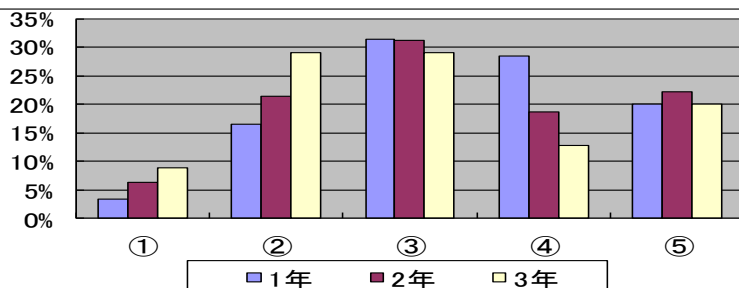
10月10日

目の愛護デー

生活実態調査結果から・・・目に優しい生活を考えよう

テレビゲーム、携帯ゲーム、
パソコンゲーム使用時間

- ① しない ② 1時間未満
- ③ 1時間以上～2時間未満
- ④ 2時間以上～3時間未満
- ⑤ 3時間以上

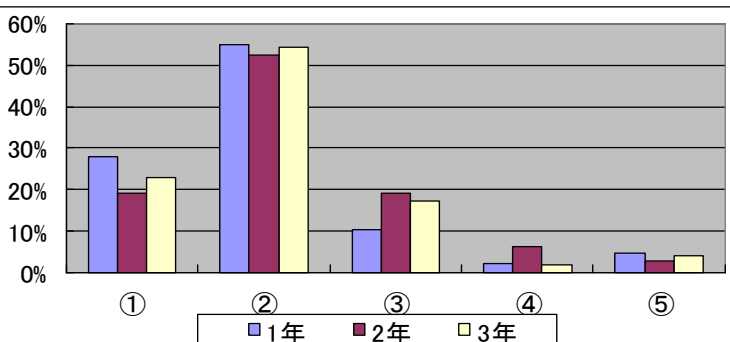
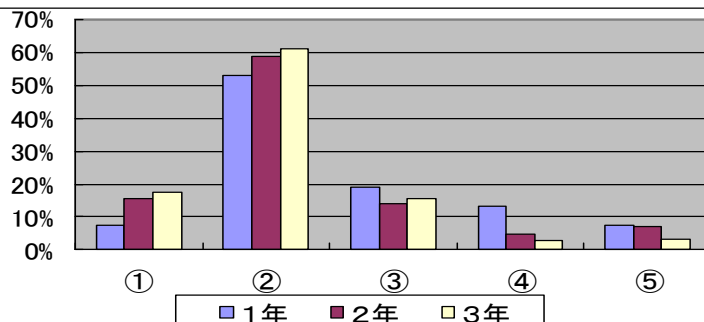


テレビの視聴時間

- ① 見ない ② 1時間未満
- ③ 1時間～2時間
- ④ 2時間～3時間
- ⑤ 3時間以上

メール (mail)、ライン (LINE)使用
時間

- ① しない ② 1時間未満
- ③ 1時間以上～2時間未満
- ④ 2時間以上～3時間未満
- ⑤ 3時間以上



ネット検索 (ネットサーフィン) 時間

- ① しない ② 1時間未満
- ③ 1時間以上～2時間未満
- ④ 2時間以上～3時間未満
- ⑤ 3時間以上

メディア接触時間については、昨年度と比較して改善傾向にあります。引き続き帰宅後の生活習慣について、より良い生活リズムになるよう心がけましょう。



色覚 (色の見分け) や視力に不安がある方は、いつでも相談を受けます。
また、色覚検査・視力検査を希望される方についても対応します。
保健室にご連絡ください。

人間にとって、目から入る情報は大変多くあります。少しでも不安を解消してください。