

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <9月号>

9月保健目標 運動と栄養について考えよう



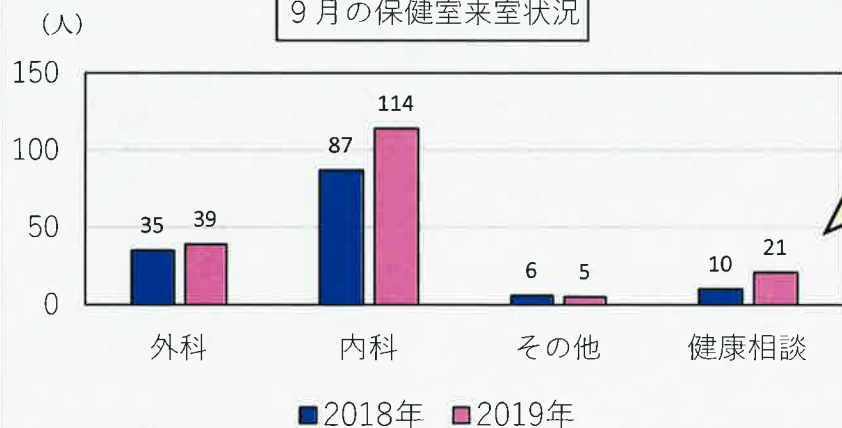
食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 200g ごはん(牛乳入り)だったん杯程度	1. ごはん・パン・麺 2. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 200g 野菜科類から3品程度	1. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度 2. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度
3.5 主菜(肉・魚・卵・大豆科類) 200g 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度	1. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度 2. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳だったん1本程度	1. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度 2. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度
2 果物 200g みかんだったん2個程度	1. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度 2. 肉・魚・卵・大豆科類から3品程度

バランスよく食べる⇒運動・体づくり

9月の保健室来室状況



昨年と同時期の保健室来室状況を比較すると外科、内科、健康相談いずれの来室理由も増加しています。

*2019年は、9月25日までのデータ

保健室来室生徒に睡眠不足が原因で体調不良となっているケースが多く見られます。

朝夕の寒暖差が大きくなってきました。服装の工夫が必要です。そして、かぜの予防を心がけたい季節となりました。

自身の生活習慣を見直してみましょう。



各クラス保健委員から～今月のテーマ：生活リズムを正そう！！～

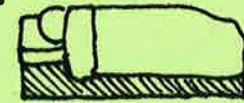
1年7組、2年7組、3年6組、3年7組の保健委員がそれぞれアイデアをだしてくれました。参考にしてください。

生活リズムを正すためにはじめたい7つのこと

- 1、日数をかけて少しずつ早く寝る
- 2、昼寝のかわりに運動する
- 3、平日も休日もなるべく同じ時間に起きる
布団から出たいと思えるような理由を自分で作ることも大切！
- 4、同じ時間に寝起きする習慣をする
- 5、就寝前は強い光に当たらない
スマホやLED照明のブルーライトが睡眠のリズムを乱してしまう
- 6、寝る前の食事と運動は避ける
運動は就寝より3時間以上前に行う 軽いストレッチや運動はOK！
- 7、落ち着いて眠れる雰囲気を作り上げる
「ぬいぐるみや体内時計をリセットして生活リズムを整える7つの習慣」(ライフハッカー)より

冬に備えて寝る前に温かいものを取り入れて睡眠の質を高めよう！

ズzzz



～生活リズムを整えるために～

- ① 早寝・早起きの習慣をつける。
今、寝る時間が遅い人も少しずつ早く寝るようにする。
- ② 就寝前は強い光に当たらない。
夜のスマホの使用をさける。

- ・朝食を食べて、元気に一日を始めましょう
朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。朝食を食べないと、からだのだるい、集中力がないなどの症状が現れます。
- ・早寝、早起きの習慣をつけよう
生活リズムが乱れると、体調や感情が不安定になってしまいます。なので、規則正しい生活リズムで一日をすごしましょう。



裏面あり↓