

保健だより 2月号

福山高等学校 保健室
令和 2 年 2 月 3 日

2月の保健目標

冬を健康に過ごそう！

2月4日は立春です。立春は春の始まりの日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。まだまだ寒い日は続きますが、少しずつ春は近づいています。夕暮れが少しずつ遅くなっていたり、梅や桜の木に小さく硬いつぼみが付いていたり・・・みなさんも小さな春を見つけたら教えてくださいね。

《2月の保健関係行事等》

行事等	日	時間	対象	場所	備考
スクールカウンセリング	2月4日(火)	午後	希望者	カウンセリング室	事前申し出を！

❖ ❖ ❖ 2月1日～7日 ❖ 生活習慣病予防週間 ❖ ❖ ❖

いまから生活習慣をきちんとすることが大切な理由は？

生活習慣病って知ってる？

生活習慣病って、オジサン、オバサンの病気でしょ。関係ないよ。

生活習慣病は名前のとおり、生活習慣の積み重ねで起こる病気。今ダメダメの生活が続けるってことは、少しずつ近づいてるってことだよ。

えっ、近づいてるの？ どんな病気があるの？

糖尿病(2型)、高血圧、脂質異常症、などが代表的かな。

それって“今すぐに死ぬ病気”じゃないよね。

日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が60%を占めていて、その心疾患、脳血管疾患のもとになるのが、さっきの生活習慣病だよ。がんにも生活習慣に関係のあるものがあるよ。
生活習慣病は痛みや自覚症状がないから、静かに進んでいく...
サイレントキラー ♫ なんて呼ばれるのは、このため。怖いでしょ。

う...。ダメダメ生活ってなに？ どうしたらいいの？

ダメダメ生活の逆は、当たり前前のこんな生活。今から始めても間に合うよ！

朝ごはんを食べる

油分・塩分・糖分をひかえめに

バランスよく食べる

毎日、適度に運動する

十分な睡眠時間をとる

タバコは吸わない

ストレスを溜めないことも大切！

サイレントキラー 生活習慣病 はなぜ怖い？

糖尿病

高血圧

脂質異常症

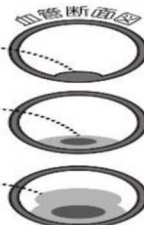
生活習慣病が怖いのは、
動脈硬化の原因になるからです



動脈硬化

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多すぎたりすると、脂肪物質がどんどんとりこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れは悪くなってしまいます。これがどんどん進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起こってしまいます。

- ①血管壁が厚くなる
- ②脂質が沈着する
- ③さらに脂質のかたまりが大きくなる



あなたの その言葉 大丈夫？

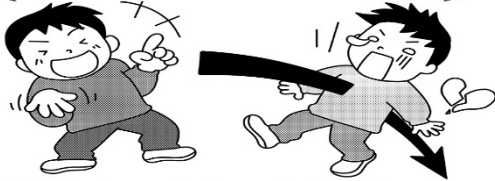
～ 言葉は人を傷つける凶器にも、逆に傷付いた心を癒やす薬にもなる大きな力を持っています ～

(自分が言われたらどう思う？)



まずはそこから考えてみて

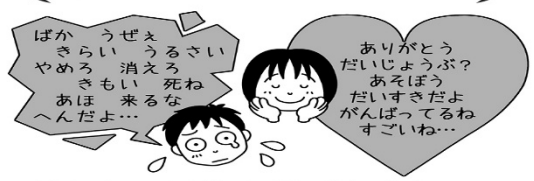
(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない…

友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか？

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな？

あたたかい言葉かけのポイント

- 自分が言われて嫌なことは言わない
- 口に出した10秒先のことを想像してみる
- 「親しき仲にも礼儀あり」甘えて鈍感になっていませんか？
- 6秒おくと、感情の高ぶりのピークをやり過ごすことができる
- 相手を攻撃しなくても、イライラや傷付いた気持ちを伝えることはできる
- 声の調子や話す時の表情にも、言葉のパワーは表れる
- 時には言葉をかけないことが、思いやりになる場合もある

チョコレート効果

2月14日は『バレンタインデー』
バレンタインデーと言えばチョコレートですが、食べると体に良いことがあるのを知っていますか？

チョコレートの主な材料のカカオには「ポリフェノール」という成分が含まれています。その効果は・・・

- ☆ がんなどの生活習慣病の予防
- ☆ ストレスを抑える
- ☆ アレルギー症状を抑える
- ☆ 体に有害な菌を殺す
- ☆ 傷を治す細胞を助ける
- ☆ 食物繊維でお腹スッキリになる

☆ 糖質補給で疲労回復・集中力アップにつながる
ただし、チョコレートは糖分や脂肪分が多く含まれる製品のため、食べ過ぎるとむし歯や歯周病、肥満の原因になることも・・・

食べ過ぎなければ優良食品のチョコレートです！



1月の感染症罹患状況

インフルエンザ・・・7人
感染性胃腸炎・・・1人
水痘・・・1人

校内での集団感染は見られません。家族内感染や外出先での感染に十分注意が必要です。

一番の予防は、石けん・流水での手洗いです。外出後の手洗に努めましょう。

また、体が冷えると免疫力が低下します。肌着などで体温を調整しましょう。3つの首（首・手首・足首）を温めると冷えの改善になります。温かいものを食べるのも冷え改善に効果があります。

むし歯や歯肉炎の治療がまだ終わっていない人は、新学期が始まる前までに治療を済ませましょう！