

2月のほけんだより

令和5年 2月
喜多方桐桜高等学校
保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。私たちもそんな梅のようにウイルスや寒さに負けずに乗り越えていきたいですね。

今からできる

太りにくい生活習慣

肥満は

BMI25 以上

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。学生時代の肥満は大人の肥満につながり、様々な病気になるリスクを高めます。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

$$【BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2】$$

例) 体重 55kg、身長 160cmの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$

① 食事を意識しよう

● 野菜をたくさん摂ろう【目標 1日 350g】

100gの目安



● 果物を毎日摂ろう【目標 1日 100g】

100gの目安



● 朝食を摂ろう。朝食を抜くと太る理由↓

1. 体温が上がらないため、代謝が悪くなる。
2. 空腹の時間が長くなり、脂肪をため込みやすくなる。
3. 筋肉量が減る。

● 間食や夜食を控える、よく噛んで食べる



② 毎日 60 分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣を身につけましょう。



③ 睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝決まった時間に起きる」「夜更かしはしない」を心がけましょう。



そろそろ花粉が飛ぶ時期です

2月下旬ごろから花粉が飛ぶ予報が出ています。今年の花粉量は多いようです。コロナウイルスやインフルエンザが油断できない最中です。花粉症で目がかゆくなり、目をさわったり鼻を嚙んだりすると、手がばい菌だらけに・・・。

大切なのは、正しい手洗いとアルコール消毒の回数を増やすことです。また、昼食中など、マスクを外している時に急にくしゃみや咳が出そうになったら、人のいない方向を向いて、腕の袖部分で口をおさえて、「せきエチケット」をお願いします。

落とす



家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。



環境衛生検査が行われました

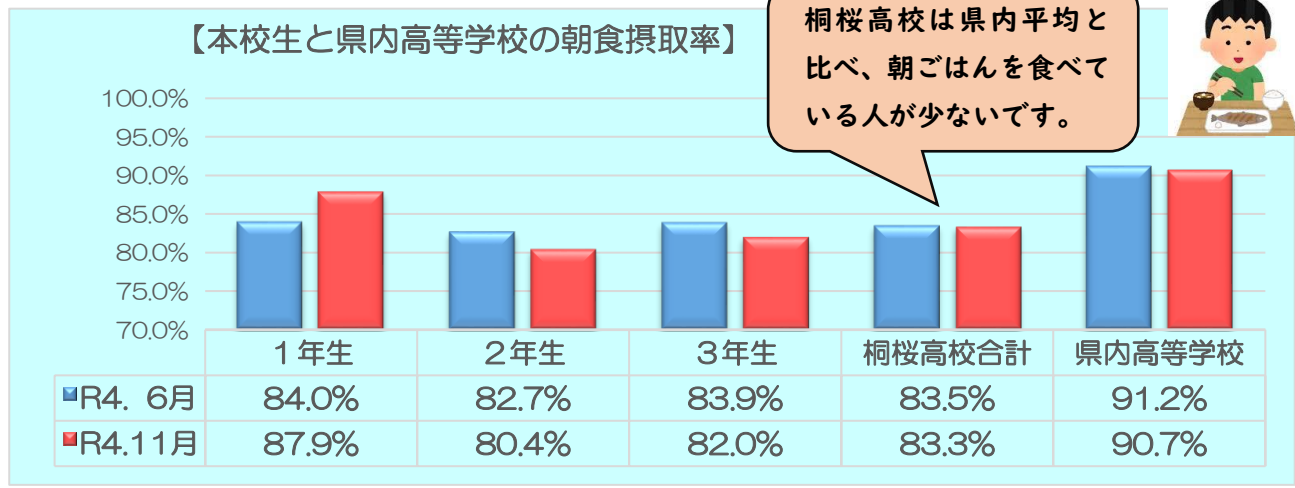
1月に学校薬剤師の清水先生に来ていただき、教室の換気（二酸化炭素濃度）と明るさの検査（照度）が行われました。適切な環境下で学校生活を送ることが出来るよう、定期的に環境検査を実施しています。

例年に比べ、各教室で二酸化炭素濃度が低かったことから、換気の成果が出ていると褒めていただきました。

締め切った教室でたくさんの人が息をすると増えていく二酸化炭素。基準値は1500ppmです。今回、5クラスの二酸化炭素を測定したところ、3クラスが基準値を上回る結果となりました。二酸化炭素濃度が基準値より高かったクラスは、窓側を開けていないクラスでした。廊下側だけでなく、対角の窓も常に10~20cm程度を目安に開けてください。教室の4隅が常に開いている状態が理想的です。



『令和4年度 第2回 朝食について見直そう週間運動』アンケート結果のお知らせ



11月に実施した「朝食について見直そう週間運動」の朝食摂取率について、6月と比較をすると全体的に低くなっていました。寒い季節になると朝食摂取率が低くなる傾向が平成27年度以降続いています。寒い朝は、温かい朝食を食べて一日をスタートさせてほしいですね。望ましい食習慣を身に付けるためにも食事について意識していきましょう。

文責：食育担当者

～カウンセリング～

不安や悩み、ストレスがある人はカウンセリングを受けてみてください。心が少し楽になるかもしれません。保健室内の掲示ではストレスチェックができるブースを作りました。気軽に来てね。

もしカウンセリングを受けたいと思ったら、保健室や担任の先生に気軽に声をかけてください。

～2月のカウンセリング日程～

2月6日、20日（月）11:00～16:30

