ほけんだより 2月

沖縄カトリック中学高等学校保健室　２０２４年２月１６日 発行

新型感染症で制限が多かった間に変わったことの１つが肥満の増加です。ステイホームと言われていた時期が長くあったからでしょうか。本校でも内科検診の時に学校医の宮城先生から肥満のことについてお話がありました。やせが礼賛され摂食障害を招くルッキズムも問題ですが、将来の生活習慣病を招きかねない肥満も問題です。要はほどほどに…ということです。でもほどほどって、実は難しいのよね。そんな時は、【ぼちぼち】頑張ることが大事かな。一緒にぼちぼち頑張りましょう。

今からできる 太りにくい 生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

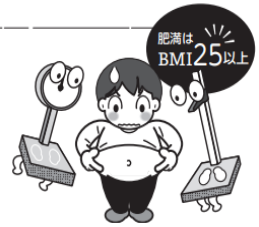
肥満チェック

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。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＝体重（kg）÷身長（m）^{2}】

例）体重55kg、身長160cmの場合：55÷（1.6×1.6）＝21.5



生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES	NO		YES	NO	
□	□	食事は３食、規則正しく食べている	□	□	寝る時間・起きる時間を決め、守っている
□	□	食べ物の好き嫌いはあまりない	□	□	スマホやゲームは時間を決めている
□	□	いつも食べている物の栄養素について知っている	□	□	天気の良い日は外で遊ぶことが多い
□	□	時々体重を測っている	□	□	運動やスポーツなど体を動かすのが好き

NOが多い人は　生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。**3つの柱**を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣 3つの柱

食事　質・量のバランスを意識しよう

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食　お米、パン、麺など
主菜　魚、肉、たまごなど
副菜　野菜、いも、海藻など

▶野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

100gの目安

トマト1個　ニンジン1/2本　ブロッコリー1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日100g】

100gの目安

バナナ1本　リンゴ1/2個　みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

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」「夜ふかしをしない」を心掛けましょう。

運動　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つけましょう。

授業中にぐぅ～なんの音？

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい３～４時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るという人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

スクールカウンセラー来校日

＊助川なお先生＊

２月 26 日（月）・３月５日（火）

１４日（木）・１８日（月）・21 日（木）

＊内藤なおこ先生＊

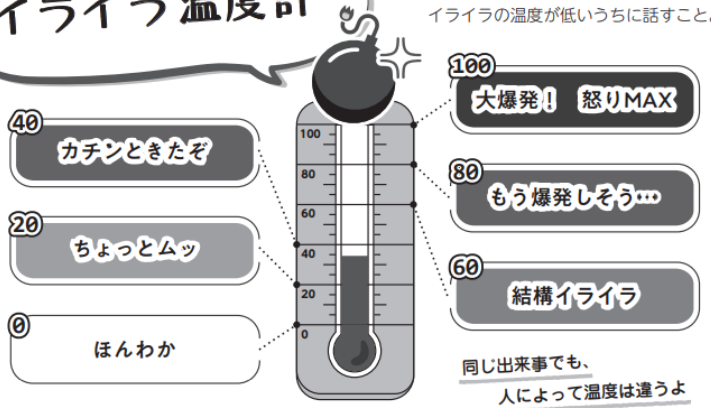
３月１４日（木）

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰のこころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

イラッ…としたときのクールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。

ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

考え方を広げよう

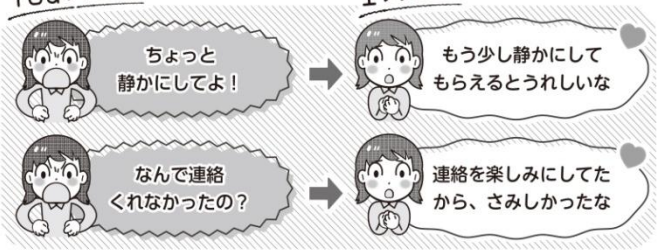
いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

こんな見方もあるよ

Aさんは
- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも

Iメッセージで気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。



保健室からのお知らせ～生と性の人権教育講演会～

思春期保健相談士であり助産師でもある笹良秀美先生をお招きし、学年ごとに以下の日程で生と性の人権教育講話を行います。

２月２７日（火）５.６校時：高１
２８日（水）２.３校時：中３
２９日（木）５.６校時：中２
３月　１日（金）５.６校時：中１
４日（月）５.６校時：高２

生きること、に心（忄）を添えると「性」という字になるように、性は他者に対して心を添えて生きることにつながります。この講演会を通して、①自分を大切にしていくこと、②目の前の他者も自らと同じ命であり、尊重できるようになること、この２つを学んでもらえたらと願って実施します。

前半は講話、後半は話し合い活動を予定しています。

昨年の感想をご紹介します。

「正しい性の知識」を知るだけでなく、誰にどんな権利があるか、や自己コントロール力をつけることがどれだけ大切なことなのかを学べました。これから大人になりますが、将来、性的に自立している人に近づける気がします。

この講話が、みなさんのよりよい人生につながる大切なことが学べる時間になるよう、笹良先生も準備を重ねてくださっています。私も皆さんがどんなことを感じ、学び取ってくれるのか楽しみにしています。

また、神様にかたどって創られたわたしたち、そしてすべての命を等しく大事にしていくことも、カトリックの学校で育ったみなさんとして大切にしていってほしいと願います。

講話に関して気になる点や心配なこと、質問してみたいことなどがあれば、遠慮なく保健室までお声かけください。