

保健だより 1月号

勝浦中学校
保健室
2023年1月

卯年は、目を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。また、うさぎは跳びはねることから、飛躍するという象徴になります。さらに、たくさんの子供を産むことから豊穰、子孫繁栄のシンボルになっています。新年が始まりました。冬休み中の食生活、運動不足を見直し、新年の目標を立ててみましょう。

初詣には行きましたか。何か神様にお願いはしましたか。願いを叶えてもらう、運をもらえる人は、日頃からゴミを拾ったり、笑顔であいさつができたり、提出期日を守るなど小さなことと思われることができる人だと思っています。試してみてください。

学習と朝食について

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正解率との関連の統計結果では、朝食を摂取していると答えた人は摂取していない人より平均正解率が高いという結果になっています。朝食は必ず食べましょう。そのためには朝の時間に余裕を持てるように起きましょう。

噛むことで唾液がでてきます。唾液には、むし歯を防いだり、かみ砕いた食べ物を包み込んでのみ込みやすくしたり、味がよくわかるようにしたりするなどのたくさんの働きがあります。噛むことで脳を活性化して学習効果を高めることにも役立ちます。

肥満と病気について

徳島県の肥満傾向児出現率の割合は中学1年生は全国19位、中学2年生は26位、中学3年生は14位。高校3年生では2位になります。肥満傾向の比率は全国平均をみても、徳島県はどの年代も平均以上の肥満傾向になっています。勝浦中学校には高度肥満の生徒はいませんが、バランスのとれた食事をこころがけ、肥満にならないように注意しましょう。

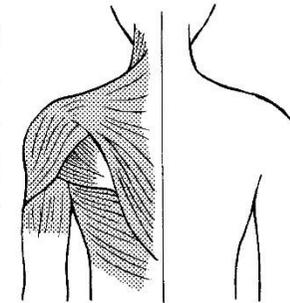
徳島県の糖尿病死亡率は平成20年から25年、平成29年は1位、平成30年は2位、令和元年は1位、令和2年は5位と高い状態が続いています。糖尿病は様々な病気の原因となる病気であり、靴擦れから足を切断しなければならないことになってしまうこともある病気です。糖尿病の原因は肥満と生活習慣が大きく影響しています。家庭料理の味付けや献立は子供のころから慣れているものが親から子へ、子から孫へと引き継がれ、慣れた味を好むようになり、食習慣が受け継がれていくのではないのでしょうか？糖尿病は遺伝する病気ではないのですが、このような点からいうと遺伝の要素があるのかもしれませんが、糖を分解するためには筋肉も必要です。痩せている人で筋肉量の少ない人は糖尿病になりやすいと考えられます。糖尿病予防には食習慣と運動が大切です。運動を取り入れない無理なダイエットは一時的に体重が減少しているだけでリバウンドすることになってしまいます。大人になってから生活習慣を変えるのは難しいものです。今から意識をして生活を送りましょう。

肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。



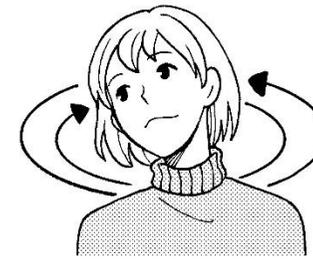
肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス

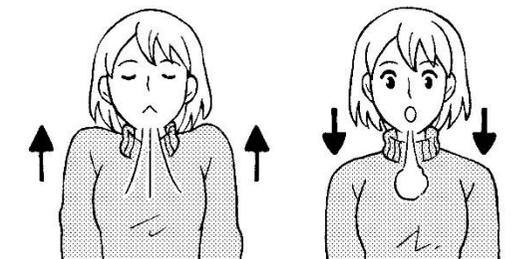


肩こりをほぐすストレッチ

*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



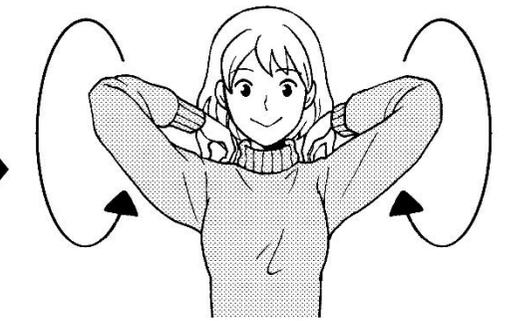
首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。