



R6.1.10
小松島中学校
保健室



あけましておめでとうございます！新しい1年がはじまりましたね。
みなさんは、何か1年間の目標を立てましたか？勉強、スポーツ、将来のために…1年間頑張りたいこと色々あると思います。1年間目標に向かって頑張るには、心と体の健康が何よりも大切です。自分の健康管理ができていると、ベストのコンディションで効率よく目標に進むことができますよね。健康面でも、1年間の目標を立て、それを心がけて過ごしましょう。今年も、保健だよりでは健康に関する情報を発信していきます。

生活習慣を整える

中学生の理想的な睡眠時間は8～10時間です。朝、6時に起きるとしたら夜は10時に寝ることが必要です。脳も体もまだまだ成長しているみなさんは、脳や体にしっかり休養を与えてあげることが大切です。また朝食を食べることで、体内時計をリセットし、お休みモードから活動モードに切り替えることができます。食欲がなくて朝食を抜いている人は、温かいスープなどから始めてみてください。

健康目標を立てよう

去年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。
1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

運動不足を解消する

みなさんの年齢で、1日どれくらいの運動量が必要か分かりますか？5～17歳の運動量は、少し息が上がるくらいの運動(歩行など)を1日60分以上行うことが理想的です。運動部活動に入っている人は、だいたいクリアできていると思います。「自分は運動量が足りていないな」と思う人は、「登下校を歩きにする」「習いごとの行き道を歩く」など、日常生活の中に運動を取り入れてみましょう。

食べ物の好き嫌いを減らす

普段の食生活の中で、3色の食品群(赤・黄・緑)を意識してバランスよく食べていますか？野菜は1日350g(加熱野菜では1食片手山盛り1杯が目安)摂ることが理想的です。最近では、様々な飲みやすい野菜ジュースがありますが、それらは加工の過程で実際に野菜を食べる時よりも、栄養素が減っているため、やはり野菜を食べることが大切です。また、よく噛むことで、食べ過ぎ防止や口の健康などを促す効果があるので、食べること・よく噛むことを大切にしましょう。



姿勢をよくする

悪い姿勢は、本来動かせる範囲の関節の動きを制限し、背中を丸めた姿勢では腕を真上に持ち上げにくくなります。そういった姿勢で無理に体を動かすと、関節を痛めやすい状況が生まれてきます。また、猫背では内臓が圧迫され、様々な内臓機能の低下を招きます。消化機能が低下すると、消化しきれなかった余分な栄養素を皮下脂肪として体内に蓄積しやすくなるので、太ってしまう原因となります。姿勢を良くするためには、体幹の筋肉をつけることや、普段の生活で正しい姿勢を意識することが必要です。

松中の先生たちの健康目標

先生たちも健康に気をつけています！

- 病気に負けない体づくり
昨年未だに体調を崩してしまった反省と、たるんだお腹を引き締めた！ (21HR 担任)
- 1日8000歩以上歩く!!
運動不足解消のため (教頭)
- 週3回はヨガで身体をリフレッシュする (3年 副担)
- 週3日以上はトレーニング!
体力向上だけでなく、免疫力を下げないように、ジムで必ずトレーニングをする! (2年 副担)
- 毎日ストレッチ&ジム通いを再開させる!! (13HR 担任)
- 食事・運動・睡眠のバランスを整える。
整った生活によって健康な体がつくれるから! (14HR 担任)
- 1日1万歩歩く!!
体を正しく使えるようにストレッチをする!! (栄養教諭)
- 週1回の休肝日を守る
痛風になるのが怖いです。健康診断で数値が悪かったので… (33HR 担任)