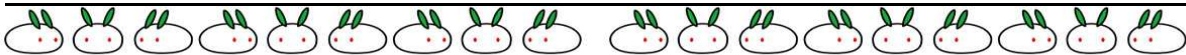


保健だより

No.12

徳島県立城東高等学校

平成29年2月



「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があります。つい先日、3学期が始まったと思っていたのに、気づけばもう2月です。3年生は特に、卒業までいよいよ残り1ヵ月となりました。1日1日、じっくりと立ち止まりながら、大切に過ごすよう心がけてみませんか？きっと卒業までの学校生活が、豊かな日々になると思いますよ。



保健委員会からのお知らせ

平成29年1月16日(月)の放課後に、保健委員会を開催しました。
3学期の活動目標について学年毎に案を出し合い、次の2目標に決定しました。



～保健委員会3学期活動目標～

◎手洗い・うがいをする。◎保健委員の当番を忘れずに行う。

これからの時季、インフルエンザなどの感染症が猛威をふるってきます。感染症にかからないために、手洗い・うがいや教室でのこまめな換気などを保健委員さんが中心となり、しっかりと行うようにしましょう。3学期の間、どうぞよろしくをお願いします！！

★Global Health★

～国際機関の保健活動～

世界的に見てもそれぞれの国で健康課題は異なっています。世界では健康水準に格差があり、開発途上国のなかには、自分たちの力だけでは健康水準を向上できない国も存在します。そのような国を支援したり、一国で解決できない問題の解決のため、国際機関による活動が行われています。国の状況によって、基本的な保健活動の援助からヘルスプロモーションにもとづく保健活動の援助まで、その内容は多岐にわたります。その中心になっているのは、国際連合の保健衛生分野を受けもつ WHO（世界保健機関）で、各国の保健活動に対する技術援助、新型インフルエンザやエイズなどの感染症や薬物乱用の対策、保健統計の作成など、広い範囲で活動しています。

そのほかにも、開発途上国の子どもの栄養改善や疾病予防などの活動を行う UNICEF（国連児童基金）や、人口家族計画分野の活動を行う UNFPA（国連人口基金）、エイズ対策の調整機関である UNAIDS（国連エイズ合同計画）などの国際機関があり、互いに協力・連携しあい、世界の人々の健康を支えています。

さまざまな保健活動が行われていることをよく知り、支援をしていくことが大切です。高校生の皆さんにもできることはたくさんあると思います。自分に何ができるのかを考えることもとても大切なことです。そのことが、世界の多くの人々全体の健康にもつながるのです。

2月1日～7日は 生活習慣病予防週間

日本人の死亡原因の約3分の2が生活習慣病といわれています。毎日の生活の積み重ねで引き起こされる生活習慣病は、今では子どもにも増えてきています。



生活習慣を見直そう！

食事

- ★和食を中心にバランスのとれた食事を心がける
- ★食べ過ぎをさけて、脂肪は控えめにする
- ★食事の時は、水かお茶を飲む
- ★インスタント加工食品は、あまり食べないようにする

基本は1日3食！
朝ごはんもきちんと
食べよう



運動

- ★ウォーキングなど、適度なスポーツを習慣にする
- ★近い距離なら車などに頼らず、歩いてみる
- ★休日でも散歩などをして、体を動かす

すぐにラクをしよう
としないで、積極的
に体を動かそう！



その他

- ★早寝早起きのくせをつける
- ★しっかりと睡眠をとる
- ★疲れやストレスをためない方法を考える など

若いうちから規則正しい生活習慣を続けることが、生活習慣病のいちばんの予防法なんだ



こんな生活をしていない？ 生活習慣病危険度チェック

Check!

- 朝ごはんを食べない
- いつも決まった時間に三度の食事をしていない
- インスタント食品が好き
- 食事に野菜が出ると残す
- 硬い食べ物が嫌いでありあまり食べない
- 魚より肉をよく食べる
- おやつはアメ、チョコレート、クッキーなど甘いものやスナック菓子が多い
- 食事は一人でとることが多い
- 食べるのが早い
- 遊びといえば室内でテレビゲームなどをしていることが多い
- 夜10時以降に寝て、朝寝坊である
- 外で体を動かして遊ぶことが少ない

3つ以上の項目に当てはまる人は要注意！

2月の食育*節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝に鯛の頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

