

保健だより 12月



令和5年12月
北宇和高校保健室

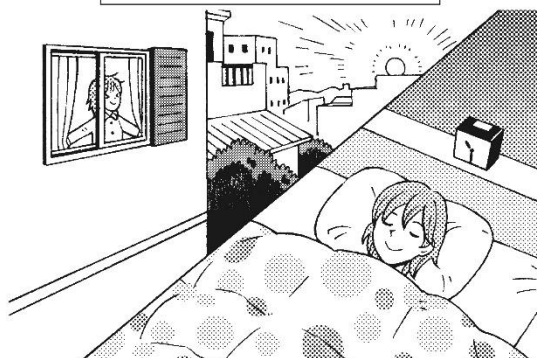
今年も残すところあとわずか。皆さんにとって、どんな一年でしたか。今年の目標は達成できましたか。冬休みは、クリスマスに年越し、お正月と楽しい行事が続きますが、夜更かしや食べ過ぎ、感染症に十分注意して過ごしてください。また、やるべきことは計画を立てて今年のうちに済ませ、気持ちよく新年を迎えましょう。

- *眼科や歯科等の受診が必要な人は、冬休みを利用して検査・治療を受けておきましょう。
- *体育の授業や部活動等でケガをして病院を受診し、まだ災害共済給付の申請手続きを行っていない人は、至急保健室まで連絡してください。



***** 冬休みも健康で安全に過ごすために *****

生活リズムを崩さない



クリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんありますが、体の健康を守るために、毎日早寝早起きを心がけましょう。

アルコールやタバコなどの危険な誘いは断る



成長期の心身に害を与える飲酒や喫煙は、法律によって禁止されています。お酒やタバコを勧められても、断りましょう。



© 少年写真新聞社 2023

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの ① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの ② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

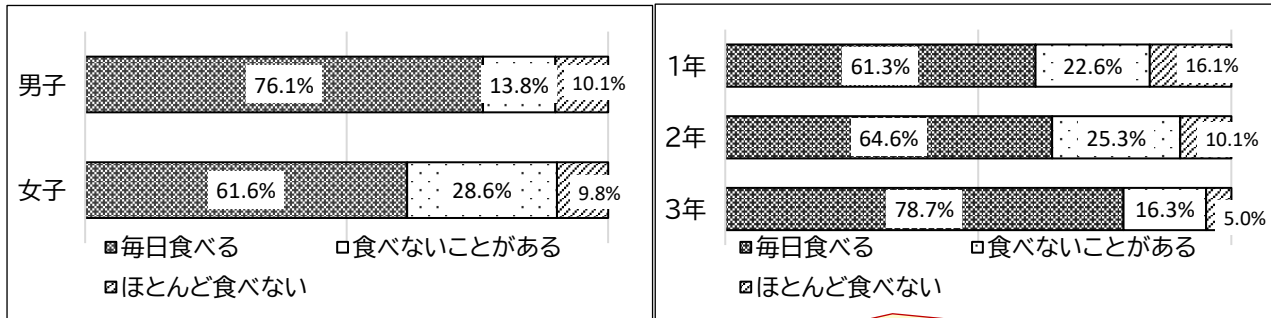
セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

食と健康に関するアンケート結果から

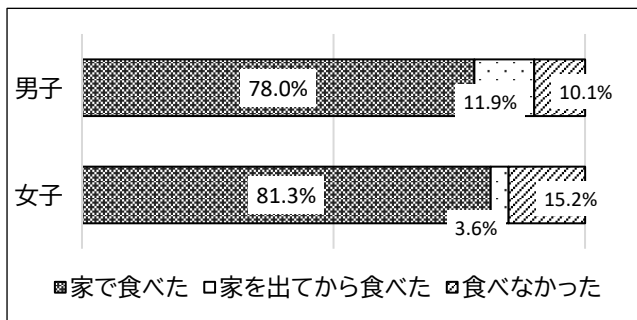
10月に保健委員会が実施したアンケートの結果です。12月の全校集会で、これをもとに発表を行いました。

①朝食を毎日食べていますか。

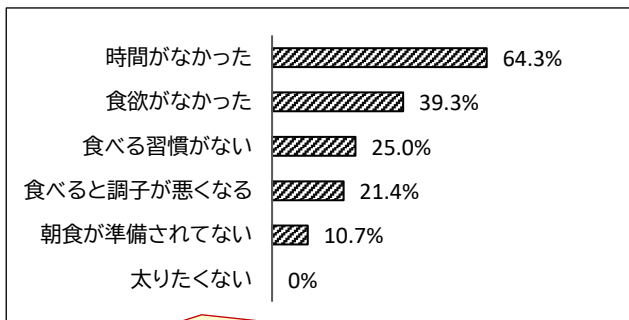


朝食を毎日食べる生徒は7割弱で、女子は男子より、また、下の学年ほど毎日食べる人の割合が少なくなっていました。

②今朝、朝食を食べましたか。

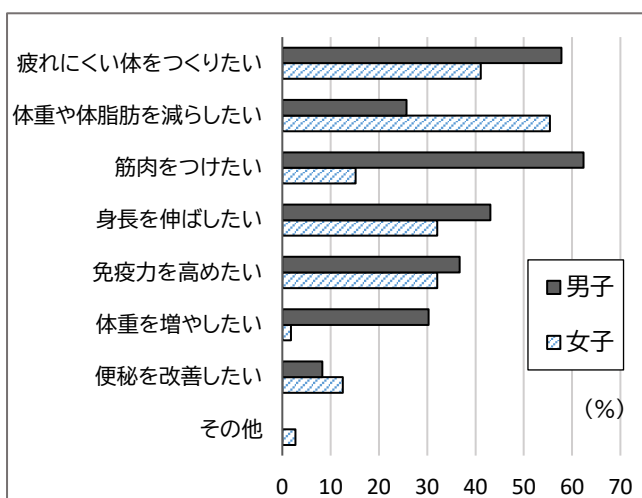


③朝食を食べなかった理由

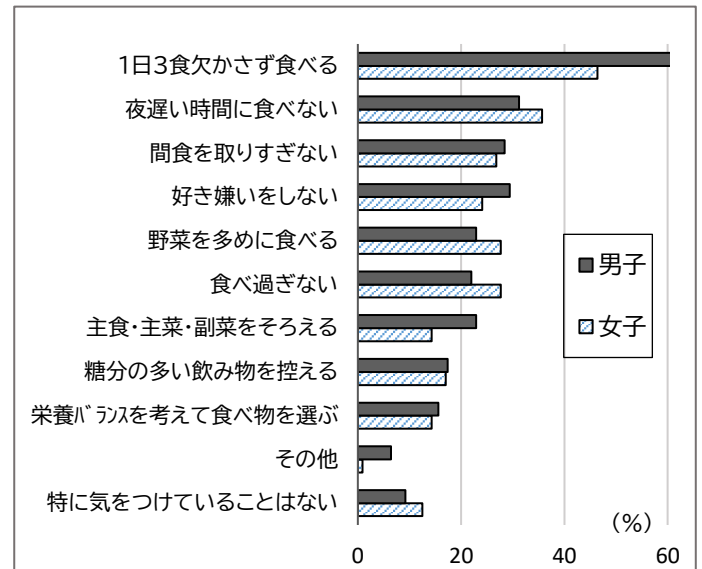


朝食を食べなかった生徒は約13%でした。食べなかった理由は「時間がなかったから」と答えた人が最も多かったです。

④理想の体づくりについて



⑤食生活で気をつけていること



理想の体に近づくためにも、いろいろな場面で自分の力を発揮するためにも、生活リズムや毎日の食事を大切にして、健康な毎日を送りましょう！