

保健だより 9月号



2学期がスタートしました！

夏休みが終わり早々に、文化祭・体育祭とお疲れ様でした。夏休み中は、様々なことにじっくり取り組みむことで、成果を残し、やりがいを感じることができましたか。行事も立て続けだったこともあり、この時期は普段の生活になかなか戻ることができず、気分がすぐれなかったり、意欲がでなかったり、また、朝起きづらい人もいるでしょう。質のよい睡眠を取り、バランスのよい食事をとることが大切です。身体のリズムをくるわせないように規則正しい生活を心がけて、この時期を乗り越えましょう。

☆健康力アップ40日作戦・達成できましたか☆



夏休みは、生活習慣を改善し、健康力をアップできるよい機会だったと思います。夏休み前に自分で立てた目標についてどのくらい達成できましたか？自分の生活を振り返り、評価してみましょう。徳島県は、「糖尿病での死亡率ワースト1が過去20年間で19回」という不名誉な現状があります。自分自身の健康を守るためにも、よりよい生活習慣を維持していきましょう。

「いまは元気だし生活習慣病なんて関係ない」と思っているあなたも、不規則な生活やストレスによって体は少しずつむしばまれているかもしれません。身近なことで、具体的な目標を決めてライフスタイルを改善していきましょう。

■生活習慣病を予防しよう

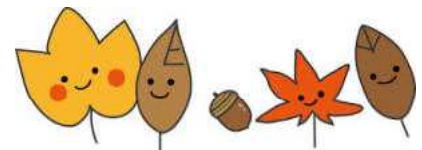
生活習慣病とは…食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称。糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中など。



1. よい食習慣を身につけよう	2. 運動習慣を身につけよう	3. 自分の体について考えてみよう
<ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日とりましょう。 食物繊維を積極的にとりましょう。 (野菜・豆類・海藻) 脂肪・食塩を取り過ぎない 誰かと一緒に食事を取ることで、食事の時間を楽しみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 可能なら、運動系部活(体を動かす部活)に参加しましょう。 運動系部活に参加していない場合は、休日に60分以上運動しましょう。平日は学校で以外と体を動かしています。長期の休み、あるいは休日に運動をする習慣を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の適正体重を知り、摂取カロリーを見直すことで食べ過ぎに注意しましょう。 腹囲が90cmを超えないように、もし超えていたら医療機関に相談しましょう。 
4. PCやスマホ、テレビから離れてみよう	5. 質の良い睡眠をとろう	6. ストレスをため込まないようにしよう
<ul style="list-style-type: none"> 平日は1日合計50分以内、休日は1日合計100分以内を目標にしましょう。 テレビは「ながら」の場合が多いので、思い切ったを消してしまうのもよいでしょう。 PCやスマホのブルーライトは体に様々な悪影響を及ぼすと言われています。 <p>1) 夜眠る前の2～3時間は、パソコンやスマホ、テレビなどの画面を見ない</p> <p>2) パソコンやスマホを使わざるを得ない場合は、ブルーライト対策用メガネを利用する(目に与える影響を50%以上も削減できる)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 体内時計を24時間にきっちりと調節すれば、快眠が得られます。 首や肩に無理のない枕・適度な硬さのベッドマットや敷き布団・フィット感のある掛け布団や、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選びましょう。 照明を白熱灯や蛍光灯を利用する、あるいはブルーライトを抑える機能付きのLED照明を使ってみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 気が進まないことも大らかな気持ちで受け止め「このくらいなら頑張れるかな」と軽く考えられるようにしてみよう 時間を決めて、そのことしか考えない時間を作ることで心の中をスッキリさせましょう。 気の合う仲間と直接話をする時間をもちましょう。たくさん笑うと夜にはぐっすり眠れて安眠効果も期待できます。 

☆防災について見直そう☆

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておく必要があります。



■ライフラインの停止や避難に備えて

【災害時に備えた備蓄品の例】

- ・飲料水…一人1日3リットルを目安に、3日分を用意
- ・食品 …ご飯(アルファ米など一人5食分を用意)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど一人最低3日分の食料を備蓄
- ・下着、衣類
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパーなど
- ・マッチ、ろうそく
- ・カセットこんろ

※1 非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※2 飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。

【非常持ち出し品の例】

- ・飲料水・食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)・
- ・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)・
- ・ヘルメット、防災ずきん・マスク・軍手
懐中電灯・衣類・下着・毛布、タオル
携帯ラジオ、予備電池・
使い捨てカイロ・ウェットティッシュ
洗面用具
- 【乳児のいる家庭】ミルクや紙おむつ
ほ乳びんなど

