保健だより　２月号

HEALTH

加賀市立山代中学校　保健室

令和６年　２月　１日

２月の保健目標　　生活習慣病について考えよう

～２月は全国生活習慣病予防月間です～

生活習慣病予防は今から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？

栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかかわりがあるといわれています。

定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

　毎日怒って過ごすよりは、笑顔で過ごせた方がよいのは、なんとなく分かっていますよね。そう思っていても、日々の生活の中で、イライラすることや落ち込んでしまうこともあるでしょう。笑顔にはたくさんの効果があるということは、科学的にも分かっています。作り笑いでも効果あり！

1.免疫力を上げる

2.活性化　集中力・注意力・記憶力 UP

3.コミュニケーション力 UP

4.幸福感アップ

5.ストレスを軽減

6.リラックス効果