

2月のほけんだより

令和5年2月1日発行

興本扇学園

校長 稲葉 守朗

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが
嫌い

怒られたら
どうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



特定班ってすごい！でも…



女優さんがテレビで
着ていたワンピース、
どこのブランド？

アイドルがSNSに載せていた
カフェはどこにある？

——— こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

「地震怖い」という
ツイートで
地域を特定

写真の瞳に映る
郵便物で
個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高ま
って、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつけるためにストレッチなどでクールダウンを。

生活習慣 **を** 見直そう



今からできる！ 健康的な生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

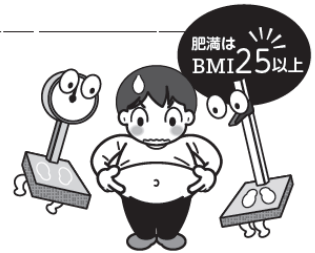
肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²】

例) 体重55kg、身長160cmの場合：55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている

YES NO

- 寝る時間・起きる時間を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めている
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き



NOが多い人は

生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。 **3つの柱** を意識してみましょう。

太りにくい
生活習慣

3つの柱



食事

▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食** お米、パン、麺など
- 主菜** 魚、肉、たまごなど
- 副菜** 野菜、いも、海藻など

▶ 野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

- 100gの目安**
- トマト1個 ニンジン1/2本 ブロッコリー1/2株

▶ 果物を毎日とろう【目標：1日100g】

- 100gの目安**
- バナナ1本 リンゴ1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



睡眠時間は
8時間を
目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



運動

毎日
60分以上
体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。