ほけんだより

群馬県立太田フレックス
高等学校Ⅲ部　保健室
令和6年3月

今年の健康について振り返り、来年度の目標をたてよう

今年度も今日で最後となります。今年度、一年間の健康状態を振り返ってみましょう。
また、来年度の目標をたて、健康な生活を送れるように心がけましょう。

春休み中の過ごし方　～生活習慣を整えるために～

新学期の学校生活に備えて、春休み中も生活リズムが乱れないように気をつけましょう。

＊生活リズムを整えるためのチェックリスト＊

- □朝日をあびる
- □運動をする
- □寝る前にスマホをみない
- □決まった時間に起きる・寝る
- □決まった時間に食事をとる

スポーツ振興センターについてのお知らせ

スポーツ振興センターの申し込み（申請）を忘れていないですか？
スポーツ振興センターとは、学校でケガをして病院などにかかった場合に、医療費が戻ってくる制度のことです。
センターへの申し込みは、医療費が5,000円以上かかったものが対象となります。
また、病院などにかかった月から2年以内のケガが対象です。

☆手続きの方法☆

病院などにかかったら保健室まで連絡をしてください。必要な書類をお渡しします。

はじめての栄養学のコーナー

健康的な体づくりの基本は「食事」「運動」「睡眠」の3つになります。今回はその中の「食事」について紹介します。
高校生は体をつくる大切な時期なので、今のうちから食生活に気をつけましょう。

Q、なぜ朝ごはんをとった方がいいの？

→　A、体のリズム、勉強、体力・・・いろいろなよい効果があります。

・朝ごはんは、体のリズムをリセットするために大切です。
・朝ごはんをとっている人はとっていない人よりも成績がよいという調査結果があります。
・朝ごはんでたんぱく質を多くとることで、筋肉量のアップによい効果があると言われています。

◎ポイント　『朝ごはんは、主食（ごはんやパンなど）＋2つのたんぱく質』

朝ごはんは、主食（ごはんやパンなど）+2 つのたんぱく質がよいと言われています。
食欲がなければヨーグルトにフルーツなど、食べやすいものから始めてみましょう。

Q、早食いはカラダによくないの？

→　A、早食いは「おなかいっぱい」を感じられなくなります。

ごはんを食べて「おなかいっぱい」と感じるまでには、20～30分ほどの時間がかかります。早食いをすると「おなかいっぱい」と感じる前に食べ過ぎてしまいます。
また、早食いを続けているとおなかを壊すこともあるので、早食いには気をつけましょう。

◎ポイント　『食べた後の過ごし方』

どうしても早食いをしてしまう場合は、食べた後に温かい飲みものを飲むなどして、
「おなかいっぱい」と感じるまでの時間をリラックスして過ごしましょう。