

# ほけんだより 2月

築館高校 保健室  
No.10 H30.2.2

2月4日は立春です。まだまだ寒い日は続いていますが、暦の上ではもう春です。日も少しずつ長くなり、春へのカウントダウンが始まっているようです。

今の学年でいるのもあと2か月をきりましたね。新しい年度に向けて、目標を立てたり、今年度の自分を見直してみましよう♪暖かく穏やかな春を迎えるために少しずつ準備ができるとうれしいですね。



## 宮城県内にインフルエンザ警報発令中！！

全国的にインフルエンザ警報が発令されており、県内全域においてさらに流行が拡大する可能性があるとの報道されています。栗原管内もインフルエンザの警報開始基準を超えており、さらなる注意が必要です。

築高生のインフルエンザ発生状況は、冬休み明けから現在(2/2)まで、罹患者は7名と爆発的な流行までは至っていません。今年の傾向として、初期症状が吐き気や腹痛、微熱といった風邪症状で医療機関を受診し、インフルエンザの検査を受け陽性反応が出たケースも見受けられます。症状の出方は個人によって差があります。症状が長引いたり、市販薬で効果がない場合は早めに受診してください。

今後も、引き続き予防対策を徹底し、注意しながら過ごしましょう。

## もし、心のカゼをひいたなら・・・。

カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にも起こることがあります。「心もカゼをひく」って、意外ですか？

心のカゼも早めの対応でこじらせないでね☆

### 心がかぜをひいたかも

- やる気がでない
- 気がついたらボンヤリ
- なかなか眠れない
- 何をしても楽しくない

### 心のかぜの原因は

- ホットとできる時間がない
- 無理に頑張っている
- 友だちとケンカした
- うまく気持ちが伝えられない

### 心のかぜを治すには

- のんびり過ごす時間を作る
- 好きなことをする
- 誰かに話を聞いてもらう

# キケンがいっぱい 10代のダイエット 女子は特に注意

自分の体重や見た目に満足できず、偏った食事や無理なカロリー制限をくり返していませんか？

生殖機能を持つ体へと変化する10代は、成長過程においてとても重要な時期。きちんと栄養を摂取できなければ、様々な問題が起こります。

## どんな問題があらわれる？

- ▶ 低栄養で、貧血になったり、疲れやすくなったりします。
- ▶ 「拒食症」や「過食症」などの摂食障害を引き起こすことも。
- ▶ 無理なダイエットをすると、筋肉が少なくなり代謝が落ちるため、将来太りやすい体質になるといわれています。

栄養が限られると生命維持を優先し、生殖機能が切り捨てられ月経がストップしてしまう「体重減少性無月経」になる場合があります。これが続くと将来、不妊症に悩まされることにもなりかねません。

やせて低栄養状態のお母さんから生まれてくる子どもは、将来生活習慣病になるリスクが高まるという見解も。無理なダイエットは、自分だけでなく次の世代にも影響を及ぼす恐れがあるのです。

## ダイエットは3つのバランスが大事

### バランス1 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス



食事からとる「摂取エネルギー」と生活運動で使われる「消費エネルギー」に大きな差がなければ、体重が増えすぎる、減りすぎるということはありません。2つのエネルギーのバランスを見直すことが、いちばんのダイエットになります。

1日に必要なエネルギー量の目安はこちら！

|             | 男子<br>(12~17歳の場合)      | 女子<br>(12~17歳の場合)      |
|-------------|------------------------|------------------------|
| 身体活動量 低い    | 2,200kcal<br>±200kcal  | 1,400kcal<br>2,000kcal |
| 身体活動量 ふつう以上 | 2,400kcal<br>3,000kcal | 2,200kcal<br>±200kcal  |

(農林水産省「食事バランスガイド」より)

### バランス2 3食のバランス

朝食を抜いたりしていませんか。食事を抜いたり時間が不規則だったりすると、1回の食事で必要以上の量を摂取しようとし、結果的に過食を招くことも。



### バランス3 3大栄養素のバランス

三大栄養素「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」。たんぱく質の不足は筋肉量や体力の低下に、脳の栄養素である炭水化物の不足は、集中力低下につながります。また、脂質も臓器や細胞をつくるのに欠かせません。どれかを極端に減らすのではなく、バランスよく摂取することが大切です。

