

ほけんだより 1 月



社中学校保健室 令和4年1月7日発行

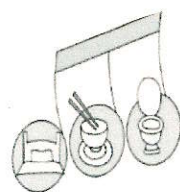
新年あけましておめでとうございます。今年の目標に向けて一步一步前に進み、素晴らしい一年になるといいですね！そのためにも、健康で過ごせるように、まずはからだを大切にしましょう。

また、新型コロナウイルスのオミクロン株が広がりを見せており、第6波の到来が懸念されています。基本的な感染対策など各々で出来ることを今後も続けていきましょう。

三学期がスタート！「朝」を意識した生活リズムを送りましょう

- ①早寝・早起き（頭がスッキリ、集中力全開）
- ②朝ごはん（しっかり栄養を摂って、朝からエンジン全開）
- ③朝の排便（腸がすっきり、胃腸が快調）

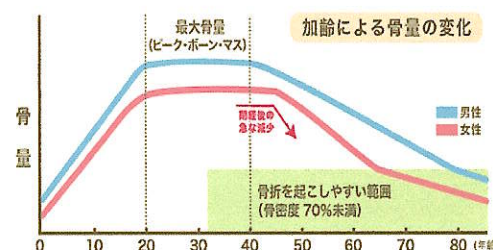
この3つを意識すれば、生活リズムが整いやすいです。一日の始まりの「朝」にゆとりを持つことで、気持ちの良い一日を送ることもできます。



カルシウム貯金をするのは今だ！

寒くなると、給食の牛乳を飲まない人が増えます。しかし、牛乳には多くの栄養素が含まれており、カルシウムもその1つです。カルシウムは骨を作るために重要な栄養素で、骨のカルシウム吸収率は20歳までは高く、それ以降は年齢と共に低下していきます。

20歳までにカルシウムをしっかり摂取することで、骨密度を高め、将来の骨粗しょう症（骨がスカスカになる病気）のリスクを減らすことができます。今のうちに、しっかりカルシウム貯金をしておきましょう。牛乳以外にも、魚や大豆製品、海藻には、カルシウムが多く含まれています。



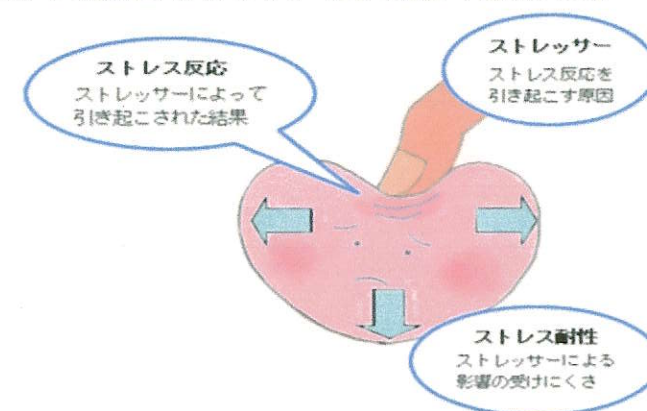
0~20歳	21~40歳	40代以降
カルシウム貯金最速期 骨量が著しく高まる時期。どれだけこの時期に骨量を増やせたかで、将来の骨粗しょう症のリスクが決まる。	骨量維持期 最大骨量を減らさない生活が肝心。女性は妊娠・出産によりカルシウムが不足しがちなため要注意。	骨量減少期 女性は閉経後に骨量が激減。加齢によりカルシウムの吸収は悪化。運動不足も重なると男性でも骨粗しょう症のリスクが高まる。*女性ホルモンの低下が原因と考えられる。女性ホルモンには、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがある。
壊す力 < つくる力	壊す力 = つくる力	壊す力 > つくる力

ストレスってなに??

3年生は受験が目前に迫ってきましたね。受験への不安や緊張で「ストレスが溜まる!」、「ストレス解消したい!」などの気持ちが湧いていませんか? また、1・2年生は、新型コロナウイルスの影響で我慢していることが多かったり、思い通りにならないことがあったりすると「ストレスが溜まる!」と言っているいませんか? では、いったいストレスとはどのようなものでしょうか?

☆ストレスは、下図のように3つに分類します。

- ① ストレッサー（ストレス反応を引き起こす原因）テスト、病気、環境の変化など
- ② ストレス反応（ストレッサーによって引き起こされた結果）落ち込み、不眠、食欲不振など
- ③ ストレス耐性（ストレッサーによる影響の受けにくさ）



ストレッサーやストレス反応は人により様々です。ストレス反応を小さくするためには、ストレッサーを解決・解消する方法や、ストレス耐性を高める方法など、ストレス対処法を身につける必要があります。

好きな曲を聴く、友達と遊ぶ、スポーツをする、本を読む・・・など、自分のリラックスできる時間を持ち、気持ちのゆとりを持てることが、ストレス耐性を強くするには必要なことです。また、時には受け流す、楽観的に考えることも必要です。一人で悩んだり、こんなことで悩むのは弱い人間だと思ったりせずに、信頼できる大人に相談しましょう。

背中を まっすぐに するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は?

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。