

健康第一！

# ほけんだより



福智高校 保健部 2024年1月



## 『一年の計は元旦にあり』

「何事もまずは初めに計画を立てることが大事」という意味の言葉です。みなさんは今年の目標は立てましたか？小さくても計画を立てて、着実に前に進めるといいですね。そのためには、自分の身体が元気なことが何より大切。「あの時、こうしていたら…」という後悔が少しでもないように、そして毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！



## 朝ごはんってやっぱり大事！

### 寝ている間にエネルギー消費！

人の体は寝ている間にもエネルギーを消費していて、6時間睡眠で350kcal程度は自然に消費しています。そのため、朝起きたときには体は**エネルギー不足**の状態。しっかりとエネルギーを補給して、体を動かすための準備をしてあげる必要があります。

### 体を温め、パワー全開！

朝食を摂ることで消化管が動き出し、体温が上がります。脳や体が活動モードへとシフトし、スッキリ目覚めて1日を元気に始められることができます。また、朝食を食べない時と比べて、朝食を食べた方が早く体温が上がり、午前中のうちに高い体温を維持できます。

### まずは1品からでも朝ごはん！

朝食は、エネルギーの補給、新陳代謝の促進、食欲の調整、病気予防や日々の健康をサポートするためにとっても重要です。朝食を食べる習慣を身につけて、健康的な生活を送りましょう。朝食をとる習慣のない方は、健康のためにもまずは1品、朝食を食べることを目標にしましょう！

### ★ 炭水化物 ★

脳のエネルギー源になるブドウ糖を取り入れるため、ご飯、パンなど炭水化物を摂りましょう。



### ★ タンパク質 ★

脂質の少ないお肉や魚、卵もタンパク質源として優秀です。ゆで卵、目玉焼きなど日替わりで楽しむことができます。またチーズやヨーグルトもよいでしょう。



### ★ 野菜・果物 ★

味噌汁に加えるだけの乾燥野菜や、冷凍野菜などであれば、忙しい朝でも手軽に野菜を食べることができます。果物は、まずはみかんやバナナなど準備に手間のかからないものをおすすめです。



### ★ 汁物 ★

味噌汁やスープなど、汁物があると体が温まります。野菜スープにしまえば、いろいろな栄養素を1品で補うこともでき、朝食の準備の手間が省けます。



## 1月17日は「防災とボランティアの日」



「阪神・淡路大震災」を知っていますか？1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、同時に、災害への備えの充実と強化を図る目的で、1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

そして、2011年3月11日に東日本大震災が発生、2024年元旦に起きた能登半島地震。皆さんにとっても衝撃的なニュースだったと思います。自然災害は完全に予測したり、防ぐことは難しいことですが、これまでの教訓を生かし、減災に向けて備えていたら、自身や周りの人たちを守ることができるかもしれません。

## 考えよう、自分にできること



災害が起きたとき、どう動けばいいんだろう？



まずは落ち着いて、慌てないこと！自分の身の安全を確保して、災害発生の状況を把握しよう。SNSやインターネットの情報は正しい情報を集めましょう。

避難の際には **おはしもち** と覚えてね。

おさない はしらない しべらない もどらない ちがらない

## ◆◇ 日ごろからの心がけ 「備えあれば憂いなし」 ◆◇

- 災害発生時の行動のイメージ
  - 家族と災害時の避難先を決めておく
  - 地域の災害特性を知る
  - 身の回りの安全を点検・確認する。
  - 避難経路を確認する
  - 非常時の情報集手段を調べる
  - 非常時持ち出し品を用意する
  - 日常のコミュニケーションを大切にする
- etc...

## あなたは「家族の一員」であり、「学校の一員」であり、「地域の一員」です。

いざという時に、備えがあれば被害を小さくすることができます。(減災) 周囲の人と助け合い、いのちを守る行動、「もしも」に備えて行動できるように防災対策について、周りの人と考えてみましょう。

