

# 保健だより

No.26 2021年5月11日 真岡工業高等学校 保健室

こんにちは。新学期が始まって1か月が経ちました。みなさんの心と体の状態はいかがですか？正式な病名ではありませんが、「5月病」という言葉があるように、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、心と体の健康について振り返ってみましょう。



## ストレスと上手に付き合おう！

あなたはどっちのタイプに近いかな？

### ウジウジさんタイプ

- 勉強やスポーツなどの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない・・・」とすぐにあきらめてしまいやすい



### ウジウジさんへのアドバイス

- **できそうな目標を順にこなそう**  
目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものにしよう。達成すると自信につながります。
- **今できることを考えてみよう**  
今できることを見つけてひとつずつ取り組めば、気持ちが少し楽になります。不安なことを紙に書いてみるだけでも、頭の中の整理ができるでしょう。
- **「できていること」に目を向けよう**  
自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きに捉えるきっかけになるでしょう。



ストレスを感じたときに1人で悩むウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどちらのタイプに近いかを知って、ストレスと上手に付き合しましょう。

### カリカリさんタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい



### カリカリさんへのアドバイス

- **白と黒の間を考えよう**  
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- **「ありがとう」を探そう**  
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。さまざまなことに感謝できるようになれば心に余裕ができるでしょう。
- **見方を変えてみよう**  
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はさまざまです。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなるでしょう。



ありがとう!



### 自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

- 信頼できる人に話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチをする
- 歌う



### 5月 健康診断日程

6日 耳鼻科検診  
(機械科・電子科)  
13日 歯科検診  
(建設科・電子科)  
25日 眼科検診  
(全生徒)  
28日 腎臓検診  
再回収



# 健康な体づくりのキーワードは「バランス」

## 摂取 と 消費 の バランス

消費の方が  
少ないと...



摂取の方が  
少ないと...



### 摂取 > 消費が続くと...

余った栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

### こんな病気になるかも...

- ◇ 糖尿病
- ◇ 脂質異常症
- ◇ 高血圧
- ◇ 脳梗塞

### 摂取 < 消費が続くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起こり、病気の原因になることもあります。

### こんな状態になるかも...

- ◇ 栄養が不足して、脳や内臓の働きが低下する
- ◇ 女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

人間が生きるためにはさまざまな栄養素が必要です。栄養素は体をつくったり、エネルギーになったりして消費されるので、毎日一定量を体にとり入れる必要があります。

ただし、摂取と消費のバランスが崩れると、体にいろいろな不調が現れます。

## 日常生活チェック をしよう！

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 食べるのが早い  
(あまり噛んでいない)
- 夜ごはんの時間が遅い
- 1日の食事回数が決まっていない
- 夜食や間食が多い
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- 好き嫌いが多い

## 栄養のバランス

とり過ぎると  
どうなる??

### 脂質

肥満  
高血圧  
動脈硬化  
など

#### 多く含むもの

- 揚げもの
- スナック菓子



### 糖分

肥満  
糖尿病  
脂肪肝  
など

#### 多く含むもの

- クッキーや菓子
- 甘味料の入った清涼飲料水



### 塩分

高血圧  
動脈硬化  
など

#### 多く含むもの

- カップラーメン
- 調理パン



足りないと  
どうなる??

### たんぱく質

体力や  
免疫力の低下

#### 多く含むもの

- 卵
- 牛・豚・鶏肉
- 魚介



### カルシウム

骨の発育を妨げる、  
骨折しやすくなる

#### 多く含むもの

- 牛乳
- チーズ
- わかめ



チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるもとになるかもしれません。

チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣を見直しましょう！