

ほけんだより 5月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2021年5月号 (Vol. 3)

風薫る5月、新緑がまぶしい季節です。

梅の実も大きくふくらみ、季節は初夏へと移り変わっています。

この時期は、例年、気温差が大きく、天候も不安定なうえ、黄砂の飛来があったり、連休明けで生活リズムが崩れたり、新学期の張り詰めた緊張からの疲れが出やすかったりと、体調を崩しやすい時期でもあります。

生活リズムを整え、3食だいたい決まった時間に、栄養のバランスのよい食事をとり、運動と休養のバランスも考えて生活するよう心がけてください。体調を整えることで免疫力もキープされるので、感染症予防にもつながります。新型コロナウイルス感染症が沈静化する気配もありません。日々の感染防止対策をより一層心がけてください。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



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

骨の発育を妨げたり
骨折しやすくなる

- 多く含むもの
- 牛乳
 - チーズ
 - わかめ

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

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のになるかも。チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。

カバンの中に

“プラス1”



もう一度確認！！ 感染症対策

裏面にリーフレットを掲載しています。感染拡大を防ぐために、確認し、実践しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。

