



ほけんだより

No. 12

令和6年2月5日

鹿島高等学校附属中学校保健室

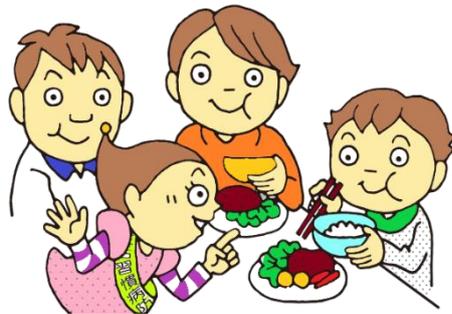
生活習慣病予防

大人も子どもも注意！！



生活習慣病って何？

生活習慣病は2型糖尿病や歯周病などの、生活習慣に偏ったところがあるとなってしまう病気のことです。最近では子どもでもなることがわかってきています。生活習慣病にならないためには、規則正しい生活リズムを作ることが大切です。その基本が、食事・運動・睡眠の3つです。



一人で食べるのも生活習慣病の原因

ごはんを食べる時は？

まず直してほしいのが食生活です。

- ◎好き嫌いをなく何でも食べる
- ◎よく噛んで食べる
- ◎1日3食規則正しくとる
- ◎食べ過ぎない
- ◎できるだけ家族みんなで食べる

特に「子どもの肥満」は、早い時期から生活習慣病になる原因なので、食べ過ぎには注意しましょう。



体を動かしてる？

2つ目が運動です。

- ◎テレビゲームは1日3時間まで
- ◎天気の良い日は外に出て体を動かす
- ◎買い物で荷物持ちをするなどお手伝い
- ◎1～3階の移動は階段を使う

買い物や掃除を手伝うことも運動になります。自分にできることがないか考えてみましょう。



生活の中でもできる運動たくさん！



しっかり眠っていますか？

3つ目はしっかり寝ること。体を休ませるだけでなく体が成長するためにも大切です。

- ◎夜更かしをしない
- ◎決まった時間に早起き



予防法に難しいことはありません！

ぐっすり眠るためのポイント

- ◎食事は寝る2時間前まで
- ◎ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ◎寝る時間が近づいたら照明は暗めにする
- ◎寝る直前までテレビやゲームをしない

