



令和6年2月16日  
野田市立川間中学校  
保健室

## 生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



### 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



### 定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



### 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



### 意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。



花粉のバカーッ  
つらいときは、お医者さんに相談しよう!

校内は自動水栓なので、年間を通して水筒を持参することをおすすめします。

## 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

- 緑茶 カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!  
実は冬も要注意。

### 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

### 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

