

# ほけん だより

令和6年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

1学期も先が見えてきましたね。いくつかの行事も終わり、クラスの雰囲気にも慣れ、人間関係も落ち着いてきた頃でしょうか。あと、もう少しがんばったら夏休み。そろそろ予定を考えなきゃね。

6 June



健康診断で異常を指摘された人は  
できるだけ早く病院を受診してください。  
受診後は「**受診結果報告書※**」を提出してください。  
※保護者の方に書いていただければOKです。

## 健康的な体作づくりのためにも 朝ごはんは重要!

なぜ必要?  
**朝ごはん**

睡眠中も脳は働き続けます。夕食から10時間以上経過した朝には、脳もエネルギー欠乏状態。また、寝ている間には、700mlほどの水分が失われると言われています。  
朝ごはんを食べてエネルギーや水分を摂ることで...  
イライラ感が減り、集中力が上がる!  
熱中症予防にもなる!

用意が簡単!  
**おススメ献立例**

炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラル類...

**バランスの取れた朝ごはんが理想的**

おにぎり・フルーツ  
ヨーグルト

食パン・チーズ  
ヨーグルトまたは牛乳

バナナ・牛乳

ジュースやお菓子  
**朝食には△**

ジェットコースターのような  
血糖値の乱高下が起こるため

ジュースやお菓子に含まれるブドウ糖は消化吸収が早く、血糖値が急上昇。その後、血糖値を下げるインスリンが働き、血糖値が急激に低下。つまり、登校して授業が始まる頃にはすでに糖が足りない状態に。

参考・引用 明治の食育(<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/>)

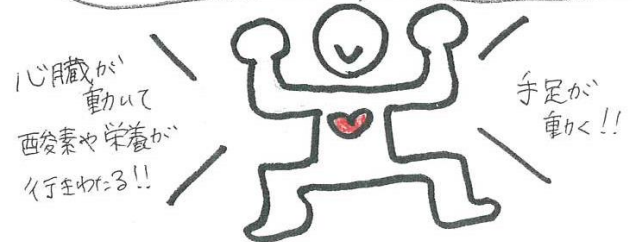
# セクソロジーを学ぼう '24 ウェルビーイング を目指して

#2  
ボディニュートラル  
って何?  
~ 体型についての  
新しい価値観 ~

## \* 新しい価値観 「ボディニュートラル」

あなたには自分の見た目について どう感じていますか? 気に入っている? それとも嫌いですか?  
自分の外見や体型に対する感じ方をそのまま受け入れる。別に、無理して女子にならなくてもいい。  
それが、「ボディニュートラル」。

“どう見えるか”より  
“体があなたのために何ができてるか”



**ボディシェイミング**  
人の見た目をバカにしたり、批評したり、言評評価したりすること。  
太った? / 目つき悪くない? / もっと食べた方がいいよ!

人の外見に口を出す必要はありません。

外見はひとつの特徴ではあるけれど、肉体はあくまで自分を動かす機能。加齢やその時の健康状態により体は変化していくけれど、それが“生きる”ということなのかも。

## \* ダイエットも気にならなくても... 今のみんなに必要なのは健康的な体づくり

SNSにあるゆる、ダイエットや美容の広告、細く見えるように加工された写真... “やせている方が魅力的”という価値観は、テレビや雑誌、ネットによって植えつけられたものかも。

### ダイエットが必要かどうかチェック

- やせすぎると...**
- 骨が弱くはたたり、月経不順にも悪影響が。
  - 女性の場合、月経が止まってしまう... 将来の不妊のリスクが上がる。
  - 男性の場合、男性ホルモンが減少する。

**BMI**

体重 ÷ 身長<sup>2</sup>  
(kg) (m)

18.5以下 低体重  
18.5~25 普通体重  
25以上 肥満

- 肥満だと...**
- 生活習慣病のリスクが上がる。
  - 月経トラブルが起きやすくなる。  
↳ 月経が止まる、稀発、過剰等
  - 妊娠、出産時のトラブルが起きやすくなる。
  - 男女ともに不妊のリスクが上がる。
- やせるなら食事制限より運動が!!

BMIが25以上であれば、何か対策をしてみよう。24以下の場合も、理想の体型になるための「ボディメイク」や「体づくり」はともにもいいことだと思える。大切なのは、しっかりと食べて、動くこと。

ウェルビーイングに関して人の体型についていろいろ言われないようにして言われた時は、気にせず自分のありのままを好きになれる方がいいなと思いた。もし言われて気にするようなら無理なダイエットをせず食事の量をコントロールし運動を少しづつして自分に合ったペースで体づくりに取り組む。

保健委員 (2RA小原・長坂/2RB石谷・山本結)

参考 はたらく細胞Lady(講談社)/性を学ぶセクソロジー(<https://sexology.life>)