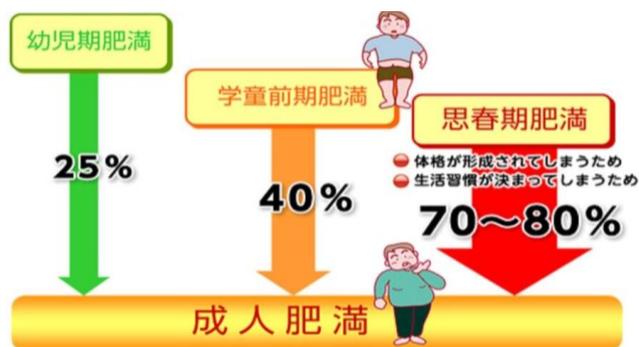




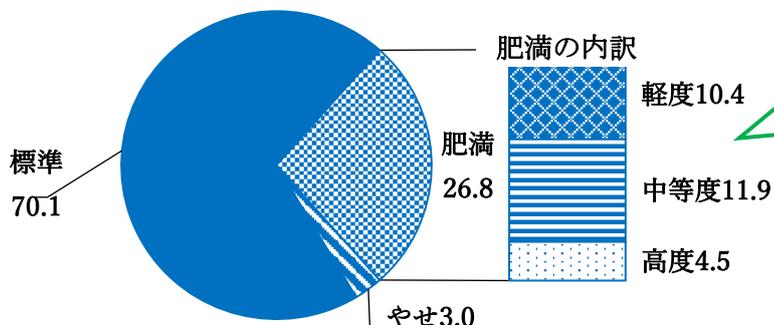
明けまして、おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。
さて、全国的にインフルエンザが大流行し、11月末には群馬県に警報が発令されました。本校でも学級閉鎖をしたクラスがありました。年は明けましたが、流行が続いています。また、新型コロナウイルス感染症も増加傾向にあります。引き続き、毎日の検温や健康観察、感染対策等をよろしくお願いいたします。

1月の保健目標: 食べ過ぎに注意しよう

食事は健康づくりの基本となります。食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化、心臓疾患など生活習慣病の誘因となります。また、肥満を引き起こす生活習慣は大人になっても続く傾向があります。特に思春期の肥満は体格が形成され、生活習慣が定着する時期であるため、7割から8割の高い確率で成人肥満につながり、将来、生活習慣病になるリスクを高めるとされています。



【本校児等生徒の肥満度(今年度の定期健康診断結果より)】



肥満児童生徒(小・中学生)の割合の全国平均は約12%です。本校の割合は26.8%で、全国平均の約2倍ととても多いです。軽度肥満は肥満度20%以上、中等度は30%以上、高度は50%以上です。

【参考: 小児の肥満の診断基準(メタボリックシンドローム)】

★腹囲
中学生: 80cm以上
小学生: 75cm以上、もしくは腹囲÷身長が0.5以上



上記を満たした上で以下の2つ以上を含む場合が「小児メタボリック症候群」と診断されます

★中性脂肪が120mg/dL以上またはHDLコレステロールが40mg/dL未満
★血圧: 最高血圧125mmHg以上 または 最低血圧70mmHg以上
★空腹時血糖値: 110mg/dL以上

肥満対策

- 朝食をとる
- 1日3食
- ゆっくり食べる
- おかずは大皿ではなく一人分ずつ
- 煮野菜を始めに食べる
- ジュースから麦茶に切り替える
- スナック菓子を控える
- 就寝前2時間は食べない
- 睡眠をしっかり取る
- 休日にはできるだけ戸外に出て、身体を使う遊びを心がける
- ゲームは1日1時間以内
- 夜型の生活スタイルにしない