



令和5年2月1日  
一迫商業高等学校  
保健室発行



2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりではあるのですが、現状はまだまだ寒さが厳しいですね。

みなさん、節分になぜ豆をまくか知っていますか？昔は季節の変わり目には邪気（悪い気）が生じると信じられていました。そのため立春の前日には病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払う儀式をしたそうです。その風習が今も続いているのですね。

最近では、節分に恵方巻を食べる家庭も増えているようですが、ぜひ豆まきもして悪い気を追い払い、たくさんの福を呼び込んでください！

## 今月の保健目標 心身の健康生活の実践に努めよう

### ♥心の健康 | メッセージを意識しよう！



チームスポーツで友だちがミスをして負けてしまったとき、あなたならどんな言葉をかけますか？

「なんであんなミスするの！」と相手のミスを責める言い方と「私もフォローすればよかったね。次こそ頑張ろう！」と相手を励ます言い方と2通りあると思います。どちらの言葉の背景にも「勝ちたい」という強い思いがあるはずですよ。

前者のように「あなたが悪い」と感情的な言葉を言ってしまうと、相手は怒りを感じたり、傷ついたり嫌な気持ちになってしまい、本当のあなたの気持ちが伝わりにくくなってしまいます。それとは反対に、「私はこうしたい」といった“1メッセージ”を意識すると、相手を不快にさせずに自分の気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

同じ言葉をかけるなら、自分も相手も大切にする“1メッセージ”を意識したいですね。

### 無意識にこんなことしていませんか？

自分では気づかないうちに、相手に不快な思いをさせていませんか？

自分がされて嫌なことは相手もされたら嫌なこと。みんなが安心して気持ちよく過ごせる“思いやりの溢れる一商”をつかっていきたいですね。



### 2月のカウンセラー来校日 8日(水) ・ 21日(火)

●希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください。

教室にある QR コードから申し込みます。また保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

## 生活習慣を見直そう

肥満は生活習慣病の一つで、さまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞などです。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。高校生のうちから「太りにくい生活習慣」をつくっていきませんか？

### 肥満チェックをしてみよう！

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態をいいます。健康を維持するためには日頃からBMIを意識することが大切です。

あなたのBMI（体格指数）はいくらかな？  
計算してみよう！  
標準はBMI22、肥満はBMI25以上です。



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例) 体重 55 kg, 身長 160 cmの場合  $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$

### 生活習慣をチェックしてみよう！

太りにくい生活習慣ができているか下の項目で確認してみましょう！

- |                           |     |      |
|---------------------------|-----|------|
| • 食事は3食、規則正しく食べている        | Yes | • No |
| • 食べ物の好き嫌いはない             | Yes | • No |
| • いつも食べているものの栄養素について知っている | Yes | • No |
| • 体重を測っている                | Yes | • No |
| • 寝る時間、起きる時間を決めている        | Yes | • No |
| • スマートフォンやゲームの時間を決めている    | Yes | • No |
| • 体を動かすことが多い              | Yes | • No |

△Noが多かった人は、生活習慣を見直した方がいいかもしれません。  
下の3つを意識して今までの生活習慣を改善してみましょう。

- ①食事は**主食・主菜・副菜を組み合わせ、質と量のバランスを意識**する。  
(主食：米、パン、麺など 主菜：魚、肉、卵など 副菜：野菜、芋、海藻など)  
★野菜をたくさん食べる。**目標は1日350g**  
★果物を毎日食べる。**目標は1日100g**
- ②睡眠時間は8時間を目安に。朝も夜も**“決まった時間”**をつくろう。
- ③**毎日60分以上、体を動かす**努力をする。無理なく楽しく続けられるものから始めよう。

