

3年生保健体育「生活習慣病の原因とその予防」について学びました！

日本人の三大死因、生活習慣病、生活習慣病はどんな人がかかりやすいかなどについて、学びました。また、授業の最後に、今後生活習慣病にならないために「すぐに出来る目標」「将来的に取り組みたい目標」について考えました。



生徒たちの目標を一部、紹介します！

すぐに出来る目標

- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・ジュースを水にかえる。飲む量を決める。
- ・夜食を食べないようにする。
- ・スマホは、時間を決めて使う。
- ・勉強の休憩時間に、ストレッチする。
- ・早起きして、朝、勉強する。

将来的に取り組みたい目標

- ・タバコは、吸わない。
- ・お酒は、飲み過ぎないようにする。
- ・将来、一人暮らしをしたときに自炊する。
- ・健康診断を受ける。
- ・運動する習慣をつける。
- ・自分なりのストレス解消法を見つける。

すぐに出来る目標で多かったのが、「スマホ」の使い方についてでした！ 寝る前に使っている人が多く、その影響で寝不足に繋がっている生徒も多いようです。受験生なので、生活リズムが崩れている人も多いようですが、入試は昼間行われるので、深夜まで勉強した夜型人間は、昼間の効率が下がり、高い得点は得られません。しかし、夜型人間から朝型人間への転換は、時差ボケ対策よりも、時間と手間がかかります。生活の切り替えは、2ヵ月かかるといわれているので、今のうちから生活習慣を見直しておきましょう！

みなさんの目標実現へ向けてのアドバイス

- ① 塾から帰って夕飯を食べている人は、塾に行く前に夕飯を食べるようにする。
それが難しい人は塾に行く前に「おにぎり」「サンドイッチ」などの主食を食べ、塾から帰ってきたら、野菜スープなどの消化のよいものを食べるようにする。
- ② 早寝早起きをする。
早く寝られない原因が、スマホやゲームなどの勉強以外の原因なら、生活習慣を見直してみよう！
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる。特に、不足しがちな果物などを取り入れてみましょう！

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

あま〜い
しょっぱい
濃い味が好きな人は
「生活習慣病」に3用心

