

保健だより 1日にこれだけは食べましょう

令和元年9月3日

福島中央高校 保健室

秋になって、朝晩を中心にだいぶ涼しくなってきました。気温の変化に身体がついていけず体調をくずす人が増えています。

それに、まだ夏バテを引きずっている人もいますね。

体調を整えるための一番の基本は食事です。必要な栄養をきちんととって、元気に2学期を過ごしましょう。



給食アンケートの結果や普段の皆さんの食生活を見ていると、十分な栄養をとっていない人がいるようです。皆さんはまだまだ成長期。きちんと栄養をとって体を作っていく必要があります。1日にこれだけは食べるように努力しましょう。

あなたは1日何点分食べていますか？
男子は25点、女子は20点
が必要です。

	赤 6点	緑 3点	青 男16点、女11点	塩分 男性8g未満 女性7g未満
	必ずとりたい9点			増減可能な16点・11点
働き	からだの中で血や肉になる	からだの調子をよくする	力や体温になる	必要だけど とりすぎに注意
食品群	タンパク質源 肉・魚介類・たまご・大豆 豆製品・牛乳・乳製品	ビタミン・ミネラル源 野菜類・イモ類 くだもの・海藻類	エネルギー源 穀類・油脂類 砂糖	カップラーメン 1個 塩分4.9g
食品のとり方・数量と点数	これだけ食べると6点 肉(1切)1点 魚(1切)1点 豆腐1/3丁 1点 卵1個 1点 牛乳3/5カップ 1点 チーズ 24g 1点	淡色野菜 2点分 緑黄色野菜 1点分 食べましょう。 キャベツ1枚1点 ほうれん草70g 1点 キュウリ1本1点 ニンジン 1/5本 1点 大根 1/10本 1点 じゃがいも小1個 1点 りんご 1個1点 わかめ 2g	これだけ食べて 男子16点・女子11点 男子(13点) ごはん 中2杯 食パン2枚 女子(8点) ごはん 小2杯 食パン1枚 油脂(2点) 大さじ1.5杯 さとう(1点) 20g	ポテトチップス(うす塩) 1袋 塩分0.8g とり唐揚げ(中3個) 塩分1.7g 万代ポテトSサイズ 塩分0.7g

タンパク質は体を作っている基本成分。不足すると成長障害、貧血、筋力の低下、免疫力の低下などいろいろな問題が。

最近、なんとなくだるい、疲れやすいと感じている人。野菜を食べる量が足りないのでは…。

体を動かすためのエネルギー源。特に力仕事や、立ち仕事の人もしっかり食べること。

糖分のとり過ぎは糖尿病になる危険があります。自販機の利用は考えて…。

参考資料：金沢大学学生協、「一番よくわかるカロリー早わかりBOOK」西東社刊

9月9日は
救急の日

年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありませんか？
- 開封から時間が経ったものはありませんか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



話し合っておきたい 議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックの やり方

買い足す

食べた分だけ
買い足す。



備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。



ローリングストックの いいところ

- ・ 何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・ 食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・ いざというときの消費期限切れを防ぐ。

まだまだ暑い日が続きます



朝晩は涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をするなど、熱中症には十分気をつけましょう。また、学校から帰るときは気温が下がります。重ね着をするなどして風邪をひかないようにしましょう。