

# 保 健 だ よ り 第 12 号



与勝緑が丘中学校/与勝高等学校 保健室 2022年2月1日発行



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかひも意識したいですね。

## こんな考え方をしていませんか？



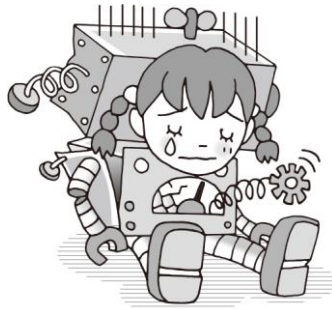
きっと自分にはできない



何をやってもダメだ



全部自分のせいだ



自分なんて役に立たない

「人生がうまくいっていない」「人間関係が苦手」などの悩みは、気分が落ち込んだり、やる気が薄れたりする原因となります。マイナス思考から抜け出すためには、考え方を換えることが1つの方法です。

考え方の癖に気づくことは、考え方を換える第一歩ですよ。

## 気持ちを切りかえるコツ



自分が得意なことをしている姿を思い浮かべる



自分が好きなものを思い浮かべる



楽しかった出来事を思い出す

## 2月は全国生活習慣病予防月間です。

今のうちからよい生活習慣を身につけ、続けることで、将来健康にすごせる基礎ができます。

いまから

# 生活習慣をきちんとすることが大切な理由は？



生活習慣病って知ってる？

生活習慣病って、オジサン、オバサンの病気でしょ。関係ないよ。



生活習慣病は名前のとおり、生活習慣の積み重ねで起こる病気。今ダメダメの生活を続けるってことは、少しずつ近づいてるってことだよ。

えっ、近づいてるの？ どんな病気があるの？



糖尿病（2型）、高血圧、脂質異常症、などが代表的かな。

それって“今すぐに死ぬ病気”じゃないよね。



日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が60%を占めていて、その心疾患、脳血管疾患のもとになるのが、さっきの生活習慣病だよ。がんにも生活習慣に関係のあるものがあるよ。  
生活習慣病は痛みや自覚症状がないから、静かに進んでいく…。  
**サイレントキラー** なんて呼ばれるのは、このため。怖いでしょ。



う…。ダメダメ生活ってなに？ どうしたらいいの？



ダメダメ生活の逆は、当たり前のこんな生活。今から始めても間に合うよ！

朝ごはんを食べる 	油分・塩分・糖分量をひかえめに 	バランスよく食べる 	毎日、適度に運動する 	十分な睡眠時間をとる 	タバコは吸わない 
--------------	---------------------	---------------	----------------	----------------	--------------

ストレスを溜めないことも大切！