



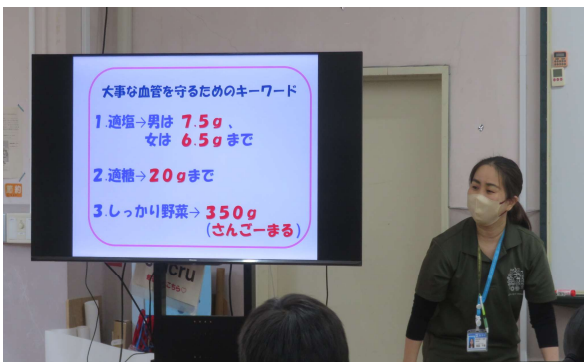
令和5年 12月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

もうすぐ皆さんが楽しみにしている冬休みに入ります。今年は、暖冬と言われていますが、今週は寒くなると予報されており、寒さに対する備えは必要です。冬季は、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎などが流行しやすい時期です。日頃から栄養や睡眠をしっかり取り、疲れをためない生活をして感染症を予防し、受験や来春の部活動の大会等を見通し、充実した冬休みを過ごしましょう。

また、今年度視力がB以下の人や歯科検診で未受診の人は、冬休みを利用して専門医を受診しましょう。

## 12/8 3年生食育講座の様子

西予市食育推進計画の一環として、3年生が食育講座に参加しました。講義では、食の大切さや一人暮らしになった時の食事の工夫等を学びました。また、実習では、地域の食育改善グループの4人の方と一緒に調理をし、手軽に作れて栄養のある昼食をいただきました。



西予市の健康課題は高血圧症!今から減塩!!



一日 350g の野菜  
摂取、5皿分は結  
構量あるなあ。



### <食育講座に参加しての感想>

今回の食育講座では、分かっているつもりで分かっていたなかった、一日の塩分量男性7,5g、女性6,5gや一日の砂糖の量20gということ等を詳しく知ることができたのでよかったです。私は、春から一人暮らしを始めるので、その際に、講座で学んだことを生かして新生活を頑張って行きたいと思います。  
(31R 松本)

うまく調理できました！



### <調理実習に参加しての感想>

今回は、豆腐丼ぶり、ほうれん草のなめたけ和え、具だくさんみそ汁、オレンジゼリーを作りました。一班につき一人の食改さんが付いて、とても丁寧に教えていただきました。時々ハプニングもありましたが、無事全員が協力して完成させることができました。また、来年度からは、一人暮らしになる生徒も多いため、今回学んだことを忘れずに、バランスのよい食事をしていきたいと思います。(西川)

### <西予市健康づくり推進課 健康推進係 栄養士 後畠千春さんからのメッセージ>

西予市では、市内の県立高校3年生を対象に、食生活について考えるきっかけづくりとして食育講座を開催しています。市内の高校生を対象に実施したアンケート結果でも、朝食の欠食、栄養バランスの乱れ、塩分・糖分の取り過ぎ、野菜の摂取不足が問題となっていることから、「適塩・適糖・しっかり野菜」を広げています。

高校3年生は、春から親元を離れて暮らし始める人も多いのではないのでしょうか？

今までのライフスタイルも大きく変化して、自ら考え、選んで食事をするようになります。そんな時に、食育講座のキーワードでもある「適塩・適糖・しっかり野菜」を思い出し、健康な身体づくりを心がけてください。



## スマホと正しい距離保っていますか？～目を大切にする工夫を～

### 「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

#### 目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

#### 首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

#### 手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

### ちょうどいい距離を保つために **できることから始めてみよう**

#### 目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



#### 目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



#### 使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



#### スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょ。



#### 普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。