

# 保健だより



生活習慣改善プロジェクト特別号  
徳島県立徳島北高等学校 保健・教育相談課

平成27年度より、本校では、徳島県の子供たちの特徴的な健康課題である「肥満予防」「生活習慣改善」に対して、県教育委員会の事業である「生活習慣改善プロジェクト」により課題に応じた取組を実施しています。

しかし、文部科学省の「令和2年度学校保健統計」において、本県の肥満傾向児の出現率が11年ぶりに全年齢で全国値を上回るという結果になっています。子どもの肥満は、生活習慣病に繋がる可能性が高く、現在の児童生徒自身の身体活動や健康状態へも大きく影響を及ぼします。

本校でも、肥満傾向児の出現率が県や全国を上回っている学年もあり、毎年進路課が実施している生活実態調査の結果でも、睡眠時間やスマホ・ゲームの使用時間等に問題のある生徒もいます。

そこで、今年度も昨年度に引き続き、「生活リズムチェック表」を活用した「生活習慣の振り返り」の取組を実施することにしました。この取組は、生徒の皆さんが自分の生活を振り返り、健康な生活を送るための目標を設定し、よりよい生活習慣を身につけるために実施するものです。

## 保護者のみなさまへ…

徳島県の健康課題でもある『糖尿病』に代表される「生活習慣病」は、ライフスタイルと深く関連しており、大人になってからの問題ではなく、子どもの頃からの生活習慣が重要となります。健康的な生活習慣の確立のためには、ご家庭の協力や励ましが、何よりもお子様の原動力となります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

## 生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しよう！

### 1 生活習慣病って???

食事・運動・休養・飲酒・喫煙など、自分の生活習慣が原因でかかってしまったり悪化する病気をいいます。



### 主な生活習慣病

がん・高血圧・肥満・糖尿病（インスリン非依存型）・脂質異常症（高脂血症）・心臓病・骨粗鬆症・肝臓病・脳卒中・動脈硬化など

### 2 生活習慣病は、子どもの頃から始まっている!!!

生活習慣は、子どもの頃にその基本が作られ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。最近では、子どもの生活習慣病も目立ってきました。原因がウイルスや細菌ではなく「生活習慣」なので、それを改善することで予防したり、病気そのものを改善することができます。

つまり、自分で予防・改善ができる病気なのです！

### 3 生活習慣病を予防するための3つのポイント

#### ①食生活

- ・朝食はしっかり食べて肥満防止
- ・腹八分目
- ・間食は控えめに
- ・野菜を食べる（1日350g）

#### ②適度な運動

#### ③十分な睡眠や休養

- ・快適な睡眠で疲れをリセットする。
- ・自分なりのリラックスタイムを作ってストレスの軽減や解消に努める。



## 生活習慣改善プロジェクト(生活リズムチェック表)にチャレンジしよう!!

自分の現在の生活習慣を振り返り、改善の目標を立てて「生活リズムチェック表」を活用して、一週間実践する生活習慣改善プログラムです。

自分の生活を振り返って、「学校のある日」と「学校のない日」に分けて改善すべき生活習慣について一週間続けて取り組んでみてください。

期間は、7月11日（月）～7月17日（日）の1週間  
「生活リズムチェック表」は7月19日（火）に各HRで担任の先生に提出してください。

Classiへの回答も、7月19日（火）までをお願いします。

まずは、1週間取り組んでみて、よかったと思うことはその後も継続して実践してみてくださいね。