



# 保健だより

平成30年2月 石田中学校 保健室 上原



2月に入り、立春(2/4)が過ぎたら、暦の上では春の訪れ。でもまだまだ寒い日が続いています。本校では、インフルエンザの流行は落ち着いてきました。しかし、近隣の小中学校では、学級閉鎖や学年閉鎖している学校もあり、県全域で「流行警報発令中」です。今年はA型・B型同時に流行していて、微熱程度でもインフルエンザと診断された生徒もいて、判断しにくくなっています。自分の体調チェックしてから登校して下さいね

最近、保健室では「ダイエットしていて、朝は食べないようにしている」「給食はほとんど食べない！」という生徒の声が聞こえ、保健室の先生としてはとても心配しています。…ということで、「ダイエット特集!」

## 「やせてきれいになりたい…」成長期のダイエットは 危険がいっぱい

外見を気にして、偏った食事や無理なカロリー制限によるダイエット。

子どもから大人の身体へ変化する10代。成長過程において重要な時期。



## 10代がやってはいけないダイエット・・・「食事制限」

### < 食べないダイエット >

断食したり、一食抜いたり、水分だけをとるという方法では、体が「生きる」ために反応し、逆に脂肪は落ちにくく、筋肉はおとろえる…という結果になります。体調を崩し、心のバランスを崩し不安定になります

### < 単品ダイエット >

1日りんごだけ、海藻だけ、こんにゃくだけ…という食べ方では栄養不足を招き、病気に対する抵抗力がなくなり、肌も荒れ、髪もパサパサに。骨や筋肉も落ち、骨粗しょう症(骨がスカスカになり、折れやすくなる)の原因になります

### どんな問題が現れるか、詳しく知ろう

- 無理なダイエットをすると、筋肉が少なくなり、代謝が落ちるため、逆に太りやすい体質になる
- 貧血になったり、疲れやすくなる。集中力が切れ、やる気がでない。イライラする。
- 「拒食症」や「過食症」など、摂食障害を引き起こすこともある
- カルシウム不足、たんぱく不足で、ケガや病気になりやすくなる。
- 女子の場合月経がストップ。これが続くと将来不妊症になり、将来に影響する深刻な状況に。

## 無理なく、きれいに痩せる！ お勧めダイエット法

詳しくは、調べて見てね～。

- ウォーキングダイエット(早歩き、歩幅を大きくするのがポイント。代謝が上がり痩せやすくなる)
- イスに座りながらダイエット (授業中、席に座っている時、姿勢を正し、足をそろえる。  
お腹の奥にあるインナーマッスルが鍛えられ、痩せやすくなる)
- お風呂ダイエット(ゆっくりお湯につかる。代謝が活発になりダイエットになる)

バランスの良い栄養を1日3食、しっかり食べることが10代の身体づくりには大切です！心の健康のためにも、無理なダイエットはしないでね(^^)☁

