

# 保健だより

令和3年度 3月

いわき総合高校 保健室

3月半ばになり、春の暖かさを感じる日が増えてきました。皆さんの体調はいかがでしょう？

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、いつも以上に体調管理をしっかり行いましょう！

新年度、心身ともに元気な皆さんに会えることを楽しみにしています！

## 令和3年度2月28日までの歯科・眼科の受診者数

### 歯科受診者数(人)↓

	要受診	受診済
1-1	28	7
1-2	29	10
1-3	30	7
1-4	32	11
1-5	29	7
計	148	42

	要受診	受診済
2-1	30	9
2-2	26	5
2-3	27	4
2-4	24	3
2-5	29	2
計	136	23

	要受診	受診済
3-1	28	8
3-2	32	9
3-3	32	6
3-4	28	5
3-5	32	22
計	152	50

### 眼科受診者数(人)↓

	要受診	受診済
1-1	31	11
1-2	30	10
1-3	30	10
1-4	26	8
1-5	24	5
計	141	44

	要受診	受診済
2-1	15	2
2-2	20	7
2-3	17	5
2-4	25	1
2-5	29	1
計	106	16

	要受診	受診済
3-1	22	3
3-2	21	3
3-3	16	4
3-4	22	3
3-5	29	16
計	110	29

今年度の要受診者数と受診済者数は各クラスこのようになっています。保健室では受診勧告書を配付し、早期の受診を促してきましたが、歯科・眼科ともに、3-5以外のクラスは半分にも満たない受診済者数でした。

受診勧告書配付後、まだ受診をしていない人は症状が悪化している可能性が高いです。

また、早期受診することで防げた病気の発見が遅れてしまっている可能性もあります。

これからの一生を共にする大切な体の一部です。大切な体のために受診と治療をよろしくお願いします。

**重要!**

### 生活習慣を見直そう

- スマホ・ゲーム・PCの長時間使用、暗い部屋での使用はないですか？
- 食後の歯磨きを忘れたり、歯を溶かすようなものを多く摂取していないですか？

思い当たることのある人も多いのではないのでしょうか？

これらは、目・歯への負担だけでなく、心身への負担も大きいです。

目・歯の状態から、悪い生活習慣も考えられます。(睡眠時間の減少、偏った食事、運動の減少など)

生活習慣の乱れは、体の不調や異常を引き起こしやすいです。

受診・治療と共に、生活習慣の見直しをしてみてください◎



ちゃんと摂れている？ 1日 350g！



体に欠かせない栄養素がたくさん詰まっている「野菜」。中でも特に、ビタミン・カルシウム・カリウム・食物繊維など、生活習慣病の予防に効果のある栄養素が豊富に含まれています。

そんな栄養たっぷりの野菜ですが、日本人一人当たりの年間野菜消費量は減っており、厚生労働省では、「1日 350g 以上の野菜を食べること」を推奨しています。この目標量を1日3回の食事で摂取しようとする、1食あたり120g。生の野菜を両手に山盛り1杯分くらい食べる必要があります。「1回の食事でこれだけの量を食べるのは難しそう…」と思われる方も少なくないかと思いますが、野菜はサラダだけではなく、和え物や酢の物、煮物など、素材のうまみを生かす調理法がたくさんあります。生野菜のほかにも、たくさんの量を食べることのできる加熱調理したメニューも意識して取り入れてみましょう。

～目指せ 350g！しっかり野菜を摂るための3つのアドバイス～

### 1. 野菜は5皿に分けて食べよう！

1日の食事のメニューに取り入れるには、1皿70gを目安に、×5皿分で350gを目指しましょう。1回の食事で5皿ではなく、1日の中で複数回に分けて食べるようにしましょう。

【野菜1皿の例】

・具だくさんの味噌汁 ・ ほうれん草のお浸し ・ 野菜サラダ ・ かぼちゃの煮物 ・ 野菜炒め など

### 2. 簡単に食べられる野菜を常備しよう！

レタス、きゅうり、プチトマトなど、そのまますぐ食べられる野菜を常備しておけば、野菜を食べる機会が増えます。下茹でしたブロッコリーやほうれん草などを冷凍して常備しておく、もう1品欲しいときなどに解凍してすぐに使うことができるので便利です。

### 3. 色の濃い野菜を選ぼう！

数ある野菜の中でも、「赤」や「黄」「緑」などの色の濃い野菜を積極的に摂るのがおすすめ。色の濃い野菜は抗酸化作用が強く、また見た目もカラフルになるため、食欲を高める効果があります。

※ビタミン・ミネラル不足にご注意！

3大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)にビタミン・ミネラルを加えたものを「5大栄養素」といいます。ビタミン・ミネラルは3大栄養素の働きを助ける重要な役割を持っています。どちらも体から作ることができないため、食事で補うことが大切です。



普段の食事から意識して取り入れ、  
健康な体を手に入れましょう◎

日本調剤【栄養だより】ちゃんと摂れている？1日 350gの野菜を食べよう！ より

今、抱えている悩みを相談しようと思っても、誰に・どのように話せばいいのか迷ってしまうことも多いでしょう。

こころの相談窓口は誰でも気軽に相談できる公的な窓口です。一人で悩まずに利用してみてください。

#### こころの相談窓口

○こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 月～金 9:00～17:00

○精神保健センター (024)535-3556

○いわき市保健所 (0246)27-8557

○相双保健福祉事務所 (0224)26-1132

※相談受付時間 月～金 8:30～17:15

○福島いのちの電話 (024)536-4343 毎日 10:00～22:00 毎週第3土曜 22:00～翌日 10:00