

ふれあい Information



“予防”とは「“予”測して“防”ぐこと」



風邪予防、生活習慣予防、腰痛
予防…
よく聞く‘○○予防’は、相手（原因）を知る（予測）ことから始まります。
正体不明では手も足も出ません。



▲H26.9 思春期健康教育〔中学3年生〕 様々な病気や感染症を学び、予防方法について話し合いました。

皆さん知っていますか？

クイズ	答え	予防方法
携帯やネットと学力の関係は？	使用時間が長いほど学力低下する。	就寝前は控え、1日2時間以内にする。
何人に1人が生活習慣病？	男性：約2人、女性：約5人	間食やお酒、たばこ習慣を見直す。
朝食を食べないと？	エネルギー不足になり、脳細胞が働かず、学力や仕事の能率に影響する。 体のリズムが崩れ糖尿病になる。	朝食習慣がない人は、パンや牛乳、果物など、まず一口食べることから始める。 1日3食バランス良く食べる。
歯周病〔歯茎の腫れ、歯茎からの出血、口臭〕を放置すると？	歯周病菌が血液に入り、固まりやすくなるため、心筋梗塞を引き起こす。	すぐに歯科医院を受診する。虫歯がなくても定期健診が大切！

【保健福祉課健康グループ 担当:吉田】



雪かきでのチェックポイント

冬になると路面での転倒、除雪による膝腰の痛み、閉じこもりによる運動不足など身体のトラブルが多くなります。

- 膝をしっかり曲げ、腰は捻らず行いましょう！
- 休みながら行いましょう。
- 終わった後は整理体操をしましょう。
- 着替えと十分な休養を取りましょう。
- 準備運動を忘れずに（身体を温めてから）。
- 防寒対策！（寒さを防ぎ、汗を吸収する身支度）
- 外へ出る前にコップ1杯の水分補給を。
- 呼吸は止めない（有酸素運動）。 など

雪かきの消費カロリーのめやす（30分）

男性（65kg）⇒200kcal
女性（50kg）⇒150kcal



いくつチェックできましたか？
1つでも多くチェックできるように心がけましょう！

【保健福祉課健康グループ 担当:松野】