2023 年学校保健活動テーマ「長く働けるからだ作り」

高等養護に
春よ来い
令和５年度　保健だより
No.5　12 月 18 日発行
愛知高等養護学校静養室

冬休みのおうちごはん!!

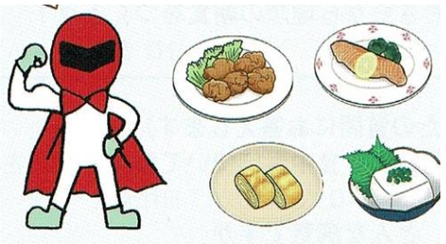
「野菜をプラス一皿」に挑戦しよう。

私たちのカラダは食べたものでつくられ、食べたもので元気に活動しています。

まずは、**家庭科**のおさらい。

体を作る赤

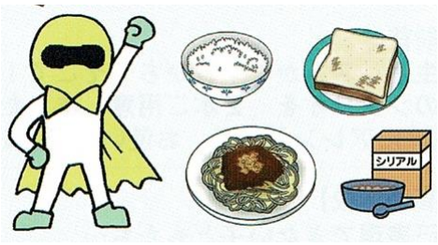
丈夫な筋肉や骨を作る



から揚げ・焼きしゃけ・卵焼き
豆腐など

体を動かす黄色

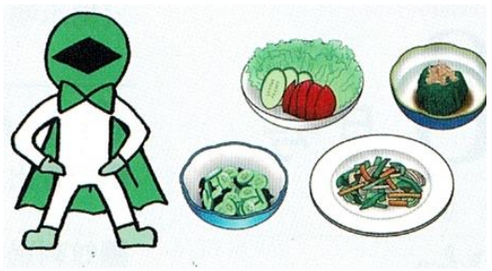
スタミナ・パワー・体温のもと



白ご飯・食パン・パスタ
シリアルなど

体の調子を整える緑

病気から守ってくれる。
いいうんちを作る



サラダ・ほうれん草のおしたし・
酢の物・野菜炒めなど

どの栄養もバランスよく食べることが大切ですが、今特に不足しがちなのがビタミン・ミネラルをたくさん含むのが緑(野菜)です。特に冬の野菜は、風邪予防に必要な栄養素がたっぷり。高養生には、たくさん食べてほしいな。

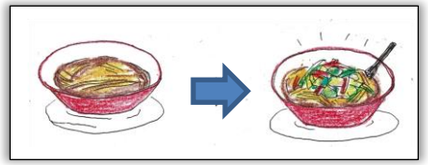
野菜を多く食べるとこんないいことが…。

■かむ回数が増える　■満足感を感じ、食べすぎを防ぐ　➡肥満予防
■むし歯や歯周病を防ぐ　■便秘解消、肌や髪がきれいになる。　➡見た目の印象が健康的になる(笑)
■血圧や血糖値を整えて、生活習慣病を予防します。　➡長く働ける体に

冬休み。自分でもできる

こんな工夫を始めてみよう

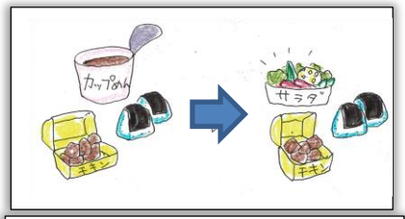
■おうちでラーメンを食べるときは…!!



▲いためた野菜をのせて
ちゃんぽん風
ネギマシマシで

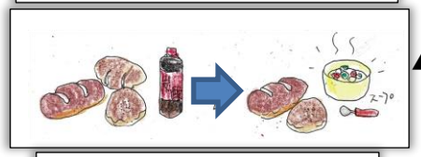
■コンビニやスーパーでご飯を買うとき…!!

①おにぎり
+から揚げ
+カップ麺
なら



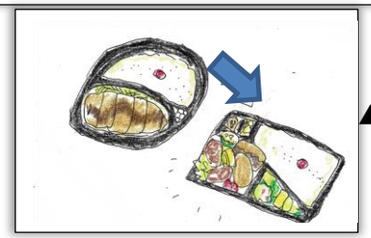
▲カップ麺を
野菜サラダ
に変更

②パン３個
+炭酸飲料



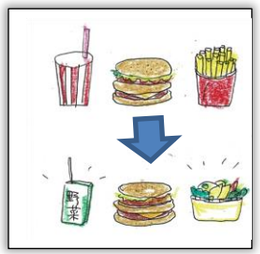
▲パンを２個
炭酸飲料を
野菜スープに

③とんかつ弁当

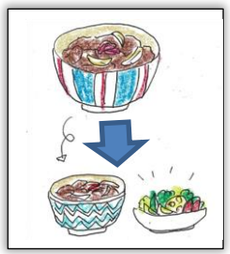


▲野菜も入った
お弁当に

■ファーストフード店でランチ…!!



▲炭酸飲料は野菜ジュース
ポテトはサラダに



▲牛丼大盛りは
牛丼並盛とサラダに

冷え撃退・正月太り撃退

1日15分。ダンベルトレーニングで筋力アップ！

これだけは、毎日続けたい！
全身の筋肉づくりに必要な基本形。

秘かに

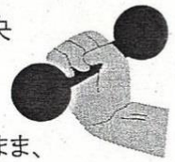
監修 早稲田大学スポーツ科学部教授 鈴木 正成先生

ダンベル体操の基本姿勢

1.足を肩幅くらいに開き、床を踏みしめて立つ
2.背筋をまっすぐ伸ばす
3.おなかに力を入れ、引っ込める
4.上体を前傾させる
5.ひざを軽く折る

ダンベルの握り方

1.ダンベルのグリップの位置は手のひらの中央
2.ダンベルを強く握りしめる
3.ダンベルを強く握ったまま、手首をやや内側に巻き込む



ダンベルの重さは1kg程度とし、無理のかかり過ぎない、自分の筋力にあったもので。また、運動するタイミングは、夕食後から就寝までの間の時間で行うと効果的です。

1 押し上げ・下げ運動
左右交互10～20回
●ダンベルを肩の位置にかまえ、片方の腕をゆっくり真上に押し上げる
●上げた腕を引き下ろしながら、もう一方の腕を押し上げていく

2 引き上げ・下げ運動
1セット10～20回
●ダンベルを握った両手を「ハ」の字にかまえる
●ダンベルを胸の位置まで引きつけ、押し上げる

3 脚の屈伸運動
1セット15～20回
●背筋を伸ばして前傾し、ひざを軽く折る
●腰をゆっくり落とし、ゆっくり立ち上がる

4 上体左右ひねり運動
左右交互20～30回
●顔を正面に向けたまま、ダンベルをゆっくりと大きく左右に振る

5 観音開き・閉じ運動
1セット10～15回
●ダンベルを胸の前にかまえる
●ひじを張って胸と肩を開き、閉じる

6 前傾振り開き・閉じ運動
1セット10～15回
●ダンベルを体の前で平行にかまえる
●両腕をゆっくりと大きく広げ、閉じる

7 両手巻き上げ・下げ運動
1セット10～15回
●足を肩幅くらいに広げて立つ
●両手の手首を巻き込んだまま、引き上げ、下ろす

8 片手巻き上げ・下げ運動
左右各10～20回
●ひじを固定し、腰をしっかり落とす
●ゆっくりダンベルを巻き上げて、下げる

9 片手引き上げ・下げ運動
左右各10～20回
●手の甲を外側に向け、腰をしっかり落とす
●ゆっくりダンベルを引き上げ、押し下げる

10 片手後方振り上げ・下げ運動
左右各10～20回
●ダンベルを握り、ひじを曲げ胸の前にかまえる
●ゆっくり後方に振り上げて、振り戻す

11 両手前方振り上げ・下げ運動
1セット10～15回
●背筋を伸ばし前傾したまま、ひざを軽く折る
●一気に頭上まで振り上げ、ゆっくりと腕を下ろす

12 頭後方両腕曲げ・伸ばし運動
1セット10～15回
●両腕・肩を伸ばし、頭上に押し上げる
●ひじを曲げて、頭の後ろに下ろす

ラグビーワールドカップが終わって、1 か月がたちました。
熱戦以外に、私が期間中楽しみにしていたのは様々なラグビーを取り上げたコマーシャルでした。
その中で、印象に残った CM があるので、皆さんに紹介したいと思います。

「僕にしかできないこと」

CM ストーリー
ラグビーを通して成長する２人の少年のストーリー。

おさななじみの２人。
体は大きくて力はあるが足が遅い大介。
足は速いが背が低い小次郎。
自分にない能力がうらやましくて、二人は自分のコンプレックスに悩みます。
足が速くなりたい大介。体が大きくなりたい小次郎は、
自分にないものを手に入れようと必死に努力を続けます。

でも高校に入って、同じラグビー部に入ったことから物語は動き出します。
いろんな個性・能力・体格をもつ選手たちが一つのチームを作り、
補い合い、勝利という目標に向かって一丸となるラグビー。
そんなラグビーを通じて、大介は「パワー」・小次郎は「スピード」という
自分の長所を生かすことに気づいていくのです。

「僕にしかできないことがある」
コンプレックスを無くそうと努力するのではなく、
他人と違う長所を、チームのために生かすことの大切さを学びます。

自分の長所(とりえ)を、人のために役に立てる
それが「働く」ということ。
高養の３年間で君たちは
自分の長所を見つけ、伸ばし、やがて社会に出て役立てるための