

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



12月17日(火)に行われた、性教育人権講演会の生徒の皆さんの感想を紹介します。一部しか紹介できませんが、ほとんどの人が清水先生の話をしっかり受け止め、感想を書いてくれました。

(テーマ：『誰もが自分らしく生きる～LGBTQと多様性の重要性～』講師：清水展人先生)

・LGBTQという言葉は知っていましたが、清水さん自身の生い立ちの話を聞いたことで、当事者の方がどんな気持ちでどんな経験をしてきたのか、とてもよくわかりました。清水さんは辛い時期を乗り越えて、今幸せに過ごしていて、こうやって、辛い思いをする人が減るために講演することができてすごいと思います。

・「男」か「女」だけでなく、性的指向、性自認、性表現、性的特徴があって、そのグラデーションがあるというお話が印象的でした。自分の性についても深く考えてみたいと思いました。

・性について悩みを抱えている人が何人もいるのだと知り、これから生きていくには絶対に必要な知識だと思いました。「男らしく、女らしく、ではなく、自分らしく生きる」という言葉がすごく胸に響きました。

・一人一人違うからそれぞれ尊重することが大事。もし、クラスに不登校の友達がいたら責めたりせずみんなと同じように接するようにしたい。

・悪意のない何気ない言葉が、人を傷つけることもあるのだということを知れて良かったです。

・周りの人たちの支え方によって、その人の人生は大きく変わっていくのだなと思いました。自分は理解して受け入れることができるようになりたいです。

・一番印象に残ったのは、10代の性に疑問を抱いている人が親にカミングアウトしている割合が、1割しかないグラフです。友達などにカミングアウトしている割合の方が大きいことが意外でした。身近な存在だからこそ言いにくいのかなと思いました。

・自分もスカートが苦手で性格が男の子っぽくて、清水さんと似ているところがあるな、と思いました。

・母が「彼氏でも彼女でもいつでも連れて来てね」と言ってくれていて、LGBTQについて勉強する機会が増え、私はその優しさが理解できました。もし、私が女性と付き合うことになっても、母は歓迎してくれると安心しています。自分も将来子供ができたなら、恋人の性別は関係なく歓迎しよう、と夫にも言いたいです。

・清水さんが「幸せになる権利は誰にでもある」と言っていたように、誰もが幸せになれる世界を私達一人一人が作り上げていくことが大切だと思いました。日本での15～39歳の死因の第一位は自殺となっています。今でも多くの人達が生きづらいつ感じていることに変わりなく、変化させるためには、私たちがまず理解し、行動していくことが大切だと感じました。

骨粗鬆症について知ろう!

① 骨粗鬆症とは?

骨代謝のバランスが崩れ、骨の形成よりも破壊が上回る状態が続き、骨量が減少した状態のことです。骨の密度が減る為、骨がもろくなります。

!!! 最近骨折する人が増えてきています。

「人生100年時代」を生きる子どもたちは、これから長い時間を健康な骨とともに生き抜く必要があります。

そのために? 思春期の過ごし方が大切になってくるよ

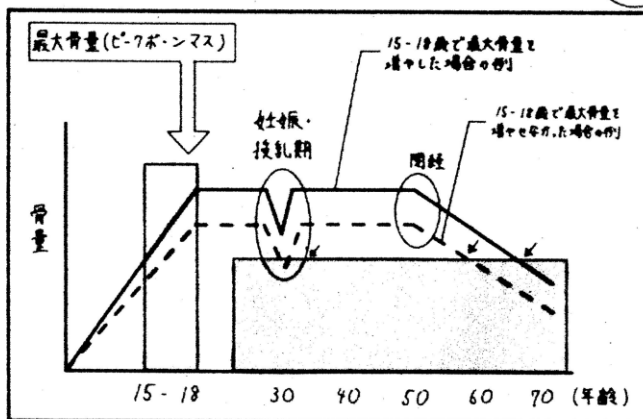


図 年齢に伴う女性の骨量の変化

上の図から骨量は13歳頃から急激に増え始め、18歳頃には人生の最大骨量(ピークボーンマス)に達します。その後、骨量は横ばいとなり、加齢とともに減少していくため、最大骨量をいかに高く上げられるかが、老年期の骨の運命を決めるといっても過言ではないのです。

② 骨粗鬆症を予防する食べ物とは?

1. 骨に良い食事をとる!

○ カルシウムを多く含む食品をとる。



牛乳・乳製品・大豆製品
緑黄色野菜・小魚・海藻類 など



○ ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムを多く含む食品をとる。

- ・ビタミンDを多く含む食品
└ 干しいたけ・青魚・うなぎ・鮭
- ・ビタミンKを多く含む食品
└ 納豆、ブロッコリー、ほうれん草 など
- ・マグネシウムを多く含む食品
└ 牛乳・小魚・ひじき・ごま
ほうれん草・アーモンド など

⚠ リンや食塩、アルコールやカフェインの摂りすぎに注意する。



カルシウムの吸収を妨げたり、カルシウムを排泄しやすくしてしまうよ!

2. 適度な運動をしよう!

骨は負荷がかかると強くなると骨量が増加し、負荷がかからないと骨量は減少し、弱くなります。軽い負荷の運動でも、こまめに運動することにより効果が得られます。

「コメント」

将来骨粗鬆症にならないためにも骨に良い食品をとったり、適度に運動もして強い骨にしましょう!

