

健康へのポイント

次のようなポイントに気を付けると、正しい生活リズムに戻すことができます。
ぜひ一度試してみましょう！

ポイント ① 早寝・早起き！

早寝・早起きで睡眠時間をしっかりとろう！

生活が夜型化して、遅く寝る習慣がつくと、睡眠時間が減って脳の働きが悪くなり、生活リズムが乱れて、生活習慣病を引き起こす原因になります。

きちんとした生活リズムを作るのは大変…でも健康のためにがんばろう！



ポイント ② 規則正しい食事！



和食でも洋食でも
しっかり食べよう！

規則正しい食事の習慣を身につけよう！

食事をする時間が不規則になったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、極端なやせや肥満などを引き起こすことがあります。

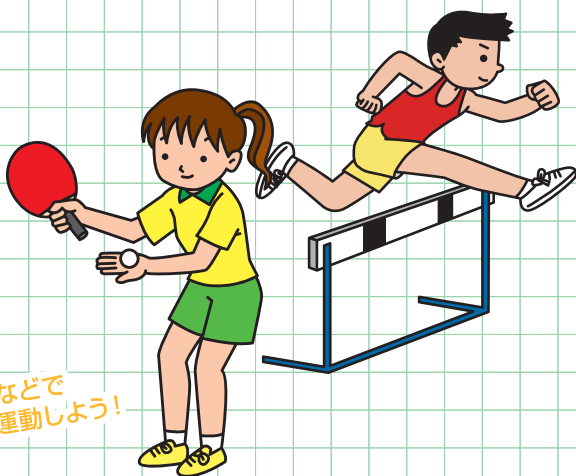
また、生活習慣病を引き起こすことにもつながり、生涯にわたる心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

ポイント ③ 適切な運動！

適切な運動をしよう！

高校生の日常生活を調べると1週間に行った運動時間は、学年が上がるにつれて減っていることが分かりました。

クラブ活動などで運動をたくさんする人もいますが、まったくしない運動不足の人もいます。
運動をたくさんする人は、生活習慣病にかかる割合が低く、また、運動は心の安定にも効果があるということが分かっています。



クラブ活動などで
しっかり運動しよう！

MEMO

自分は太っているの？

学年が上がるにつれて、「自分は太っている」と思う人が増えてきています。
しかし、実際はやせ傾向の人が増えてきています。
細くて、痩せている方が良いといわけではありません。
自分の身長と体重を使ってBMI(体格指数)を出して、考えてみましょう。

チャレンジ ① BMIを計算しよう

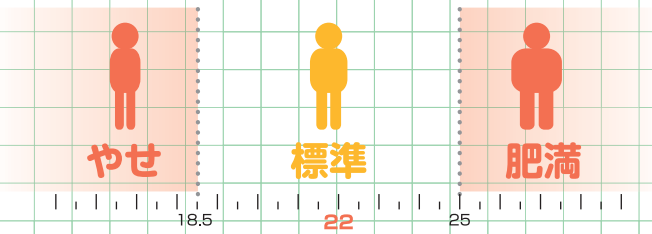
BMIとは国際的に認められている肥満・やせの基準です。
では、自分のBMIを記入してみましょう。

BMI…Body Mass Index

(kg)÷(m)÷(m)=

自分の体重(kg) 身長(m) 身長(m) 自分のBMI

では、自分の BMI と
右の基準値を
比べてみましょう。



ポイント BMI=22 は統計的に生活習慣病などの有病率が最も低い数値です。

チャレンジ ② 適正体重を計算しよう

計算した自分のBMIを使って
自分の身長にあった適正体重を記入してみましょう。

22×(m)×(m)=

身長(m) 身長(m) 自分の適正体重