

児童・生徒の皆さんをサポートする教職員として皆様には、

“自分の健康は自分で守ること” が求められます。

そこで、本書にて身体の健康管理のポイントについて解説しますので、是非ご一読ください。



身体の健康管理

チェック☑が多いほど、将来、生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病等)になるリスクが高まります。是非、健康診断結果と照らし合わせながら生活習慣を振り返り、改善に向けて取り組んでみましょう！

その1 生活習慣の改善

生活習慣	☑	設 問	改善に向けたアドバイス
食生活		朝食を抜くことが多い。	・朝食を食べる習慣がない場合は、ゼリー状食品やスティック状栄養食品等、手早く食べられる食品から始めましょう。
		早食い・ドカ食い・ながら食が多い。	・よく噛んでゆっくり食べると、少量でも満腹感が得られやすくなります。
		就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	・仕事が遅くなる時は、夕方に軽く主食を食べ、夜におかずや汁物を食べる、「分食」を心がけましょう。
		夜食や間食が多い。	・間食は小袋のもの、低糖質・低脂質のもの(ジュース等の甘い飲み物は意外に砂糖が多く、飲んですぐに中性脂肪が作られてしまうので要注意)。
運動		1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。	・部活動に参加する等、児童・生徒さんと一緒に運動する機会があれば積極的に参加しましょう。
		日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。	・血糖値が最も高くなる食後の1~2時間後に、散歩等の軽い運動を行うのがおすすめです。
		同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。	・校内移動時に遠回りをする、職場から遠い場所に車を停めて歩く等、プラス10分多く動く機会をつくりましょう。 ・歩行スピードを速くしたり、歩幅を普段より10~20cm 拓げて歩くと、消費カロリーがUPします。
飲酒		ほぼ毎日、アルコール飲料を飲む。	・週1~2日、休肝日を設け、適度な飲酒量(例:ビール500ml/日、日本酒1合/日)を心がけましょう。
		1合以上、アルコール飲料を飲む	
喫煙		現在、たばこを習慣的に吸っている(※)。 ※「これまで合計100本以上、又は6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者	・薬局で売られているニコチンパッチやニコチンガム、禁煙外来を活用すると禁煙成功率がUPします。
睡眠		睡眠で休養が得られていない。	・休日も含め、起きる時間、寝る時間はできるだけ一定に。休日の「寝だめ」は、逆効果です。 ・就寝前のスマホ、パソコンの使用は避けましょう。



その2 病気の早期発見・早期治療

(1) 健康診断・検診で、身体のチェック・メンテナンス

病気によっては、自覚し辛い症状もあります。
健康診断・検診を活用し、見逃さないようにしましょう！

① 健康診断(定期健診・人間ドック) ② 検診(がん検診など)

精密検査

生活習慣の改善
治療など

① 健康診断

- ・「身体が健康か、病気のリスクはないかを調べること」が目的です。
- ・職場の健康診断の場合、上記に加え、「職場が職員の就業上の配慮を行う上での参考とする」ことも目的としています。



② 検診

- ・「特定の病気に罹患しているのか調べること」が目的です。
- ・特にがんは、日本人の2人に1人は罹患すると言われていますが、早期発見・早期治療により、死亡リスクを減らすことができます。

・健康診断や検診の結果によっては、専門機関で詳しい検査が必要と判断される場合があります。もし、「精密検査」の対象となったら、速やかに受診しましょう。

・主医師の指示の下、生活習慣改善や治療を通じて、身体のメンテナンスを行いましょ。



学校は児童生徒が集団生活を営む場。
自身や周囲を守る上で、感染症予防は重要です！

(2) 自身、児童・生徒、他の職員を守るための感染症予防

	マスクの着用 手洗い(アルコール消毒含)	予防接種	健康診断
個人でできる 感染症予防(例)			
予防できる 感染症(例)	インフルエンザ、コロナウイルス	麻疹、 風疹 、B・C型肝炎ウイルス	結核

教職員にとって、健康管理は大事なお仕事の一つです。
自分の身体と心の健康を守り、公私ともに充実した教職員生活をお過ごしください。