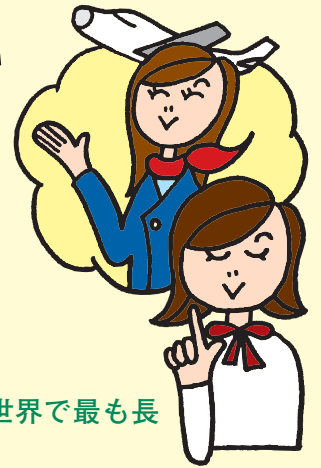


第1章 総論

自分の健康や将来について考えたことがありますか？



人生80年時代の生き方を考えてみましょう！

わが国の女性の平均寿命は86年、男性の平均寿命は79年となっており、世界で最も長生きの国になっています（平成18年）。

このような長寿社会の中で、「生きがい」をもって生きることと、「健康」で生きることが大切であるとの考え方が人々に定着してきています。

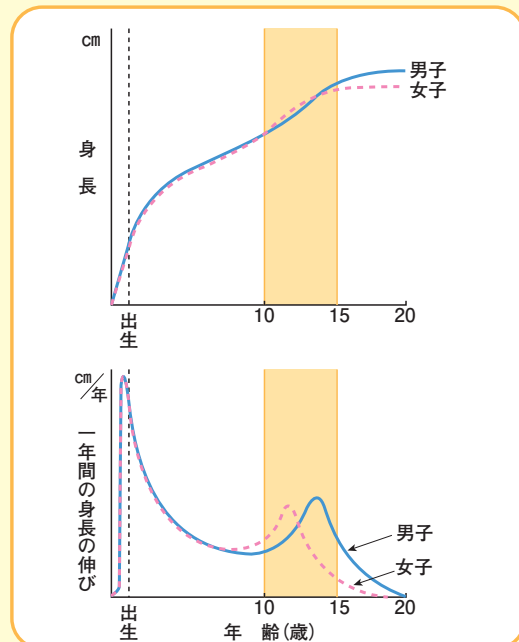
中学生ってどんな時期でしょう？

中学生であるみなさんは、将来に向けて夢や目標をもち、充実した中学校生活を送ることが大切です。

また、これからの長い人生を健康で過ごすための心や体づくりにも大切な時期なのです。

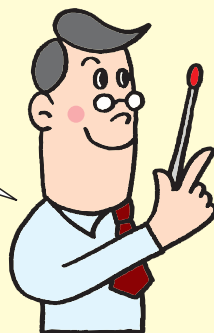
体が大きくなっていく様子を身長の変化のグラフで見てみましょう！

この成長は、身長や体重といった外から見える部分だけではなく、内臓など体の中にも起きています。もちろん、心にも起きています。様々な経験をしながら価値観や道徳観がつくられていく時期です。



身長の発育曲線と一年間の身長の伸び（模式図）（高石）

みなさんは、今、思春期と呼ばれる時期です。グラフでは、平均身長では女子が男子より高くなっています。また、生まれてから大人になるまで急に伸びる時期が2回あり、今は2回目の「第2発育急進期」という時期にあたります。



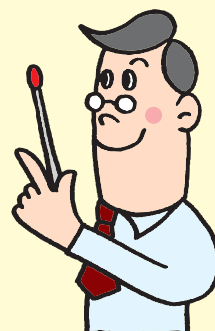
中学生の時期は、心も体も大きく変化し、大人になる準備をするためのとてもすてきで大切な時期です。しかし、心の発達や体の成長（発育発達）の、仕方や時期には個人差があります。

将来の健康づくりのための正しい知識をもち、健康であるための行動をしっかりと身に付けておきたい時期でもあるのです。



健康に大切なことって何でしょう？

みなさんと健康について考えてみましょう

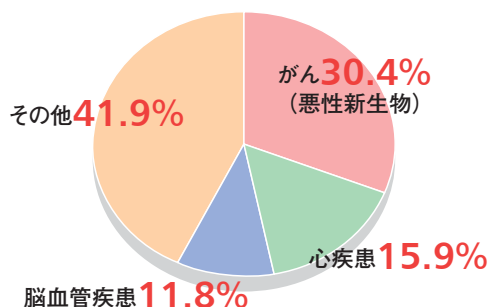


日本人の三大死亡原因を知っていますか？

私たちの国での死亡原因は、右図のようにがん、心疾患、脳血管疾患で60%近くを占めているので、三大死亡原因と呼ばれています。

これらは、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため生活習慣病と呼ばれています。

死亡原因の割合 (2006年)



(厚生労働省)

これらは、子どもの頃からの生活の仕方（生活習慣）とも関係があるといわれており、予防のためにも規則正しい生活習慣を身に付けることはとても大切です。



あなたの生活習慣をチェックしてみましょう！

寝た時間
(時 分)

起きた時間
(時 分)

睡眠時間は?
(時間 分)

運動しましたか?

はい (種目)

いいえ

テレビを見た時間
(約 時間)

パソコンを使った時間
(約 時間)

そのようなあなたの生活習慣は、健康であるために大丈夫でしょうか？



健康の基本は規則正しい生活習慣です!

生活が夜型化して、遅く寝る習慣により、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します。

早く寝て、早く起き睡眠時間をしっかりとろう!!

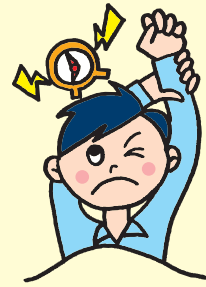
食事をする時間が不規則になったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、きよくたん極端なやせや肥満などを引き起こすことがあります。また、生活習慣病を引き起こすことにもつながり、生涯にわたるみなさんの心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

規則正しい食事の習慣を身に付けよう!!

1週間に行った運動時間を調べると、学年が上がるにつれて減っていることが分かりました。運動をたくさんする人もいますが、ぜんぜん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。

適度な運動をしよう!!



睡眠不足を感じている人の割合は

男子: 小学校5・6年生 32.8% 中学生 55.2% 高校生 64.4%

女子: 小学校5・6年生 38.0% 中学生 66.2% 高校生 70.3%

朝食を食べない人の割合*は、学年が上がるにつれて増える傾向にあります。

男子: 小学校5・6年生 2.7% 中学生 6.2% 高校生 11.0%

女子: 小学校5・6年生 2.9% 中学生 7.0% 高校生 7.8%

日ごろ部活動や自由時間に体を動かす遊びをしている人の割合は高校生になると下がる傾向にあります。

男子: 小学校5・6年生 84.7% 中学生 84.0% 高校生 70.9%

女子: 小学校5・6年生 67.8% 中学生 68.3% 高校生 47.7%

(平成16年度児童生徒の健康状態サーベイランス報告書)

*朝食を「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と回答した割合

column





喫煙、飲酒、薬物乱用や性感染症と健康の関係も知っていますか？

喫煙、飲酒は、今のみなさんにとって危険であるだけでなく、将来のみなさんの健康にとっても大変危険です！生活習慣病の原因にもなります。

特に未成年者では、その健康への悪影響の大きさから、法律で禁止されています。

薬物乱用の有害性や危険性の本質は依存です。薬物がやめられなくなり、心も体もぼろぼろになります。

また、このほかにエイズを含む性感染症が増えていることや、その低年齢化も社会問題になっています。

健康な生活をおくるためには「生きる力」も大切です！

健康にとって良い行動をとるためには、健康についての知識も大切ですが、「自分を大切にす気持ち」や「誘惑に負けない強い気持ち」などの生きる力が必要です。

具体的には、次のような力です！！

自分自身を
大切にする
ことができる

物事を様々な角度から
慎重に考え
判断することができる

目標を決めて
実現のために
努力ができる

日常的に起こる
ストレスに適切に
対応できる

家族や仲間とよく話し、
良い人間関係を
保つことができる

あなたにとっての「健康」とは？ あなたの「将来の夢や目標」とは？



健康とは？



将来の夢や目標とは？

これから、健康や健康をつくるための生活について考えてみましょう。