

04

自分の命、他者の命を守るために できることは…

災害の備えとしての情報の大切さ

平成23年3月11日に発生した東日本大震災での死者・行方不明者は、2万人近くに上りました。そのほとんどは、地震の揺れによる被害ではなく津波の被害によるものでした。地震が発生してから大きな津波が来るまでに数十分程度の時間がありました。命を守り抜くためには自然災害についての正しい知識とそれに基づき行動することが必要です。



気象庁リーフレット「津波警報が変わりました」より

【災害から生きぬくために】

自然災害は想定した被害を超える可能性があります。想定にとらわれず関係機関から出される災害情報を自ら積極的に入手し、的確な判断のもとに行動することが必要です。

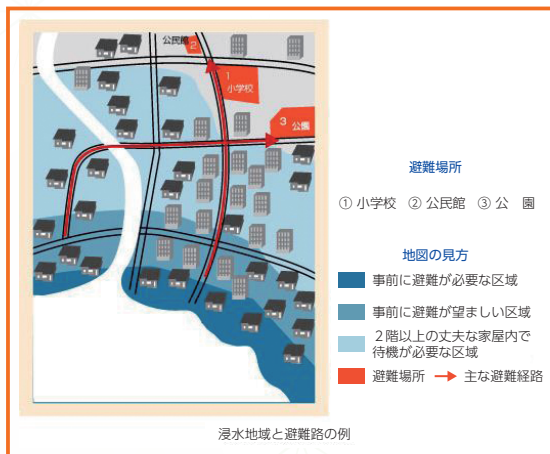
指定緊急避難場所と指定避難所を調べておこう！

【自宅】

- ・ 指定緊急避難場所→
- ・ 指定避難所→

【通学途中】

- ・ 指定緊急避難場所→
- ・ 指定避難所→



浸水地域と避難路の例

国土交通省ホームページより

災害に関する様々な用語や情報の意味を理解しよう！

気象庁は、大雨や強風、津波などによって災害が起こるおそれのあるときは「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」を、さらに、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは「特別警報」を発表して注意や警戒を呼びかけています。特別警報・警報・注意報は関係行政機関、都道府県や市町村へ伝達され防災活動等に利用されるほか、市町村や報道機関を通じて地域住民の方々へ伝えられます。

例えば警報には、大雨、洪水、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮、津波などがあります。



気象庁リーフレット「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」より

災害から身を守ろう

http://www.jma.go.jp/jma/kishou/fukyu_portal/index.html

検 索

関連する映像を
見てみましょう。



まずは、自助が大切！

今後発生が心配される「首都直下地震」では想定死者数3万人、被害総額200～300兆円、首都機能が喪失。また、「南海トラフ巨大地震」では想定死者数13～40万人、被害総額220兆円、700市町村に災害救助法が適用されるとの予想もあります。これ以外にも、全国に無数にあると言われている活断層による地震や火山の噴火、台風、大雨、暴風、竜巻など、日本では様々な自然災害と向き合って生活していかなければなりません。

これらのリスクをきちんと理解し、自らの責任で自らの命を守ることが求められます。自治体から避難勧告等の発令があっても避難所に退避する住民の割合が極めて低いと言われており、大きな課題となっています。最終的に自分の命を守るには、防災情報や自然災害の兆候を捉えて油断せず、早め早めに安全を確保するために自ら行動することです。

私たちにできること（共助）

高校生は日常の行動範囲も広くなり、その分、「危険」に遭う機会が増えてきます。中学生までの経験をもとに、自らの立場や責任を踏まえた地域社会の一員として期待されている二つのことがあります。

その1：幼児、小中学生の模範としての期待

高校生の行動は、良くも悪くも地域の子供たちのモデルとなっています。子供たちは高校生を観察学習の対象としてとらえています。模範となるよう行動しましょう。



その2：支援者としての期待

自然災害が多い我が国においては、今後も被害の発生が危惧されています。災害後の生活、復旧、復興を支えるための支援者が必要になります。ボランティア活動は、他人を思いやる心、互いを認め合い共に生きていく態度、自他の生命や人権を尊重する精神などに支えられています。より良い社会づくりのため、高校生には主体的かつ積極的に参加・参画していくことが期待されています。

毎日、朝ごはん食べてる？

テレビやゲーム、パソコン、スマートフォン等で夜ふかしをして、夜食を食べる、朝起きられない、朝ごはんが食べられないなど、悪循環になっていませんか。

どうして朝ごはんは、大切なのだろうか？



私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。

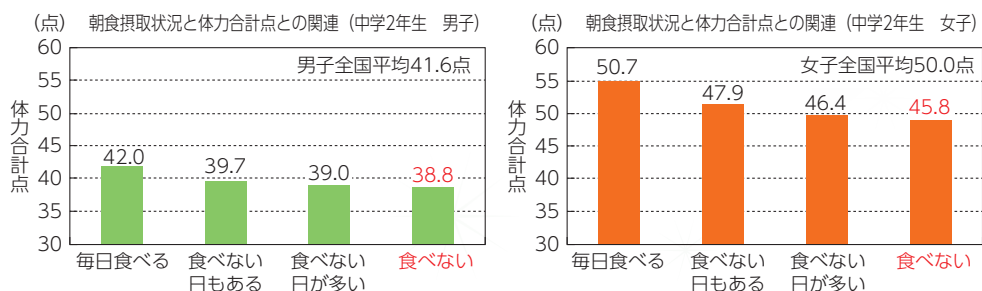
朝ごはんを食べることによる刺激は、体全体に目覚めを伝える信号として重要です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギーとなります。脳を働かせるための朝ごはんのポイントは、ブドウ糖を十分にとることです。



「Breakfast」は、空腹（fast）を断ち切る（break）ことを意味しています。

朝食の摂取状況と体力合計点との関連



スポーツ庁「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

朝食の摂取状況と正答率の関連

朝食を毎日食べていますか	平均正答率 (%)		
	国語 (10問)	数学 (16問)	英語 (21問)
食べている	74.8	62.5	58.0
どちらかといえば、食べている	68.3	52.9	51.4
あまり食べていない	63.3	46.9	47.3
全く食べていない	60.6	44.9	45.7

文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

中学生を対象とした調査では、朝食を食べている方が、体力合計点や正答率が高い傾向がみられます。

ごはん一膳、食パン一枚にもう一品プラスしませんか？

ごはんやパンにもう一品加えることで、バランスの取れた栄養素摂取につながります！
午前（あるいはお昼まで）の授業に集中できるようにしましょう！

【和食】



ごはん



納豆



おひたし



みそ汁

【洋食】



パン



目玉焼

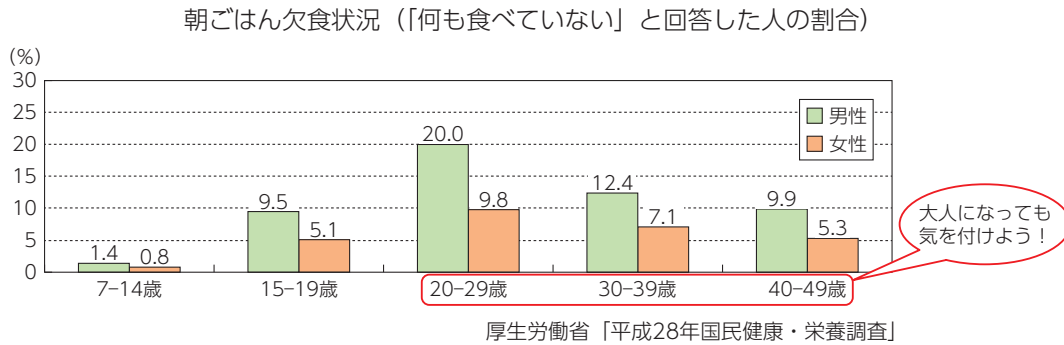


サラダ



ヨーグルト

高校を卒業し、一人暮らしをするようになったとしてもバランスのよい食事ができるようにしましょう。← 朝ごはん欠食状況は、20歳代をピークに多く見られます。



私たちの体は、食べたものでつくられている

目には見えなくても、体は日々生まれ変わっています。

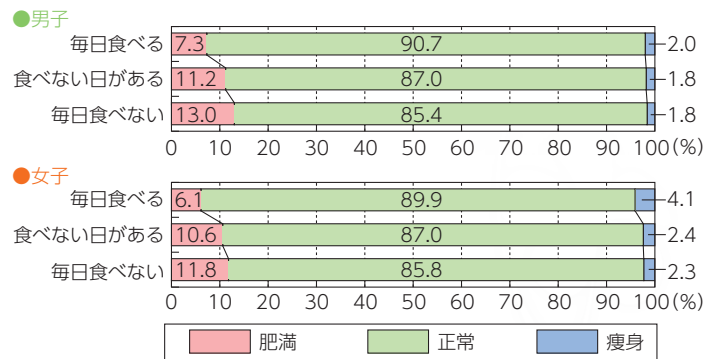
体の組織が生まれ変わる周期は、例えば、皮膚は約60日、骨は約100～300日、筋肉は半分が入れ替わるのに平均180日程度かかるといわれています。

体が生まれ変わる材料は、食事によって摂取されるたんぱく質などのさまざまな栄養素です。

右の図からどんなことが
分かりますか？

男女（中学生）とも、朝食を「毎日食べる」集団は、それ以外の集団に比べて、肥満傾向児の出現率が低い傾向がみられます。

朝食の摂取状況と肥満傾向児・痩身傾向児の出現率との関連



平成28年のカルシウム摂取量の調査結果（1人1日あたりの平均値）

年齢	男	女
7-14歳	678mg	610mg
15-19歳	508mg	426mg

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

左の実際の数字と
下の基準の数値とを比較してみよう

日本人の食事摂取基準（2015年版）によれば

15-17歳のカルシウムの推定平均必要量は、男子650mg/日、女子550mg/日
推奨量は、男子800mg/日、女子650mg/日



高校生の時期は、大人の体にならっていく大切な時期です。大人になってからも健康な体を維持していくためにも、「いま」が大事！

健やかな食生活のために

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/index.html>

検索

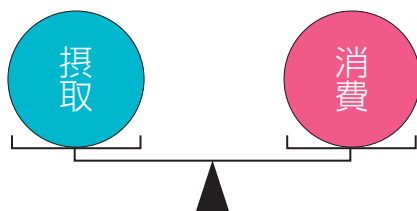
健康な食事についての詳細は、ホームページで調べてみましょう。



06

体重コントロール

エネルギーの摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがる



体重の変化

飲食により摂取するエネルギーと身体活動等により消費するエネルギーの量が同じ場合、体重の変化はなく、健康的な体が保たれる



体をつくったり体を維持し活動させたりするのに必要な栄養素とエネルギーをしっかりととり、よく体を動かすことが大切！

普通体重とは？ ～高校生の体重の状況～

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安としてBMI（Body Mass Index）がよく使われます。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO（世界保健機構）の基準では30以上を「Obese（肥満）」としています。日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」としています。

$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$

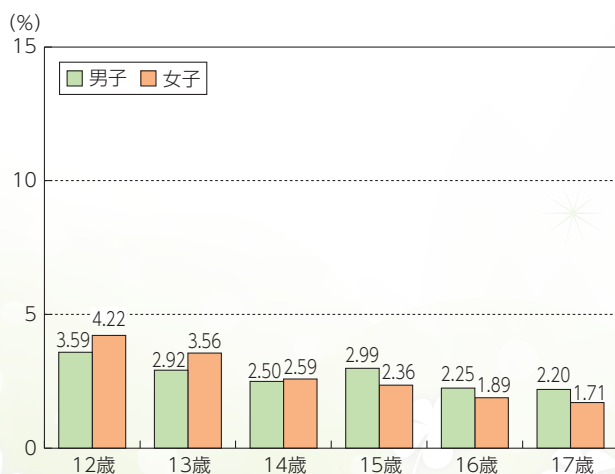
しかし、発達段階の途中にある10代では、筋肉や骨の割合の違いから人によってBMIの数値が、必ずしも「肥満」や「低体重（やせ）」の適正な目安にならないこともあります。

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安として肥満度を算出することもあります。

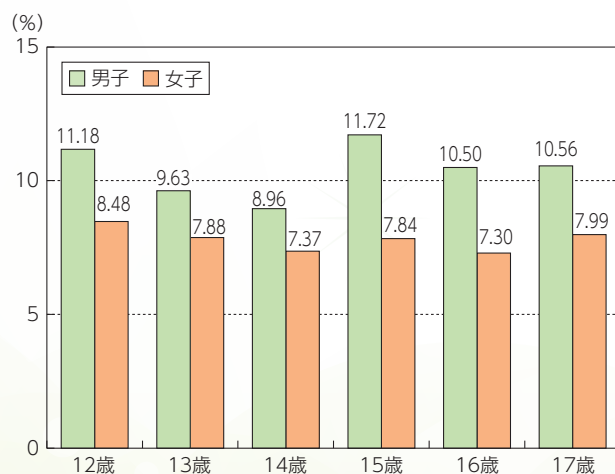
$\text{肥満度} = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100(\%)$

下図に示す学校保健統計では、肥満度が-20%以下を痩身傾向児、肥満度が20%以上を肥満傾向児としています。

痩身傾向児の出現率



肥満傾向児の出現率



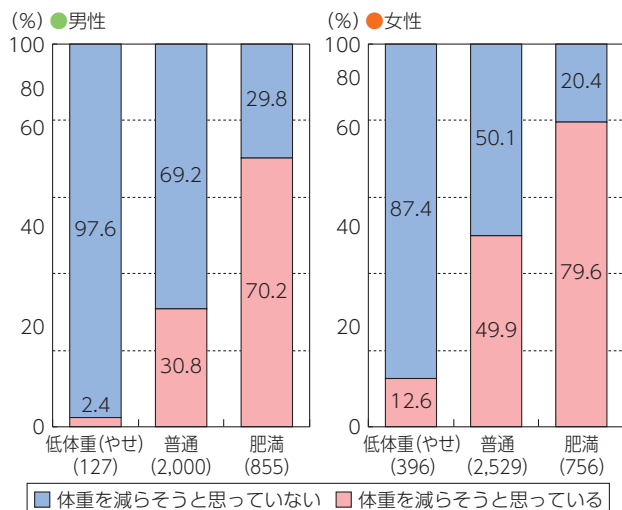
文部科学省「学校保健統計調査」(令和元年度)

無理なダイエットをしていませんか？

2005年11月に、無理なダイエットを続けた結果、「拒食症」によってファッションモデルが死亡したことを受けて、無理にやせようとする傾向にあるファッションモデルに対して、「やせすぎのモデルはファッションショーへの出演を禁止する」という動きが全世界で広がってきています。

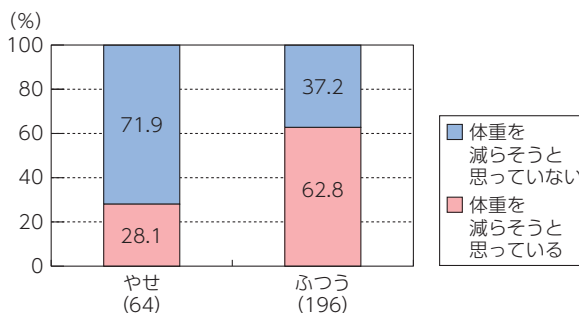
自分の体型が「普通」なのに、「太っている」と思って無理なダイエットをしていませんか？

体型別 体重を減らそうとする者の割合（20歳以上）



厚生労働省「平成20年国民健康・栄養調査結果の概要」

体重を減らそうとする者の割合（20歳代女性）



体格がやせの女性では12.6%、ふつうの女性では約50%がやせたいと思っていました。また、20歳代の女性では、体格がやせの女性の約30%、ふつうの体格の女性の約60%が体重を減らそうと思っていました。

やせすぎると、女性では月経の乱れが認められることがあります。また男女とも標準体重の60%以下にやせが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈、結核などの感染症など、重い合併症を起こしやすくなります。ほうっておくと死に至ることもあり、治療や栄養指導などが必要となります。

肥満に注意！

太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。また女性では月経の乱れが認められることがあります。

太りすぎの改善のためには、食事や運動に気をつけることが重要です。右の表には、健康保持のために必要なエネルギー量の基準を参考として示しています。運動では、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動がメタボリックシンドロームの予防や改善に有効です。

	身体活動レベル	推定エネルギー必要量(kcal/日)
男性 (15～17歳)	低い	2,500
	ふつう	2,850
	高い	3,150
女性 (15～17歳)	低い	2,050
	ふつう	2,300
	高い	2,550

日本人の食事摂取基準（2015年版）

やせすぎや太りすぎの中には、様々なストレスが原因となっていたり、体の病気が隠れている場合もあります。もし気になることがあれば、身近な誰かに相談したり、専門機関に相談したりしましょう。

摂食障害 厚生労働省

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_eat.html

検索

肥満と健康 厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>

検索