

# ほけんだより5月

令和4年5月9日 発行  
松橋高校 保健室

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 朝食で1日をスッキリ始めよう！

### 朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」 「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



### 朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。  
そのためには『早寝』が必須。
- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、  
すぐ食べられるものを用意。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね！

## 今後の健康診断予定について

項目	対象学年	日程
尿検査	4/27,28 提出の陽性者 未提出者	5/19 (木) 20 (金)
耳鼻科検診	1年生全員 2、3年生の問診票抽出者	5/25 (水) 14:00~
結核検診	1年生全員	5/26 (木) 9:00~
眼科検診	1年生(視力がC以下と 問診票抽出者) 2、3年生の問診票抽出者	6/15 (水) 13:30~



### 健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせを  
していますので、病院では「心配なし」と診断される  
こともあります。でも視力の低下など、毎年のことだか  
ら、わかっているから…とそのままだけにしておくのではなく、  
定期受診の目安としていただければと思います。

受診や検査が必要な生徒へ  
通知を渡しています。  
虫歯は、治療しなければ治りま  
せん。放っておくと、さらにひど  
くなります。早めに病院で治療  
を受けてください。

## 【クイズ】体のどことどこが一緒？

同じ大きさの物を線で結ぼう

食道・胃・腸

心臓	十二指腸	消化管
指12本	身長約5倍	にぎりこぶし

体の中には、栄養を取り込む「消化」担  
当の内臓や、酸素を取り込む「呼吸」担当、  
尿や便を外に出す「排泄」担当の内臓など  
が詰まっています。

内科検診や尿検査はこの内臓たちが元気  
に働いているかを確認する機会です。興味  
をもって受けてください。



- 答
- ・心臓の大きさは、にぎりこぶしと同じくらいです
  - ・体の中には身長約5倍の長さの消化管(食道・胃・腸)が通っています
  - ・小腸の入り口には、指を横に12本並べた長さの十二指腸があります



引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防対策をお願いします。

登校前に、必ず検温しましょう！ 熱がなくても、体調がすぐれない場合は、無理をせず  
登校を控えて、自宅で休養してください。