

ほけんだより



5月の保健目

健康診断の結果を生かし、積極的に健康づくりをしよう

平成29年5月1日

北区立神谷中学校
保健室 発行

新学期が始まって、一か月が経ちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。5月は「五月病」という言葉があるように、4月の緊張した疲れが出やすく、体がだるくなったり本調子が出なかったりする時期です。これから修学旅行や運動会など、学校行事が多くなるので、睡眠時間や朝食を十分にとって登校しましょう。



— 5月の予定 —

「よろしく



校医さんに会ったら、
気持ちの良いあいさつをお願いします！

お願いします」

実施日	対象学年	実施項目	注意事項
12日(金)	3年生	内科検診・運動器検診 (修学旅行前検診も兼ねる)	体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 会場は保健室です。
23日(火)	全学年	耳鼻科検診	<u>耳の掃除を済ませておきましょう。</u>
26日(金)	2年生	内科検診・運動器検診	体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 会場は保健室です。
30日(火)	全学年	眼科検診	静かに検診を受けましょう。 会場は保健室です。

※詳細は、別途お知らせします。

健康診断は“からだの勉強”の場です。どれだけ大きくなったか、からだの働きはどうか、普段の生活で不自由なことはないか、などを知るために、様々な検査や測定を行っています。健康で安全な毎日を過ごすための手掛かりにしてもらえたら嬉しいです。

【 乗り物酔いの主な原因 】

- ☞ 心身のあらゆる不調
(睡眠不足、疲労、空腹、胃腸が弱い、貧血 等)
- ☞ 精神的なもの
(「酔ってしまうかも…」という意識 等)



【 酔ってしまったら 】

- ☞ 衣服をゆるめる
- ☞ 風通しを良くする
- ☞ 楽な体勢をとる(背中を丸めて胃を縮めないように！)
- ☞ 腹式呼吸をする
- ☞ 氷を口に含む



【 乗り物酔いを防ぐには 】

- ☞ 十分な睡眠！
- ☞ 食事は腹八分目！
- ☞ バスは前方の揺れの少ないところへ！
- ☞ 酔い止めは、乗る30分～1時間前に飲む！
(酔ってからでは効きにくいです)

5月9日は農業体験、3年生は、5月15日から修学旅行と、これから乗り物に乗る機会が増えます。乗り物酔いが心配な人は、左を参考にしてみてください。

乗り物酔いが心配な人へ！

裏へ続きます

運動と朝食 ①

はじめに

近年、子どもの健全な成長のためには「食育」「体育」が共に必要不可欠であることが重要視されるようになり、「スポーツをする子どもに対する食育(スポーツ食育)」が盛んになってきています。スポーツ食育は、「クラブチーム等に所属している子どもたち」だけに必要だというイメージが強いですが、スポーツを頑張っている子どもならば誰でも必要であることを、ほけんだよりを通して伝えていけたらと思っています。

皆さんが興味のある「食」に関するテーマ

昨年度、全校生徒を対象に「運動と食に関するアンケート」を実施しました。運動と食に関して、「あなたが興味のある選択肢すべてに○をつけてください」という質問に対する皆さんの回答は…

表1 興味・関心がある内容(単位:人)

	栄養素	栄養バランス	水分補給	朝食	補食	サプリメント
1年生 (現2年生)	9	12	20	12	11	6
2年生 (現3年生)	11	17	18	24	17	7
3年生 (卒業生)	10	10	10	13	6	8
全校	30	39	48	49	34	21

という結果になりました。そこでほけんだより5月号では、「朝食」について取り上げたいと思います。

そもそも… なぜ朝食を食べないといけないの??

1. 朝食を食べると、体温が上がる

朝食を食べると眠っていた身体や脳が活発に動き出し、寝ている間に約1℃も低下していた体温が上昇します。エネルギー量の多いたんぱく質(ハム、魚、卵、納豆など)をとって体温を上げよう!

2. 朝食を食べると、運動や勉強で良い結果を出せる

図1を参照。エネルギー源となる主食(ごはん・パン・シリアル・めん類など)を朝食からしっかりとろう!

3. 朝食を食べると、良好なコンディションを維持できる

かぜや便秘の予防となります。ビタミンは体に蓄えておくことができないため、野菜や海藻類、キノコ類を使った副菜をとろう!

逆に…

朝食を食べないとどうなるの??

●太りやすくなる●

エネルギー不足になった身体は一時的に飢餓状態になり、次に食べ物が体内に入った時に余分に栄養を溜め込もうとします。朝食を抜くことが習慣になると、脂肪を溜め込みやすい体質になってしまうかも。

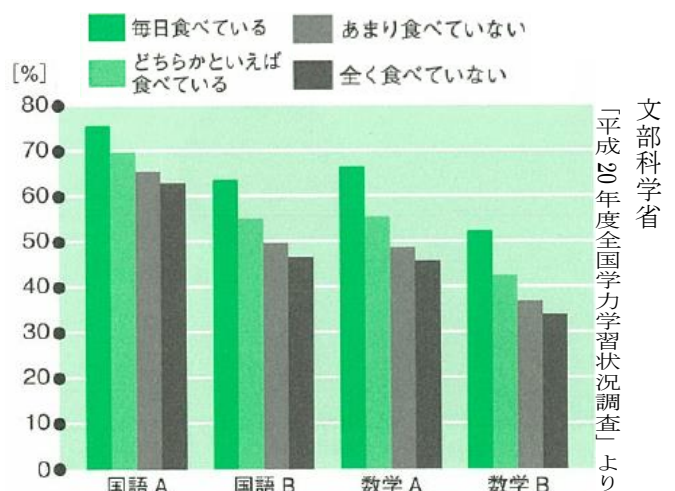


図1 朝食摂取と学力の調査の平均正答率との関係 (中学生)

今月号のポイント

- ① 朝食と運動・勉強には関係がある
- ② 朝食を食べないと太りやすくなる