

保健だより

平成23年4月27日(水)
我孫子中学校 保健室

新しい年度が始まって1カ月が過ぎようとしています。新しい環境、新しいクラスには慣れましたか？ 生活のリズムを整え、心と体の健康をつくりましょう。

暖かくなってきて、活動しやすい気候になってきましたが、この時期は疲れがみられやすくなります。1日1日を精いっぱい過ごすためにも、しっかり体を休め、食事をしっかり摂り、エネルギーを充電して次の活動に取り組んでいってください。

朝食、ちゃんと食べている？

毎日、朝食を食べていますか？

朝、目覚めたとき、人間の体はエネルギーがからっぽですが、朝食を食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。

だから、朝食を食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかつたり、運動しようとしても体思うように動かなかつたりするので。

元気に一日をスタートするために欠かせない朝食。おいしく食べて元気いっぱい過ごすために、こんなことに気をつけましょう。



- 夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない(前の日に食べたものが消化されないで胃に残っていると、食欲がわかないため)
- 夜更かししない(睡眠不足でボンヤリして朝ごはんが食べられなかつたり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなつたりするため)
- 炭水化物(ごはんやパンなど黄のグループの仲間)を必ず食べる(脳や体の活動エネルギーとなるため)
- 果物を食べる(体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれているため)



朝食とダイエット

ダイエットしているつもりで、朝食を食べない人がいますが、それは間違っています。朝食を抜くと、前の晩からお昼まで15時間以上もエネルギー補給できない状態になります。すると、次の食事(昼食)で「ドカ食い」することになったり、甘いものを間食したくなつたりして、逆に太りやすくなってしまいます。また、脳や体の器官もエネルギー不足で働きが悪くなり、便秘になったり、体温やホルモンのバランスが悪くなつたりします。



☆保健委員会☆



こんにちは!
保健委員会委員長、
3年3組 宇田川つづ美です。
副委員長、
3年2組 畑宗太郎です。
よろしくお願ひします!!

☆ 保健委員会では、
トイレの点検や、流しの点検を
したり、健康観察をしたり
しています。
具合が悪くなつたり、なにか
異常を見つけたら、
保健委員までお願ひします。

<尿検査のお知らせ>

定期健康診断が、いよいよ始まりました。その一つである尿検査を4月28日（木）に実施します。体に異変がないか、早くみつけるための大切な検査です。検査の方法をよく読んで、正しい検査が受けられるようにご協力をお願いします。

○尿検査提出日：4月28日（木）



予備日：5月17日（火）

*尿検査の容器を27日に配布しました。尿は28日の朝にとったものを提出してください。

*予備日に出す場合は、5月17日の朝にとった尿を提出してください。

○27日配布物：容器・容器を入れる袋・尿をとるコップ

尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

前日	当日
 <p>薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない</p> <p>夕食後は、はげしい運動はしない</p> <p>ねる前に必ずトイレに行っておく</p>	 <p>目が覚めたらすぐ尿をとる</p> <p>出始めの尿を少し流してから</p> <p>提出容器に移し、手を洗う</p> <p>ふたはしっかりと閉める</p>

☆学校から配布された袋と容器に、「学年・組・番号・氏名」が書いているシールが貼られているか確かめてください。

☆紙コップは、尿をとるときに使用してください。

☆尿は容器の肩の線までとります。

☆容器に尿をとったら、ふたをしっかりと閉めて袋に入れてください。

この場合、袋をホッチキスやセロハンテープでとめたり、サランラップ・ティッシュペーパー等で容器を包んだりしないでください。

<尿検査で何がわかるの？>

- 尿をつくる腎臓に病気がないかどうか
- 尿をためておくぼうこうに病気がないかどうか
- 糖尿病ではないかどうか

など



保護者の方へ

☆体調が悪く通院していたり、薬を飲んでいる人はお医者さんに相談してください。

☆生理中の人、忘れてしまった人は、予備日（5月17日（火））のときに出すようにしてください。

☆その他、ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。