

ほけんだより 5月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年5月号 (Vol.3)

5月らしいさわやかな陽気となり、木々の緑も日ごとに濃くなっています。
 風薫るさわやかな5月ですが、新学期の疲れが出る時期でもあります。
 明日から学校は4連休となりますが、生活リズムを崩さず、早寝早起き朝ごはんを心がけてください。もちろん、お昼ご飯も、晩ごはんも食べましょうね。
 GWも健康に、安全に過ごしてください。

まだまだ続くよ 健康診断



第一次尿検査の結果、再検査対象生徒には5月7日に封筒を渡します。5月8日に再度提出をお願いします。連絡のない人は異常なしです。

日程	内容	対象
5月8日(火)9日(水)	尿検査二次 SHRで提出	再検査対象生徒・前回未提出生徒
5月9日(水)	内科検診 13:20~	E3A→E2A
5月10日(木)	眼科検診 13:20~	1年生、2・3年生の未検生徒
5月11日(金)	追歯科検診 13:00~	1~3年生の未検生徒
5月23日(水)	内科検診 13:20~	M3A→S1A

健康診断の結果をおしらせします



歯科検診、内科検診が終わったクラスに結果票を配布しています。おうちの方に渡し、受診する等の対応をお願いします。受診後は結果票を提出してください。

睡眠のとり方を再確認してみよう!



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます!
 そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。
 睡眠のとり方を見直してみましょう。

♪しっかり眠れば朝もすっきり♪

朝ご飯で1日を始めよう!

☀ 脳を元気にする

朝ご飯を食べないと、ボーッとしまったりイライラしてしまったり…。これは、脳のエネルギーのもとである「ブドウ糖」が足りないからです。ブドウ糖は体の中になくさんためておけないので、朝ご飯で補給することが大切です。

☀ うんちを出しやすくする

朝ご飯を食べると食べ物が胃に送られると、胃や腸が動き始めます。すると、うんちが出やすくなります。朝起きた後やお腹が空いているときの食事の後は、腸がよく動きます。朝ご飯で、うんち習慣をつくりましょう!

☀ 午前中のエネルギーのもと

朝は、前の日の夕ご飯から時間がたっているので、お腹の中が空っぽ。体のエネルギーのもとが足りない状態です。朝ご飯で、その日の最初のエネルギーをつくり出します。

☀ 体温を上げる

食べ物を食べると消化管の活動がさかになり、血流が消化管に集まります。すると、内臓の動きが活発になるなど、体の中が活動し始めて体温が上がります。ヒトの体温は、寝ているときは下がっていますが、朝ご飯を食べることで上がります。