

ほけんだより 1月

R6. 1. 12 瓦葺中学校 保健室

新しい年が始まりました。何か目標は立てましたか。何かに取り組むために、その土台となるのは元気な心と体。健康に関する目標も立ててみてはいかがですか。さて、今年も保健室では瓦葺中生の心と体の健康のサポートをしていきます。よろしくお願いします。

朝ごはん、食べていますか？

誰もが忙しい朝の時間。保健室で「朝ごはんを食べた？」と聞くと、「時間が無かったから食べていない」「もう何年も食べていない」と答える人もいます。食べたとしても、簡単に済ませてしまうことの多い朝食ですが、とても大切な意味を持っています。

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人と比べて、問題への平均正答率が高いという結果もあります。



●朝ごはんは、体の「目覚まし」

朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や体の機能をウォーミングアップさせる効果があります。しっかり食べることで胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意をうながします。

●朝ごはんは午前中の活動の源

人間は、寝ている間もカロリーを消費しています。その分、朝目覚めたときの体はエネルギー不足になっています。朝食を食べない場合には、昼食までエネルギーの補給がされないため、午前中に活動するためのエネルギーが足りません。集中力が低下し、勉強も運動も、本来の力が発揮できません。

●朝食は生活リズムにも関係している

朝ごはんを食べないと、活動力が活発になるのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮をおかえ、夜ふかしすることにもつながっていきます。朝ごはんを食べれば、生活リズムも整っていきます。

朝ごはんを全く食べていない人は「少しでも食べる」に、簡単に食べている人は「栄養素を考えた朝ごはん」に、1ランク上げてみてください。朝、特に大切な栄養素は炭水化物（ご飯、パン、シリアルなど）、タンパク質（納豆、乳製品など）、ビタミン・ミネラル類（野菜、果物など）です。

冬でも水分補給が大切な理由



のどや鼻の粘膜には、繊毛という、とても細かい毛のようなものがびっしり生えています。線毛は、ウイルスなどが鼻や口から侵入すると、ゆらゆら動いて外に追い出します。しかし、水分が足りなくて粘膜が乾くと、線毛はうまく動けません。

また、体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水やたんと一緒に体の外に出されます。鼻水やたんのほとんどは、水分です。

体の水分は、汗以外でも呼吸や尿などからどんどん外へ出ていきます。1日に約2.5リットルの水分が出ていくと言われています。冬も意識してこまめに水分補給をしましょう。

冬の生活の中の 4つの 給水ポイント

- ①起きたとき ②ご飯のとき ③お風呂のあと ④寝る前



もしも地震が起きたら・・・ こんなときどうする？

1月1日に、石川県能登地方を中心に大きな地震が発生しました。災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。何が出来るか、どう行動するべきか、日頃から考えておくことが大切です。

●建物内にいるとき

窓ガラスや倒れそうな家具から離れましょう。
机・テーブルの下などに入りましょう。



●外にいるとき

塀や電柱から離れて、頭を守ろう。ビルなどから割れた窓ガラスが落ちてくる可能性もあります。



●エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りましょう。もしも閉じこめられたら、インターホンで助けを呼びましょう。



●家族と話しておくといいでしょう。

□自宅近くの避難場所はどこ？ 家族離ればなれで被災した場合には？

⇒地域で決められている避難場所を確認しましょう。

□スマホが使えないかも…非常時の連絡方法は？

⇒災害用伝言ダイヤル「171」というシステムが利用できます。

固定電話やスマートフォンから録音でき、その録音を聞くこともできます。



※状況によっては、違う判断をしなければいけないこともあるでしょう。