度信より 5月4

2024年5月7日 潮来高等学校 保健室

ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか?生活が乱れていた人もいるかもしれませんね。 睡眠をしっかりとるなど、規則正しい生活を心がけてくださいね。



●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

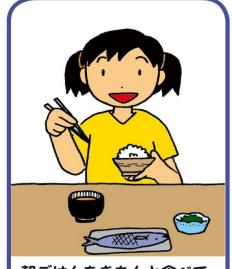
朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体も ぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼 ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられない なんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを 食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、 脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食 が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に 栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



朝ごはんをきちんと食べて、 元気な1日にしよう!

5月31日時世界祭

煙草の3大有害物質は

ニコチン・・・血管を縮めて、血液の流れを邪魔す

る。強い中毒性がある

タール・・・肺にこびりついてはたらきを悪くした

り、がんにかかりやすくする。

一酸化炭素・・・血液の中にもぐりこみ、身体に必

要な酸素を運べないようにするので、運動すると息

が切れやすくなる。

成長期にたばこを吸うと・・

○身長が伸びない。

○激しい運動をすると息切れがする。

○記憶力や学習能力が低下する。

○がん発生率、死亡率が高くなる。

○中毒、依存症になりやすく、やめにくくなる。

たばこは成長している体に特に大きな害を与えます。 だから、未成年の喫煙は法律で禁止されているので す。興味があっても絶対に手を出してはいけません!

自命の平然を知っていますか?

平熱というと、一般的には36.5~37.0℃ くらいを指します。けれど人によって普段の 体温は違います。自分の平熱より1℃以上高 いと「身体に何か起こっている」と予測でき ます。健康な時に体温を測って、自分の体温 を知っておきましょう。

体温は1日の中で変化します。午前3~5 時頃が1番低く、午後3~5時頃が最も高く なります。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメー ター! 普段から時々測る 習慣をつけておきましょう。



尿検査の日程が決まりました!

5月15日(水)全員

5月30日(木)未実施者・2次検査者

6月12日(水)2次検査者

※後日、詳細を記載したプリントと容器を配 布します。