

# 保健だより 5月号

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…。



## 5月31日は世界禁煙デー

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ます。興味があっても絶対に手を出してはいけません！

## 自分の平熱を知っていますか？

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。