

10月 保健だより

伊奈中学校

保健室 No. 6

2022/10/03

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しくなる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。また、食べ物がおいしい時季「食欲の秋」でもあります。夏の暑さの疲れを、様々な面からうまくリフレッシュしたいですね。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、こまめに衣服で調節することも心がけていきましょう。

朝ごはん、食べていますか？

「食べる時間がない…」などの理由で、朝ごはんを食べずに学校や休日の部活動に参加している人はいませんか？朝は前日の夕ご飯を食べてから時間が経っているので、体の中にはエネルギーのもとがなく、空っぽの状態です。そんな状態で勉強・運動をすると、本来の力が発揮できないだけでなく、具合が悪くなってしまうことも…。

しっかり朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょう！



☆☆☆朝ごはんの役割☆☆☆

午前中の元気のもとに

脳を元気に

1日を元気に過ごすために必要な朝ごはんを食べずに学校へ行くと、お腹が空いているので授業に集中できず、イライラしたり頭がぼーっとしたり…。このような状態は、脳のエネルギーが足りていないことが原因です。脳のエネルギーは「ブドウ糖」。朝ごはんは、脳に必要なブドウ糖や様々な栄養素を内臓や筋肉に送り届けて体全体を目覚めさせます。

脳は他の臓器と違って、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしています。脳は他の臓器よりも多くのエネルギーを消費しますが、ブドウ糖は体の中にたくさんためておくことができないので、すぐに足りなくなってしまう。そのため、朝ごはんを食べてブドウ糖を補給することで、1日を元気にスタートさせることができるのです。

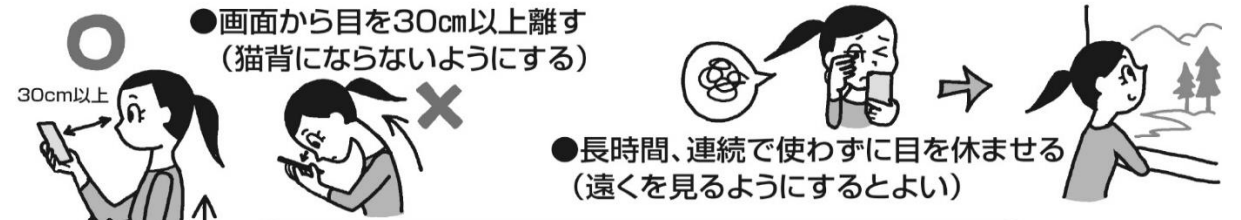
排便しやすく

体温を上げる

腸が動くタイミングは、朝起きた後とお腹が空いた後の食事後です。つまり、腸が動くタイミング=排便にぴったりのタイミングが朝起きた後であり、お腹が空いた後の食事後、朝ごはんを食べた後ということになります。

食事をすると消化管の機能が活発になり、血液が消化管に集まります。すると、食べ物を消化したり、内臓が活発になったりすることで体の中の活動が活発になり、体温があがるのです。

10月10日は目の愛護デーです



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

- 画面から目を30cm以上離す（猫背にならないようにする）
- 長時間、連続で使わずに目を休ませる（遠くを見るようにするとよい）
- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする
- 寝る1時間ほど前からは使わない

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいっしょでしょ？



NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

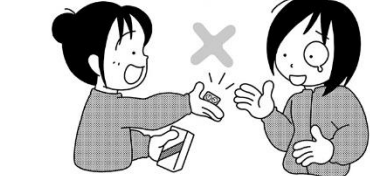
早くなおりますように〜！



間違った使い方はリスクでし
かありません。説明書をよく
読んで、用法・容量を守って
正しく使いまししょう。

NG あげる

わたしの、あげる〜



10月17日～23日は「薬と健康の習慣」：薬に頼りすぎない生活を。