

保健だより 4月

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制
保健室 令和6年4月19日発行

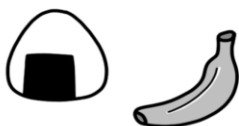
健康を意識した“睡眠”と“朝ごはん” 55%から100%へ

新年度が始まりました。学年が進んでみんな大人びた顔つきになりました。1年生は新しい環境で不安いっぱいです。優しく声をかけて雰囲気の良い学校生活を送りましょう。さて、定時制は16時頃学校に来て20時45分まで勉強して帰宅するという夜間型生活です。だからこそ帰宅後の時間の使い方が大切です。一日の疲れをとる「質の良い睡眠」そして体づくりのための「しっかり朝食」を実践してもらいたいです。3月の生徒の実態調査では55%が朝ごはんを、食べないか時々しか食べていないことが判明しました。今年一年かけて100%にできればと保健部は考えています。下の表を参考にして、しっかり朝食のステップアップを目指してください。

朝ごはんを食べるための工夫

朝ごはんが大切なことはわかっているけど、「食べる時間がない」「朝は食欲がわからない」という人もいるのではないのでしょうか。そんな人も朝ごはんが食べられるよう、スモールステップでトライしてみませんか？

【ステップ1】 何か口にする



短時間で食べられるおにぎりやパン、バナナなど、何か少しだけでも口にする習慣をつける。

【ステップ2】 もう1品増やす



「おにぎりとみそ汁」「パンとスープ」「バナナと牛乳」など、もう1品プラスして食べるようにする。

【ステップ3】 栄養バランスを 考える



例えば「パンとスープ」＋「目玉焼き」など、足りない栄養素を追加してバランスのよいものにする。



朝起きた時は、誰もが「ボーっと」しています。この理由は、寝ている間にブドウ糖が使われて脳のエネルギーが足りなくなってしまう状態です。



ごはん、パン、果物、めん、さとう、牛乳、豆腐、いも、ジュースなど朝、口にする栄養は吸収されてブドウ糖になり脳、筋肉、骨格などのエネルギーとして使われます。

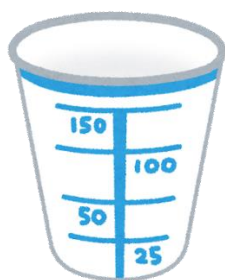
健康な体づくりに役立つ 健康診断

月曜日 4月22日（月）は第一次尿検査です。

尿検査でわかること

尿検査では、以下の5つの項目について調べます。

- ・尿蛋白(にょうたんぱく)
- ・尿糖(にょうとう)
- ・尿潜血(にょうせんけつ)
- ・尿沈渣(にょうちんさ)
- ・尿比重(にょうひじゅう)



登校後すぐに、自分の名目のコップを持ってトイレに行き、出はじめの尿を避けて、中間尿を少し取ります。コップの角を折ってこぼさないようにスピッツに移してください。※尿を多くとるとこぼれます。便器は汚さないように気をつけましょう。

5/10(金) 耳鼻咽喉科検診でわかること

鼻の粘膜や外耳、中耳の状態をみて病気や異常がないかをみます。

見つかる病気⇒蓄膿症、アレルギー性鼻炎、慢性鼻炎、扁桃肥大、耳垢せんそくなど

5/31(金) 眼科検診でわかること

目やまぶたの裏側をみて、病気や異常がないかをみます。

見つかる病気⇒結膜炎、アレルギー性結膜炎、眼瞼炎、麦粒腫（ばくりゅうしゅ）、霰粒腫（さんりゅうしゅ）など、視力が急に下がった場合は医師に相談してください。

毎年新学期に行う健康診断は、皆さんが学校生活を元気に過ごすために、体の状態を確認するのが目的です。それぞれの検査や目的を理解しておくことで、正しい診断結果を得ることにつながり、また病気の早期発見、早期治療にもつながります。

