



# げんき4月号



唐津工業高校保健室 2024

新入生の皆さん、唐津工業高校へようこそ！！

新しい環境の中で緊張や不安も多いと思いますが、一日でも早く高校生活に慣れて充実した日々を送れるように応援しています😊

上級生のみなさん、一年はあっという間です。なんとなく過ごすのはもったいない！目標を持って勉強に部活動により一層励みましょう。

この保健だよりは、みなさんが高校生らしくいつも元気に輝いてほしいという願いを込めて「げんき」と名付け、心身の健康に関する情報を伝えていきます。必ず読んで保護者さんにも見せてくださいね。学校のホームページにも掲載しています。

## 朝日を浴びて1日のリズムを整えよう！

みなさんは、朝、スッキリ起きていますか？

春休み中の生活リズムが抜けず、なかなか起きれない、スッキリしないという人はいませんか。

質の良い睡眠を十分に取れている人は、毎朝、気持ちよく起きることができます。これは、生活リズムが一定で、ストレスにも上手に対処している証拠です。

1日を元気に過ごすために、朝の目覚めはとても大切なものです。



「寝つきが悪い」  
「熟睡できない」



**目覚めた瞬間に朝日を浴びて、生活リズムをリセットしよう！**

**なぜ朝の光は大切なのか？**

★目覚めたらカーテンを開けて15秒ほど光浴びるだけでOK  
曇りや雨の日でも同様に行いましょう！

- 朝の光が目（網膜）を伝わって脳に働きかけメラトニン（眠りを支配するホルモン）の分泌を止めます。
- メラトニンは、およそ15時間後に再び分泌され、夜、スムーズに眠りにつける最適なリズムを作ります。

※朝の光を浴びていないとメラトニンがなかなか分泌されず、夜になっても眠くなりにくくなり、生活リズムが崩れてしまいます。

## 来週から「健康診断」が始まります！

◆4月18日（木）尿検査があります。忘れないように提出しよう！

### ★腎臓は・・・

そら豆のような形をしていて背骨の左右に1つずつあります。体の中のいらぬものを尿にして、体の外に出す重要な役割があります。

### ★膀胱は・・・

筋肉の袋で、腎臓で作られた尿をためておきます。

### ★尿検査で何が分かる？

- ① 尿をつくる腎臓の病気
- ② 尿をためておく膀胱の病気
- ③ 糖尿病の有無

★体に異常があると、尿の量・色・にごり・臭い等に現れ、私達に知らせてくれます。

※年1回の尿検査を必ず受けることはもちろんですが、普段から、尿を観察して異常があれば早めに病院を受診しましょう。

## 自分の「血圧」って知ってる？

「血圧」とは、心臓から送りだされた血流が血管内壁を押し出す力（圧力）を指します。

◆「血圧」が高いと、脳梗塞、脳出血、心不全・心筋梗塞、腎不全などの大きな病気に繋がります。

◆高血圧は、今や大人の病気ではなく、高校生や大学生といった若い世代にもみられます。

※早く見つけて適切な対応を行うことが大切です。

◆「自分の血圧を知ること」が第一歩です。



●血圧計は、「進路室前の机」「保健室」に置いてありますので、ぜひ、測ってみてください♪

### ◆高校生の高血圧基準

- ・上の血圧→140mmHg以上
- ・下の血圧→85mmHg以上