げんき4月号

唐津工業高校 保健室　2025

新入生の皆さん、唐津工業高校へようこそ！！中学校とは全く異なる環境で緊張や不安も多いと思います。一日でも早く高校生活に慣れて充実した毎日を送れますように、保健室から応援しています☺

上級生のみなさん、新年度気持ちを新たに志を高く持ち、就職・進学に向けて勉学や部活動により一層励みましょう！！

さて、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掲載していきます。必ず目を通して、保護者さんにも見せてください。学校 HP にも掲載しています。

脳と体を目覚めさせる「朝食」

みなさんは、朝食を食べていますか？**「朝食を食べること」は、私達が一日を元気に過ごすために必要な習慣**です。

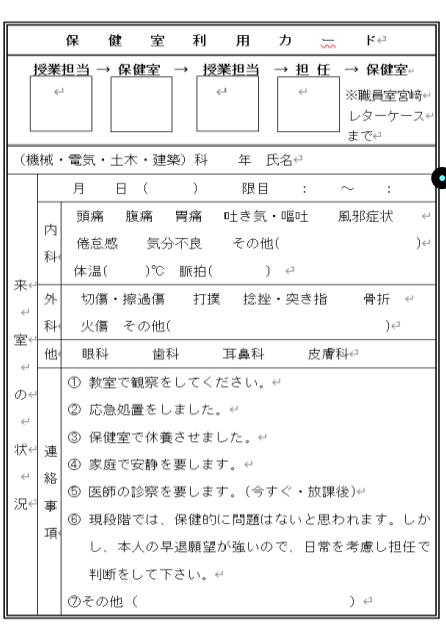
脳時計
目から入る光によってリセットされる

末梢時計
光には反応せず、朝食や運動によって調節される

体内時計が整い、脳や体が目覚める
胃や腸なども活動的になり、体温が上昇↑

- **朝の排便を促す**
- **学習効果を高める**
- **運動で力を発揮できる**

※「朝は食欲がない」「朝食を食べない」という人は、ヨーグルトや果物等、**少量ずつから食べる習慣を身に付ける**ようにしましょう！！



保　健　室　利　用　カ　ー　ド

授業担当 → 保健室 → 授業担当 → 担 任 → 保健室

※職員室宮崎レターケースまで

（機械・電気・土木・建築）科　年　氏名

来室の状況

月　日（　）　限目　：　～　：

内科：頭痛　腹痛　胃痛　吐き気・嘔吐　風邪症状
倦怠感　気分不良　その他（　）
体温（　）℃　脈拍（　）

外科：切傷・擦過傷　打撲　捻挫・突き指　骨折
火傷　その他（　）

他：眼科　歯科　耳鼻科　皮膚科

連絡事項：
① 教室で観察をしてください。
② 応急処置をしました。
③ 保健室で休養させました。
④ 家庭で安静を要します。
⑤ 医師の診察を要します。（今すぐ・放課後）
⑥ 現段階では、保健的に問題はないと思われます。しかし、本人の早退願望が強いので、日常を考慮し担任で判断をして下さい。
⑦その他（　）

授業中に保健室を利用する場合、「保健室利用カード」が必要です！

①授業担当者に保健室に行くことの許可を得て、左記の「保健室利用カード」を受け取り、保健室に提出してください。

※「保健室利用カード」は授業担当者に許可を受けたことの証明になります。

②保健室休養後は、休養した時間の授業担当者に利用カードを渡してください。授業担当者が見付からない場合は、担任や次の授業担当者に渡してください。

～食のトビラ～

私達の体は、「食べたもの」によって作られています。育ち盛りのこの時期「食」は大変重要です。
親任せにせず、「食」について、知ってほしいという思いから、食にまつわる情報を伝えていきたいと思います！！

気温の高低さや新学期の緊張から、免疫力が下がりやすい時期に必見！

免疫力を高める身近な食材ベスト 10

① **ヨーグルト（乳酸菌・ビフィズス菌）**：腸内環境を整え消化吸収を良くし基礎体力アップ。

② **納豆（イソフラボン）**：強い抗酸化（体内をさびつかせない）力を持つ。良くかき混ぜネバネバにして食べる方が効果的です。

③ **大根**：抗酸化作用あり。

④ **長いも**：抗酸化作用・新陳代謝を上げる。すりおろさない方が効果あり。

⑤ **鶏肉（たんぱく質）**：抗酸化作用。

⑥ **茶そば**：元来、そばは健康食。抗酸化作用。動脈硬化・高血圧予防。

⑦ **きのこ類**：食物繊維が豊富。

⑧ **梅干（クエン酸）**：疲労を予防・解消。

⑨ **にら、⑩にんにく**：エネルギーの素。加熱しない方がより強力に作用する。