



保健だより



平成28年4月 No2. 浦西中学校保健室 上原

スポーツと食事に関する講演会を行いました

4月19日、部活動結成会にて、大塚製薬の大塚和生先生を講師に、食事に関する講演会を行いました。朝食は、午前中の活動を支えるスタミナ源であること。毎日欠かさず、バランスよく食べることが大切だということが分かりました。「あなたのカラダは、あなたが食べた物でできている」講演会で学んだことを復習してみたいと思います★

朝食が大切な理由

朝起きた直後は、血糖値と体温が低く、内臓や神経、脳の働きも低下しており、いわば寝ぼけた状態。これを正常に戻し、体を目覚めさせるのが朝食の役割です。朝食をとると体温が上がり、体の機能が本格的に目覚めます。

朝食を食べることで5つのいいことがあります。

- ①疲労感解消 ②体温アップ ③学業の向上、知的作業能力アップ
- ④スポーツ成績の向上 ⑤メタボ予防

朝食を抜いてしまうと・・・○頭がボーとする

- 集中力が出ない
- 勉強の能率が上がらない
- 居眠りをする
- だるい・疲れやすい
- 肥満の原因 になる！

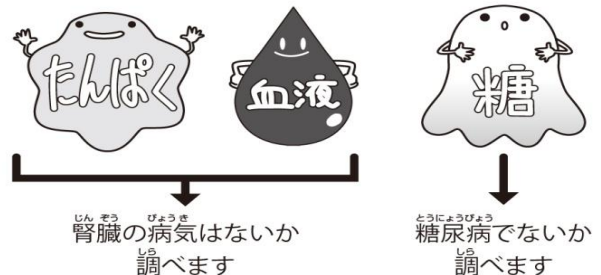
朝食を抜いて食事回数が減ると、体はそれを補うために脂肪を蓄えようとして、太りやすくなってしまいます。勉強・スポーツ等のパフォーマンスを上げるため、身長を伸ばすため、体力をつけるため・・・しっかりバランスよく栄養をとるようにしよう！



おしっこにまじっていないか調べます

尿検査の提出について

- <提出日> 4月26日(火)・27日(水) 2日間
 <提出場所・時間> 保健室前、朝登校してすぐ。
 ※女子で事情のある人は、保健室に申し出る事



尿検査は、腎臓病・糖尿病を見つけるために行う、大切な検査です。

腎臓病は、かなり悪くならないと自覚症状が現れないことが多いので、気づかずにほっておくと、病気が進んで治りにくい、恐い病気です。腎臓に病気が起こると、まず尿に症状が現れるので尿検査は、腎臓病、糖尿病の早期発見に欠くことのできない大切な検査なのです。検査結果に影響することがあるので、前日は、激しい運動、ビタミンCを多く含む食品、薬品をとることは避けるようにしましょう。