

# 保健だより

大阪市立大淀中学校  
平成 29 年 5 月 2 日 No.2

1年生のみなさん、中学校には慣れてきましたか。

2・3年生のみなさんは新しいクラスに慣れてきましたか。

保健室に来室する人を見ると、ちょっと疲れが出てきたかなと思えます。疲れや慣れで、緊張感が切れると思わぬ事故や病気になることがあります。毎日の健康観察をおこない、体調の変化を早めに見つけてください。無理のない生活を！

●日中の気温が20度を超える日が増えてきました。水分補給は十分におこなっていますか。暑さに慣れていない時期は、熱中症にもなりやすいです。こまめな水分補給を心がけてください。

## 今後の予定

- 9日（火）耳鼻科検診 3年・2-1・2 13:30～
- 10日（水）眼科検診 1年 13:30～
- 11日（木）内科検診 1年 13:40～
- 12日（金）尿検査 二次（対象者）・一次未提出者
- 16日（火）耳鼻科検診 1年・2-3 13:30～
- 17日（水）眼科検診 2・3年 13:30～

★★ 欠席、未提出の無いように受診しましょう。 ★★



## 始まりが大切 朝ごはん ちゃんと食べてる？

1日の始まりに欠かせないもの、「朝ごはん」をみなさんはちゃんと食べていますか？午前中の何となく元気が出ない理由に、「朝ごはんを食べてこない」ことが原因になっている人がいます。通学時間の延長、学習、運動と朝からエネルギーを使うことがたくさんあります。

残念ですが、大淀中学校の生徒の中には、朝ごはんを食べない習慣が長く続いている人がいます。朝ごはんの役割を知り、きちんと朝ごはんを食べる習慣を身につけてください。

食べる習慣がある人は、もちろん続けてください。そして、次のステップとして、食事のバランスを考えてみてください。

### ●朝ごはんの役割・その1

**脳のエネルギー補給**→からだの中で、エネルギーを最も必要とする部分です。エネルギー不足はイライラする、集中力が続かないなどの影響があります。



しっかり補給して午前中の授業もバッチャリ！！

### ●朝ごはんの役割・その2

**体温を上げる**→「私の体温は 35.8℃。低いねん」という人がいます。実は、私たちの平均体温は 36.5℃～37.2℃です。（個人差はあります）低すぎるのも問題。朝ごはんを食べて、体温を上げ活動準備をしましょう。



### ●朝ごはんの役割・その3

**からだのリズムを整える**→胃の中に食べ物が入ることで刺激になり胃腸の活動が活発になります。毎日朝ごはんを食べることにより、排便の習慣もつき便秘の予防になります。

