

# ほけんだより 5月



榛原高等学校定時制  
令和4年5月9日

しんねんどがスタートして、はや早くも1ヶ月。  
たのしかったゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。  
たいちょうかんりちゅういしながら、こんげつたの楽しんで過ごしていきましょう！



## あさ朝ごはん、ちゃんと食べてる？



とうこうごけんこう「健康チェックカード」で朝食調査をしています。あさごはんをまいにち食べている人、食べていないひとさまざまです。あさ食欲がないひともおもいますが、「朝ごはん」のよいところを知って、た食べる習慣を身につけてください！

### たいおんあたいしゃ体温が上がり代謝UP！

ふと太りにくい体に。



あさごはんを食べると、  
たいおんが上がりカロリー消費量が上がります。

そのため、朝ごはんを食べる人は食べない人に比べて、太りにくいといわれています。

### のうからだめざどけい脳と体の自覚まし時計！

しょうか消化するために、いちょうなどの臓器が活発に動き出します。また、からだのえいようおく体や脳に栄養が送られるため、ねむげさため、眠気が覚めます。



### しゅうちゅうりよく集中力UP！

あさ朝は、のうのエネルギー源であるブドウ糖が不足してイライラしたり、しゅうちゅうりよく集中力が続かなくなったりしてしまいます。ごはんやパン、くだものとうばんおきな果物などで糖분을補いましょう。



### べんぴよほう便秘の予防になる！

あさ朝から食事をして、いが活動することによって腸が刺激されて、朝から排便できるようになります。それを習慣にすると、べんぴかいしょう便秘が解消されます。



あさ朝ごはんを含めて、1日3回しっかりと食べられれば、それに越したことはありませんが、食事には自分に合った習慣を見つけることが一番大事です。無理をせずに、自分が実行しやすい食事の方法で必要な栄養素やエネルギーを摂取しましょう。下の表を参考にしてみてください。

【高校生】

1日あたり	カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
男	2800kcal	65g	63~95g	350~455g	19g
女	2300kcal	55g	51~76g	280~375g	18g



# けんこうしんだん 健康診断がおわりました



健康診断の結果、受診が必要と判断された生徒に「受診勧告書」を配布しました。受診する必要がある項目を必ず確認しましょう。受診したら、学校に治療勧告書を提出してください。

また、もうすでに治療を開始している場合や、花粉症などで薬を服用している人は、保護者のサインをもらって用紙を学校に提出してください。

欠席して健診を受けていない人は、5月中に受診し、用紙を学校に提出しましょう。

## 【治療が必要な人の数】

	しか 歯科	じびか 耳鼻科	しりよく 視力(C以下)
1年	1人	5人	1人
2年	1人	4人	3人
3年	2人	3人	3人
4年	3人	6人	6人

## 【今年の傾向】

- ・視力検査の結果、1.0以下の人が約62%でした。寝る前に暗いところでスマホを見ていませんか？長時間ゲームや動画を見ていませんか？目を休める時間を作ったり、遠くを見て目の周りの筋肉を使いましょう。
- ・やせ・肥満傾向の人が多いです。BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))  
18.5未満はやせ、25以上は肥満です。やせすぎも肥満も、様々な病気のリスクを高めます。生活習慣を見直してみてください。

## けんこうそうだん し 健康相談のお知らせ

学校のことや仕事のこと、悩みや不安に思うことは、一人で悩まず話してみませんか？

誰かに話すことによって気持ちも軽くなるかもしれません。

また、学校支援心理アドバイザーの田形先生にも相談することができます。(毎週金曜日)

相談室

にちじ まいしゅうすいようび ほうかご  
日時：毎週水曜日 放課後

ばしょ かい ほけんしつ  
場所：1階 保健室



※急ぎの場合には、いつでも養護教諭まで連絡ください。