

# 保健だより



沼津商業高校 保健室

新学期が始まり、1カ月がたちました。4月当初の緊張感が和らぐとともに、疲れを感じやすい時期でもあります。5月は中間試験、文化祭があります。オンオフをしっかりと、やるときはやる・休める時は休むことを心がけ、良い体調で充実した日々を過ごしてほしいと思います。

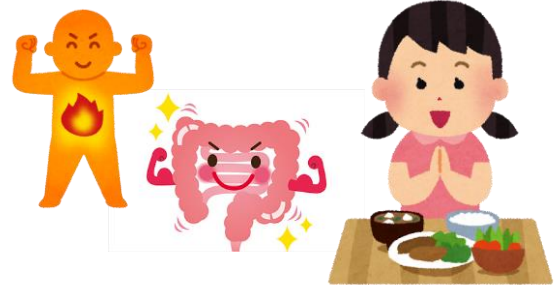
## 朝食、毎朝食べていますか？



毎年秋頃に全校生徒を対象に朝食摂取状況調査を実施しています。例年、クラスに数人ずつ朝食を食べていないという人がいます。食べない理由として「時間がない」「何となく」という声も聞こえますが、朝食を摂ることは、とても大切で良い効果のあることです。

### ① 朝食の効果とは？

- ◎脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になる
- ◎体温が上がり、身体がよく動くようになる
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便につながる



朝食を食べないと、脳も身体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの乱れは、肥満につながりやすいとも言われています。朝食を抜くことは、ダイエットにつながることはなく、むしろ肥満につながってしまう可能性があるのです。

### ② 朝食を食べるためには？

朝食を食べていない人の中には「食べた方が良いのは分かっているけど、難しい…」という人もいます。では、食べられない理由に応じて、その対応策について考えてみましょう。

- ◎食べる時間がない⇒朝、数分でも早く起きるようにする(早く寝る、目覚ましをかけなおす)
- ◎食欲がわかない⇒夕食を早めに食べたり、食事量を調節したりして、起床後に空腹となる状態を作る
- ◎食べるものがない⇒パンやヨーグルトなど、準備がいらずにすぐ食べられるものを用意しておく

毎朝早起きして栄養バランスの取れた朝食を食べることが理想ですが、部活の朝練があったり、自宅から学校まで距離があり早朝に家を出ないといけなかったり、それぞれ事情があると思います。まずは、何も食べないことを少しずつ改善していくことから始めてほしいと思います。



夏に向けて  
知っておきたい!

# 虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時期です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



## チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起きることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

## マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1～2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。



## セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。

## 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

