

保健だより 5月

今月の保健目標

「生活習慣を確立しよう」

令和6年5月2日

埼玉平成中学校 保健室



新年度が始まって約1ヶ月が経ちました。新しい学校生活には慣れた頃でしょうか。5月は生活に慣れてきて、今までの溜まっていた疲れが出てきやすい時期。ゴールデンウィーク明けに、身体がだるく疲れが抜けにくいといった症状がある「5月病」などにならないよう、生活リズムを整えていきましょう。

尿検査って何が分かるの？



尿検査では、腎臓の病気を見つけたり、体の中で炎症が起きているかが分かったり、様々な病気をできるだけ早く見つけることを目的としています。

【結果の見方（プラスの値が陽性、マイナスの値が陰性）】

陽性の場合こんな可能性があります

たんぱく…尿の中にタンパクが混じっている。尿にタンパクが出てしまうことで、血液中のタンパクが足りなくなってしまう「ネフローゼ症候群」など腎臓の病気の可能性がある。

糖…通常は尿の中に糖分は漏れ出ないが、尿の中に糖が混じる糖尿病などの可能性がある。

せんけつ…尿の中に血液中の成分が混じっている。尿が赤くなっていなくても混じっている可能性がある所以要注意。腎臓・ぼうこう・尿道の病気の可能性がある。

学校の検査では、尿検査を2回受けて陽性反応が出た場合に受診を勧めており、6月頃に最終結果をお知らせします。病院受診を勧められた場合は、自覚症状がない場合もあるので、何も症状がなくても必ず受診しましょう。



端午の節句（子どもの日）の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



生活習慣が原因の病気をまとめて「生活習慣病」といいます。運動不足や栄養がかたよることの積み重ねで、内臓や血管がじわじわ傷んでいき病気になります。予防には、毎日の食事や過ごし方がとても重要です。

1日のスタート! 朝ごはんはなぜ大切?

皆さん、毎日朝ご飯を食べていますか?午前中に「だるい」「やる気が起きない」といった症状がある人はいませんか?そんな人は、もしかしたら、『朝ごはん抜き』が原因の一つかもしれません。

○朝ごはんを食べると?

- 体温が上がって、体が活動を始めます
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよく働きます
- 腸が刺激され、便通がよくなります



○どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質→体温を上げます
食品：肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
食品：ごはん、パン、麺、シリアルなど



☆野菜や果物を加えると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!

○朝ご飯を食べないと太りやすい体質になる!?



朝ご飯は、午前中を頑張るための大事な栄養です!朝ご飯を食べないと「栄養が摂れない」と体は判断し、エネルギーをたくわえようと昼や夜の食事の脂肪をためこみ、太りやすい体質になります。

「朝ごはんを食べると、気持ちが悪くなる…」と訴える生徒が多くなったような気がします。原因は様々あると考えられますが、次のような生活習慣はNG行動です。

- 前日の夜、寝る直前の食事の摂取
→食べてすぐに寝ると、食物が十分に消化できず、胃や腸に負担がかかります。最低でも就寝する2時間前からは食事を摂らないようにしましょう。
- 睡眠不足
→睡眠不足だと自律神経が乱れ、胃や腸が正常に働かなくなります。
- 脂っぽい食事が多い
→脂が多い食事は、消化に時間がとてもかかるため、胃や腸に負担がかかります。

22時に寝る場合は、20時までに食べよう!



日々の習慣を意識して、体調の良いスッキリした朝を迎えましょう!