

今月の保健日標

「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な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。

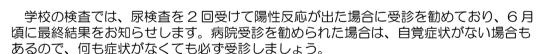
【結果の見方(プラスの値が陽性、マイナスの値が陰性)】

陽性の場合はこんな可能性があります

蛋白…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。

潜血…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 る可能性があるので要注意。腎臓・ぼうこう・尿道の病気の可能性がある。





### 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、 柏餅やちまきを食べたり、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! 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  $h_{\circ}$ 

#### 〇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



#### 〇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!

#### 〇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

「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。
- は、20 時までに 食べよう!

22 時に寝る場合

- 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。

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!

