

ほけんだより5月

平成30年5月11日(金)いわき翠の杜高等学校保健室発行

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事。

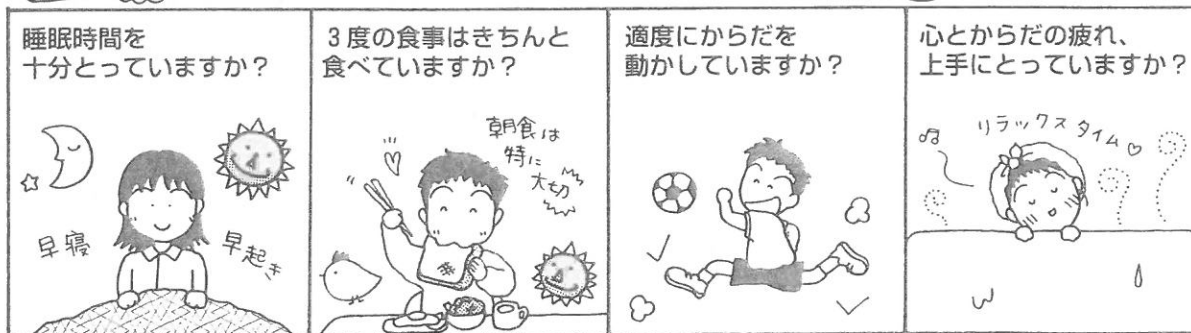
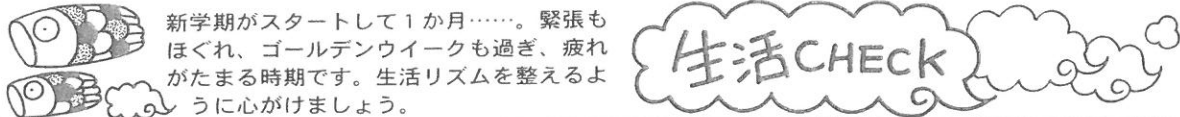
次々と続くできごとをこなしているうちに、あっという間に早1ヶ月が過ぎてしまった人も多いかもしれません。

ゴールデンウィークも終わり急に疲れを感じたり、不安や心配ごとが出てくる時期でもあります。そんな時は保健室に相談しに来てはいかがでしょうか。

※本校には昨年に引き続きスクールカウンセラーの藁谷先生が4月23日(月)から来ています。来校日は毎週月曜日(変更あり)相談したい人は、担任の先生を通して日程を調整してもらってください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



学校生活を送るために特に朝食をきちんと摂取する事が重要です。

1 体内に不足しているエネルギーの補給のため

朝起きた身体は、エネルギーが大変不足しています。私達は寝ている間にも少しずつエネルギーを消費しています。そのため朝から身体のエンジンをかけ活動を始めするためには、当然ガソリンとなる食べ物が必要となります。もちろん、脳を使うにもエネルギーが必要です。



2 体内時計のリズムを整えるため

「体内時計」とは、人間の身体の中に備わっている、一日の時間の流れを司る時計のことです。体内時計があるからこそ毎日正しく繰り返されます。しかし体内時計は約25時間程度を一日としてカウントしており(個人差はあります)、実際の一日である24時間と少しずれているため、朝食を取ることで時間ずれが蓄積されないようになっています。

3 体温を上昇させ、身体や脳を活動的にさせるため

睡眠時は体温が下がっています。朝食を取ることでエネルギーが充満し体を温め活力が生まれます。

4 排便リズムをつくるため

朝食を取ることで腸が刺激され、朝の排便リズムが定着します。



5月の保健行事

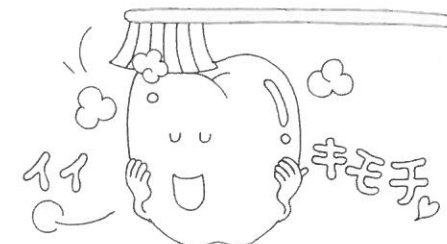
月日	内容	対象者	備考
5月8日(火)	第3回尿検査	前回未提出者 再検査者	昼 受付時間11:00まで 夜 受付時間17:30まで
5月17日(木)	歯科検診	全生徒	会議室昼 13:00～ 夜 17:30～

5月17日の歯科検診を受けるにあたって注意する事は。

- 1 検診前にきちんと歯を磨いておきましょう。
- 2 歯科医の先生の言葉の意味を理解して、治療が必要なら早めに治療を受けましょう。

C・・・・・・虫歯あり。
Co・・・・・・虫歯になりそうな歯がある。
Go・・・・・・歯ぐきが腫れています。
X・・・・・・注意する乳歯がある。

※すでに食後の歯磨きをしていると思いますが、歯ブラシはPTAから、コップは生徒活動後援会費より出ています。大切に使ってください。



歯みがき しよう

