

# 保健だより



## 保健委員が作る保健だより第3弾は「朝食」特集！！

新型コロナウイルス感染症の第7波がピークアウトを迎える前に始まった2学期。

休み中は「個人個人の感染予防」に主軸を置いていましたが、新学期からは「集団生活における感染予防」にシフトチェンジしていかなければなりません。周囲への配慮を意識して行きましょう☆

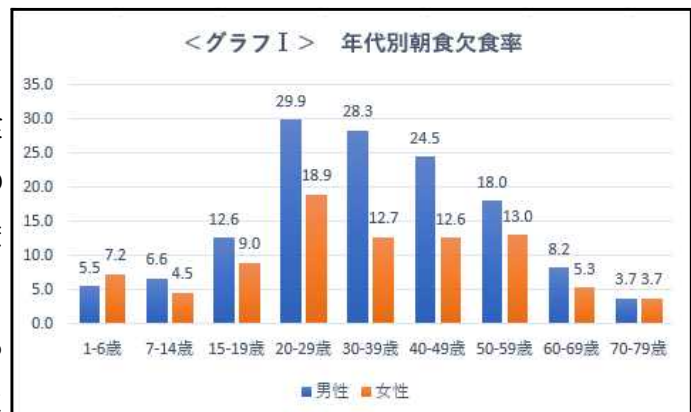
(9月号担当 3-1:田原、樋口)

## 食欲が落ちる夏、朝食はしっかり取れていますか？

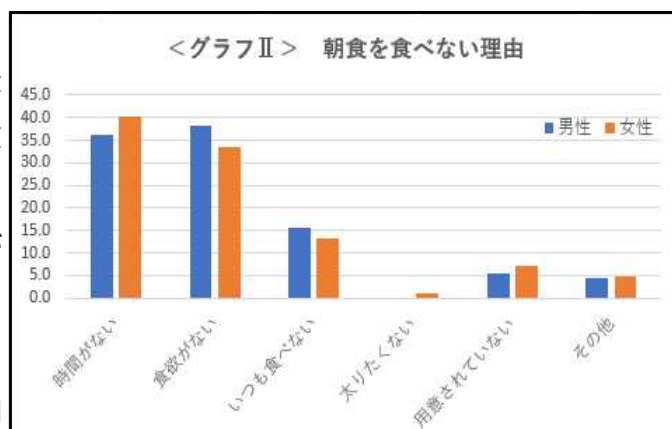
暑い時期は室内外の温度差で疲労がたまりやすく、どうしても食欲が落ちてしまいます。3年生になると授業ごとに教室を移動することが多いので、部屋ごとの室温差や廊下との温度差で余計に体力を消耗しませんか??朝起きた時に食欲がわからない自分の経験から、朝食の欠食率を調べてみました。ここで言う「欠食」は、①食事をしなかった場合、②菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、③錠剤などによる栄養素の補給や栄養ドリンクのみの場合です。

**グラフⅠ**は、厚生労働省による「H30 国民健康・栄養調査結果」の抜粋です。

これを見ると、高校生を含む15-19歳の朝食欠食率が、小学生・中学生の7-14歳の年代の約1.5倍から2倍高いことが分かります。また、私たちの年代以降、朝食欠食率はかなり高まることも分かります。いまここで、きちんと朝食を食べる習慣を身に付けておくことが大切なのだと思います。



**グラフⅡ**は少し古いですが「H22 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」の抜粋で、小学生・中学生・高校生の合計となっています。ここからは、多くの児童・生徒が「食欲がない」という理由で朝食を食べないことが分かります。つまり、食欲不振になりやすい夏が一番朝食を取ることが難しい時期だと言えるでしょう。夏の疲れが残る中、新学期を迎えた今…みなさんは朝食をしっかり食べていますか???



朝食を食べることは、良いことだらけなんですよ♥



## あなたはどれくらい知ってる？ ～朝食の役割って？～

①**エネルギー(ブドウ糖)の補給と、脳の活性化**：私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝目覚めた直後は、脳や神経、内臓の働きが低下しており、血糖値も低い状態です。また、脳は寝ている間も活動しているため、起床時にはエネルギーが不足しています。不足分はしっかり補わなければなりませんよね？お米などの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています!!



②**体温を上げる**：人は 24 時間単位の体温リズムを持っており、1 日のうちでは早朝が最も低く、しだいに上がって夕方最も高くなり、夜になると下がり始めます。その変動幅は約 1℃とされています。食事を摂ることで代謝が活発になり熱を放出するため、朝の体温がきちんと上昇します。

③**生活リズムを整える**：人間の体には「体内リズム」と呼ばれる働きがあり、太陽の光と関係して 1 日単位で睡眠や体温、<sup>つかさ</sup> 血圧やホルモン分泌などの変化を司ります。体内リズムが自分の生活リズムとズレてしまうと、体にとってはとても大きなストレスになります。双方のズレをなくすには、まず朝食をしっかり摂ることがとても大切なのです。

## あなたはどれくらい知ってる？ ～学習効率との関係～

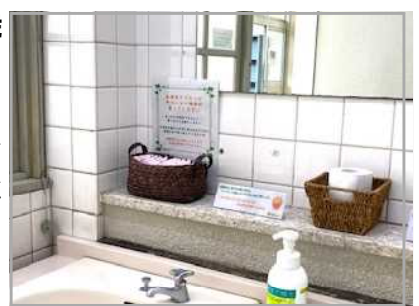
朝食の役割で「脳の活性化」とありましたが、朝食の有無によって、集中力や記憶力などに影響が出るのが報告されています。朝食を摂ることで、午前中から勉強や部活に集中できるのです。朝食は 1 日をいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう!

## 夏休み中、大きな病気や怪我、 交通事故などはありませんでしたか？

**上記に該当する場合は、必ず担任の先生に申し出てください。**また、**学校管理下においてケガなどを負った場合は、**スポーツ振興センターの災害共済給付金制度が適用されますので、保健室まで書類を取りに来てください。**すでに災害共済給付金の請求手続きを行っている人は、**休業中に医療機関で作成してもらった用紙を早めに保健室に提出してください。**必ず手渡しで提出してくださいね。**

## 生理用ナプキンの配布について

群馬県では、女性の生理用品に係る経済的負担を解消する取組として県有施設の女性用トイレに生理用品を配置しています。県立学校でも昨年度から女子生徒への生理用品の提供を行っています。**本校での提供場所は、「保健室」と「保健室横トイレ」です。手元に生理用ナプキンがない場合は利用してください。多くの生徒が利用できるように、使う分だけ持ち出すようにしてくださいね。**一昨年までは、保健室で渡して後日返却してもらう形をとっていた生理用ナプキンですが、昨年度からの群馬県の措置に伴い、返却は不要となりました。



☆生理用品について等の相談なども遠慮なく保健室へ☆