



令和3年 4月
富山県立魚津高等学校
保健室

入学・進級おめでとうございます

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。高校生活がスタートし、緊張の毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまいますが、自分のペースで大丈夫。そして、魚津高校の先生方や先輩・仲間は、いつでもあなたの味方です。困ったことがあれば、いつでも相談してくださいね。

2・3年生のみなさんも、自分の目標に向かって頑張ろうと気持ちを新たにしていると思います。そのためには、脳と体にパワーをチャージする必要があります。裏面でその秘訣を紹介しているので、最後まで読んでみてください。

保健だよりでは、みなさんが健康に過ごせるように様々な情報を発信していきます。気になることや、知りたいことがあれば教えてくださいね😊



保健室の
なかだ
中田
です

みなさんが自分の体や健康を守り、育てていけるよう、お手伝いをします。ルールを守って保健室を利用してくださいね。どうぞよろしくをお願いします！



☑ 怪我をした

傷口が泥などで汚れていたら、洗ってから来てください。保健室では、応急手当ては初回のみ。その後は家庭でお願いします。

☑ 体調が悪くなった

授業の先生や友達に伝えてから来てください。具合が悪くなった原因を一緒に考えましょう。休養は原則1時間です。内服薬はあげられません。

☑ 相談したい、誰に話したらいいかわからない

体や心のこと、学校生活(勉強・部活)や人間関係の悩みなど、どんなことでもかまいません。スクールカウンセラーの先生にも相談することができます。

～健康診断が始まっています～

2・3年生は4月の中旬に身体計測と内科・運動器検診がありました。この後も毎週のように健康診断が続きます。疾病等を早期に発見するためにも、生徒のみなさん、ご協力をお願いします。

健康診断の目的は…?



- その ❶ 自分の成長や健康状態を知る
- その ❷ 病気の疑いがないかを調べる
- その ❸ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

学校医の先生	
内科	宮本 汎 先生
歯科	河内 昭人 先生
耳鼻科	加納 美樹子 先生
眼科	松本 真幸 先生
薬剤師	鹿熊 武 先生

耳鼻科検診	4月16日(金) 2年文系・3年 4月23日(金) 1年・2年理系
歯科検診	4月22日(木) 全学年
眼科検診	5月20日(木) 2年文系・3年 5月27日(木) 1年・2年理系
身体計測	4月26日(月) 1年
結核健診	
心臓検診	
内科検診	
運動器検診	4月30日(金) 1年
尿検査	4月28日(水) 一次検査(全学年) 5月7日(金) 一次検査予備日 5月21日(金) 二次検査(対象者)
色覚検査	7月頃(予定) 1年希望者

☺ 先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう! ☺

すごいぞ!

朝ごはんパワー

「時間がない!」「食欲がない…」と朝ごはんを食べずに登校していませんか? 「食べたほうがいいとは分かっているけど…」という人も、朝ごはんのパワーをもう一度おさらいして“毎日朝ごはん”を習慣にしましょう!

〇×クイズに挑戦!

気になる
朝ごはん
のウワサ



Q1 朝ごはんを抜くとダイエットになる



答えは…

× 朝ごはんを食べないとうまく体温を上げられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

Q2 朝ごはんを食べなくても昼にたくさん食べればOK



答えは…

× 寝ている間も脳は活動しているので、朝になるとエネルギー切れに…。午前中から元気に過ごすためにも、燃料となる栄養を朝ごはん で補給しましょう。

Q3 朝ごはんを食べると学力には関係がある



答えは…

○ 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした*1。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果だそうです。

Q4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分



答えは…

× ただ栄養がとれば良いわけではありません。朝ごはんをしっかりかんで食べると、脳の動きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。

Q5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる



答えは…

○ 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に*2。エネルギー不足だと心の健康にもよくないのですね。

*1…文部科学省「平成31年度 全国学力・学習状況調査」より *2…独立行政法人 日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】」より (小学5年生と中学2年生対象)

今日からはじめよう!
毎日朝ごはん



Step 1

まずは食べる習慣づくり

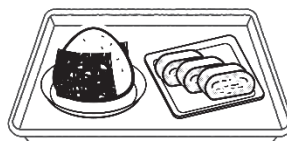


脳と体のエネルギー源 **ブドウ糖**

ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

Step 2

+1で栄養バランスアップ

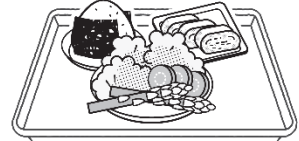


体をつくるもと **タンパク質**

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちの血液や、肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。

Step 3

栄養も満足感もばっちり



免疫カアップ **ビタミン・ミネラル**

さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。

続けてがんばろう



感染力が高いといわれる新型コロナウイルスの変異株が、県内でも多数報告されるようになってきました。全国の新規感染者数も、再び増加傾向にあります。マスクの着用、手洗い、ソーシャルディスタンスなど、基本的な感染症対策の徹底を今一度心がけましょう。

昨年度の保健委員が作成した感染症対策のオリジナル動画も、G-suite にてみなさんに公開するので、ぜひ見てください!