

保健だより

高島高等学校 保健室

2022. 9. 28

朝食を食べてきましたか？

「食べる時間がなかったから・・・」「食欲がなくて・・・」などと言って、朝ご飯を食べない人はいませんか？朝ご飯を食べないと、元気が出ません。朝ご飯を食べるということは自分のパフォーマンスを上げるということです。

朝、目覚めてすぐは食欲が出にくいものです。少しだけ早めに起きることで食欲もわきやすいですし、食べる時間もできます。朝ご飯を食べるためには、ちょっとだけ早めに寝るようにしましょう。

朝ご飯の役割は

午前中の元気のもとになります。

1日を元気に過ごすためにはエネルギーが必要です。朝食抜きは授業に集中しにくく、イライラしやすく、頭がぼーっとしたりします。

脳を元気にします

脳は他の臓器と違って、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしています。脳は多くのエネルギーを消費しますが、ブドウ糖は身体の中にかくさんためておくことができないので、食べていないと不足します。勉強ができるようになりたい、集中力、判断力をアップさせたいのであれば、朝のエネルギー補給は必須です。

体温を上げます

食事をすると消化管の機能が活発になり、血液が消化管に集まります。食べ物が胃や腸に入ることによって内臓が活発になり、体温が上がります。

排便は毎日ありますか？

便秘気味で腹痛が起こり、保健室を利用する人が時々います。排便は腸をきれいに保ち、健康な腸でいるためにはとっても大切なことです。

定期的な排便がなく便秘になるとおなかが張ったり痛みがあったり、気分がすっきりしなくなる、イライラしたり、肌が荒れたり、吹き出物ができたりなどの症状が起こります。腸の健康は身体の免疫力アップにつながります。

栄養バランスの良い食事を3食

食事の量が足りないとうんちのもとが足りなくて、十分が量のうんちが作られず、排便しにくくなります。野菜、豆、芋、キノコ類、海藻、果物など、食物繊維の多い食べ物を毎日とるようにしましょう。

朝、コップ1杯の水分を

起きたらすぐに水か牛乳をコップ1杯飲むといいですよ。飲み物などで刺激を受けた胃や腸は活動が活発になり、便意をもよおします。

運動、大事

運動不足の場合、腸のまわりの筋肉とともに排便する力が弱まります。運動して、腹筋をきたえることが大切です。

ストレス解消をはかる

腸の運動は自律神経という神経が調節しています。そのため、ストレスが多いと自律神経が常に緊張している状態になり便秘になりやすくなります。リラックスして副交感神経が働くと、腸の運動が活発になります。

朝ごはん

朝、食事をしっかりとることで、腸が動き、排便しやすくなります。