

元気がちぼん！ (>_<)

平成26年5月9日(金) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子

がんばってます！陸上部朝練

少しでもゆっくりしたいのが朝。特設陸上部のみなさんは毎朝ガンバっていますね。本番より何倍もの距離を走っているんだろうな。陸上競技場の共通リレーの練習はカッコよかった！**集中力を高めてFIGHT!**



気持ちを切り替えて。

連休前後はなんとなくソワソワして落ち着かないね。疲労感でグッタリな感じもあったしね。

今週末を利用してスイッチの ON と OFF をじょうずにしてね。



腎臓の働き ～尿検査の必要性を理解するために～

尿は腎臓で作られ尿管を通して膀胱まで運ばれ、たまった尿が排泄されます。

尿は腎臓でどうやって作られるのでしょうか？

尿が作られるのは腎臓のなかの糸球体(しきゅうたい)というところ。糸球体は毛細血管が球のような塊になっていて糸球体に入る血管、出て行く血管につながっています。糸球体に流れ込む血液には老廃物がたくさん含まれていますが、血液が糸球体を出るときには老廃物が血管の外に濾しだされてきれいになっています。糸球体は血液の濾過装置ということです。

生きている限り老廃物は毎日作られ、その老廃物を排泄するために大量の血液を濾過することが必要かつ重要ということです。

その大切な役割をする腎臓の検査でいちばん身近なものが尿検査です。大人になっても尿検査はたびたびありますので正しい採尿の方法を理解して身につけてください。

5月13日(火)尿検査です。



睡眠の「量」か睡眠の「リズム」か

みなさんは睡眠が心身の健康に重要だということとはよく知っていると思います。みなさんが睡眠について気にするのは「何時間寝たか」ということではないでしょうか？

睡眠時間が短い場合は死亡率が上昇し、中性脂肪や HDL コレステロール値が悪化しますが、長くても同様に悪化します。また徹夜したからといって二日分眠るわけではありません。単に時間の長さだけが問題ではない、睡眠は実に奥が深い領域と言えます。

平日の睡眠不足のため休日の昼近く(昼過ぎ?)まで寝ているという人は少なくないと思います。でも、このような眠り方は健康には害になりかねません。「寝だめ」は不可能であるばかりか睡眠と覚醒のリズムを乱す強力なリスクファクター(危険な原因となること)となりうるのです。例えば、週末に寝坊をするのは睡眠覚醒をうしろにずらし、時差ぼけ状態を作りだし、月曜日の朝、早起きできず体調を悪化させる行為です。寝たはずなのにスッキリしない…。よくあることじゃないですか？

日本の子ども達は他国に比較しても極端に夜ふかしだそうです。みなさんは夜ふかしになればなるほど日中のイライラが悪化するというデータを知っているでしょうか？

コタツで仮眠は気持ちよいけれど、それをしないで、遅くても12時前には床について「質のよい眠り」を心がけましょう。

水分補給を適正に！

ちょっとアップをするとジワっと汗をかくこの時期。水分補給は乾く前に！が鉄則です。おなかがチャポンチャポンするほど飲むのは NG! 動けなくなったりおなかが痛くなったりします。

じょうずに水分補給をしてくださいね。



日焼け止めも忘れずに！

