

ほけんだより

No.4



令和元年5月28日(火)
久之浜中学校 保健室

5月も気付けば最終週になりました。一年生は初めての中間テスト、どうだったでしょうか。結果は様々だったかと思いますが、終わったからいいやではなくて、だめだったところを復習すると自分の力に繋がりますよ！次は期末テストに向けて頑張ってくださいね。そして、明後日は市陸上大会！練習の成果を大いに発揮してください(*^_^*)

今月の保健だよりは・・・

○今年度の健康診断が終わりました！

○先生に聞いてみたーい健康法★

○不思議なからだのしくみ①「別腹って本当にあるの？」

の3点をお送りします(^_^)/

全ての健康診断が終わりました

今年度の健康診断が全て終了しました。治療のお知らせをもらった人は、必ず受診をして報告書(治療のお知らせ)を担当の先生に提出してくださいね。昨年度の治療状況は下の通りです。

視力

	治療が必要な人	治療報告をした人	治療率
1年	17人	7人	41.2%
2年	14人	3人	21.4%
3年	24人	9人	37.5%
全校	55人	19人	34.5%

歯科

	治療が必要な人	治療報告をした人	治療率
1年	23人	12人	52.2%
2年	23人	9人	39.1%
3年	24人	11人	45.8%
全校	70人	32人	45.7%

今年も治療率100%を目指します！

先生達に聞いてみたーい！

先生がしている健康法★

昨年度に行った保健だよりのアンケートの中に、「健康に関することで、先生方が毎日やっていることが知りたいです！」という声がありました。その声に応えまして！先生方に、おすすめの健康法や実際に効果があったことなど、色々聞いてみたいと思います。そこで、先生方に聞いてみたいことを大募集！聞いてみたい内容を応募用紙に記入して、専用の箱に入れてください。募集期間は6月7日までです。どしどし応募してくださいね！（応募用紙は、階段踊り場に設置）

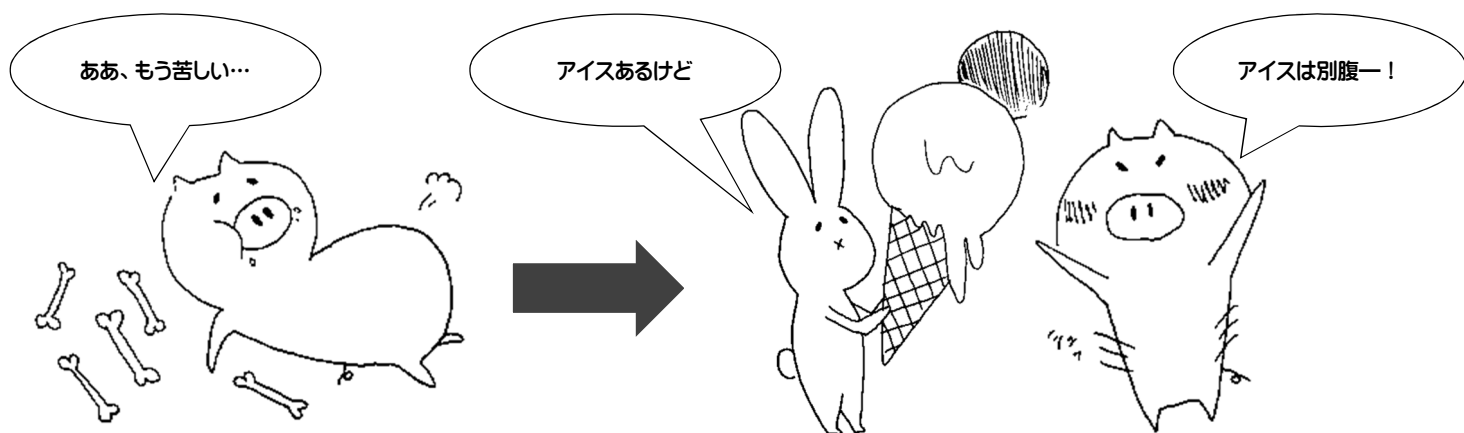
応募例：先生方は、眠くならないときどうしていますか？

肌荒れが気になります。おすすめのケア方法はありますか？

などなど！



「甘いものは別腹」の別腹は本当にあるの？



みなさんもお腹いっぱい食べたけど、「デザートは別腹だからまだまだ食べられちゃう！」ってことありませんか？よく耳にする「甘いものは別腹」の「別腹」って本当に存在するか気になりますか？（先生は食いしん坊だから気になります！！）実は別腹って、本当に存在するんです！！どんなメカニズムなのか、説明していきますね(*^_^*)

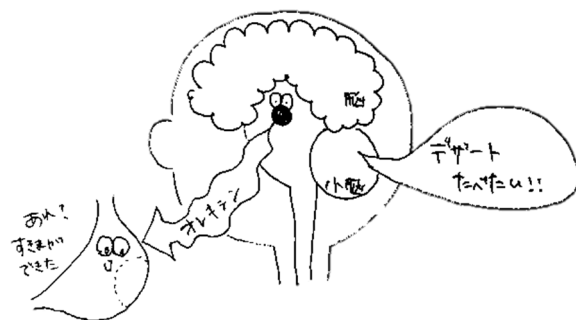
お腹が空いたり満腹になったりするの、脳が命令を出していた！

お腹が空いたときに胃が「ぐ〜」と鳴るのは、胃が空っぽになったという情報が脳に伝わることで、^{かんのおうししやうかぶ}間脳視床下部というところから、「なにかを食べなさい！」という指令が出るからです。逆に、満腹になったときに「これ以上食べてはだめだ！」と制限をするのも脳の働きです。胃がふくらむことで、^{かんのおうししやうかぶ}間脳視床下部にある^{まんぷくちゆうすう}満腹中枢は「もう十分！」と食べることを制限するよう命令を出します。



しかし、好物を見ると…

満腹だけど食後にデザートが出てくると、小脳というところから、「食べたい!!!」という要求が出されます。この要求により、^{かんのおうししやうかぶ}間脳視床下部がオレキシンという物質を出し、腸の動きを活発化させて普段よりも胃の中のものを小腸に送り始めます。そうして胃の中にできた小さなスペースが「別腹」です。オレキシンは甘みのあるものを食べようとする作用するようですが、甘いものでなくても、自分の好物なら同じように「別腹」ができるようです。不思議ですねえ・・・



もちろん食べ過ぎはだめ！早食いは食べ過ぎのもと！

別腹が存在するからと言って、このシステムにのっかってしまうと、食べ過ぎになり、肥満や生活習慣病を引き起こしてしまいます。たまにならいいけれど、毎日健康のためにやめましょう。

また、食事の時に「ゆっくり食べなさい」と言われたことがあるかと思いますが、これも食べ過ぎを防ぐ有効な方法なのです。胃が満タンになったという情報が脳に伝わって、満腹感を感じるには時間がかかるため、早食いをしてしまうと、脳が満腹を感じる前に余計に食べ過ぎてしまうことになります。健康の維持のためには、腹八分目を心がけ、よく噛みゆっくり食べることがとても大事です。