

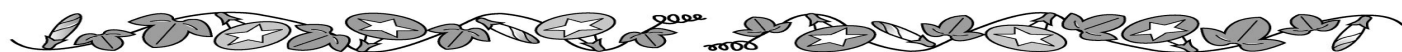
ほけんだより 6月 がつ

平成 28 年 6 月 28 日配信

中間考査が終わりホッと一息ですね。もうしばらくもすれば夏休みにはいります。夏休みの前には三者懇談があり、何を言われるのかとモヤモヤする気持ちもあるかもしれませんが、自分の課題を見つけつつ前に進めるといいですね。

5 月、6 月は毎年度保健室への来室が多く、今年度もいままでと同じように学業や人間関係、部活動の疲れ、など理由は様々ですが、疲れ→からだへのストレスとなってしまうようです。高三生は夏休みという言葉にはあまり嬉しさはないかもしれませんが、この夏をまずは乗り越えていきたいですね。

なかには疲れがたまりすぎてという人もいるかもしれません。保健室では、先の楽しいことをイメージしてとよく話します。いまそんなイメージがわからない人、予定がない人は、どんな自分でいたいかと先の自分を考えて過ごす事がものすごく大切です。いやなことが重なると、目にみえる物事だけに考えがいつてしまい、ネガティブな発想ばかり浮かんでしまいます。何をしている時に調子が良いのかを考えることをおすすめします^^



暑い日が続きますね…熱中症警報が発表される日も多くなり、外での運動は非常に怖くなります。室内で起こる熱中症にも気をつけましょう! 室内でも熱中症は起こりますから要注意です。夏の暑さに負けないからだを目指して過ごしていきましょう!

これは私もよくやります。非常に飲みやすくして自販機いらすです。(ポッカレモンをほんの少し入れるだけで完成です。)

水道水をもっとおいしく飲むために

- 冷蔵庫で冷やす
- 10分ほど沸騰させる
ふたはしない
- ひと晩、くみ置きする
- 清潔なペットボトルなどに
入れてよくふる(ふることでカルキ臭が弱まる)
- 朝一番の水は
少し出してから
- レモン汁を加える

夏の水分補給は
水道水や麦茶などで!
清涼飲料水はひかえよう

ゴク
ゴク

△知っていますか?ペットボトル症候群△

人が1日に摂取する糖分は20g程度で十分と言われています。ですが夏場の水分を清涼飲料水で補給していると、からだに必要な糖分の摂取量を超えてしまいます。

校内の自販機の前にポスターを設置していますので、飲料水を選択する前にまずはポスターを見てお茶か水を選択し、糖分を摂りすぎない状況をつくっていきましょう!

スポドリ(清涼飲料水)の誘惑と体への影響

部活や運動によりたくさんの汗をかく

喉の渇きが強くなる。

スポーツドリンクなど
清涼飲料水を飲む

体の中が糖分過多になる

たくさんの尿として排出される

スポドリ飲み過ぎ=糖分取り過ぎ

スポーツドリンクには
スティックシュガー
10本分くらいの
糖分が入っています!



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

上の図の矢印の向きを追っていくとわかると思うのですが、この一連の流れを繰り返し、体の中の糖分が非常に多くなっていきます。結果的に急性の糖尿病となってしまいます。「飲み過ぎ無ければ良い」ではなく、清涼飲料水を選択せず、水やお茶を選ぶことも大事な予防策になります。

健康診断が終わりましたが、みなさんどうでしたか? 「病院への受診をおすすめします」と案内が渡された方は早い段階で受診ができるように準備しましょう! 三者懇談期間などは早く学校が終わりますし、夏休みの病院の混雑を考えると、今の内に準備をしておくことがよいのではないのでしょうか?^^



2枚目は今年度の保健委員会の保健だよりになっています。今年は「歯」「食」「睡眠」の3つのチームに分かれてみんなの健康目標を決めていますので、しっかり目標に向かって学校全体として、健康への意識を前進させていってほしいなと思います。全員で目標達成できるように頑張ってください!!