

ほけんだより



R2. 7. 1
和泉中学校 保健室

7月の健康目標【夏を元気に過ごそう】

だんだんと暑い日が続くようになりました。分散登校が終わり、クラスみんなが揃って学校生活を過ごせるようになり半月経ちました。例年1学期は7月中で終了しますが、今年はあと1か月頑張らなければなりません。

体と心を休めるためにも、早寝早起きや、しっかり食事をとるなど、生活リズムを整えることが大切です。体調を整え、残り1か月乗り切ろう!!



あま〜い悪

清涼飲料水の飲みすぎ注意!

清涼飲料水とは、お店で買うことができるジュースや缶コーヒーなどのことです。甘くて美味しいので、つい飲みすぎてしまう人も多いのではないのでしょうか？しかし、多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。

<p>炭酸飲料 (500mL)</p> <p>角砂糖約15個分 (約60g)</p>	<p>果汁入り飲料 (500mL)</p> <p>角砂糖約13個分 (約52g)</p>	<p>スポーツ飲料 (500mL)</p> <p>角砂糖約8個分 (約32g)</p>
---	---	--

砂糖を取りすぎると…

◎肥満 ◎肌荒れ ◎虫歯 などの原因になることがあります。

また、水分補給として清涼飲料水を大量に飲み続けるとペットボトル症候群という急性の糖尿病になることもあります。日常の水分補給は水やお茶を飲み、運動して大量に汗をかいたときはスポーツ飲料で塩分も補給するなど、上手に水分補給しましょう!

これから暑い季節になり水分補給することが多くなりますが、健康的に水分補給できるように考えて生活してみてください。清涼飲料水を飲みすぎないためにも、ペットボトルで直接飲まず、コップに注ぐことで飲む量を抑えることができます。

薬物・危険ドラッグはキケン



薬物や危険ドラッグは、「やせられる」「勉強に集中できる」「合法だから大丈夫」などと言われることがあります。しかし、これは間違ったイメージで、使うことで必ず心や体に悪い影響を与え、最悪の場合、命に関わることも…

薬物の恐ろしさを認識しよう

【体・心への影響】

- ・脳や体の成長が止まる
- ・頭痛、めまい、けいれん、妄想、幻覚などの症状が現れる
- ・感情のコントロールができなくなる
- ・記憶力低下



薬物は一度使ってしまうと

- 薬物依存：薬物がないと我慢できない
- 耐性：使う量や回数が増えていく
- 禁断症状：不安・疲労感・イライラ
- 慢性中毒：心も体もぼろぼろになる

薬物依存の悪循環

から抜け出せなくなってしまいます。

心も体も薬物がないと耐えられなくなります。やめたいと思っても、自分の意志ではやめられません。

薬物は使用しません!

危険な薬物から自分を守るためには、

- ★薬物の恐ろしさについて正しい知識を持つこと
- ★誘われたときにキッパリと断る勇気を持つこと
- ★自分と友達や家族など、身近な人を大切に想う心を持つことが必要です。



保護者の方へ

二測定の結果、視力検査・聴力検査の結果のお知らせを6月に配布しています。視力検査・聴力検査の結果につきましては、病院受診後、受診報告書の提出をお願いします。今回の健康診断や、その結果に限らず、心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。