



喜多方桐桜高校
令和3. 6. 30

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。暑さが厳しい夏は、実は足がつりやすい季節でもあります。エアコンによる冷えや運動不足による血行不良と発汗でミネラルを放出しやすいのが原因です。こまめな水分補給と足の筋肉をこまめに伸ばして予防出来たらよいですね。



健康診断のお知らせ



内科検診については9月に実施予定です。もうしばらくお待ちください。

	日時	対象学年	場所	注意事項
歯科検診	7月13日(火) 9:00~12:00	午前: 3-3、3-4、3-2、 1-4、2-1、2-3、	保健室	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 検査前の歯みがきを忘れずして来てください。 ◇ 正確な記録ができるよう、検診を待っている間は静かに待ちましょう。
	13:30~15:00	午後: 1-3、3-1		
	7月14日(水) 13:30~15:30	2-4、2-2、1-2、1-1		

★ペットボトル症候群にご注意を！★

スポーツドリンクや清涼飲料水(ソフトドリンク)を1日に2、3本飲んでいる人はいませんか? 熱中症予防策として水分をとることは大切ですが、飲むものにも気を使ってみましょう!

日常生活の中での水分補給は「水」でも十分です。しかし、体育の授業や運動部活動など激しい運動をしたり、大量の汗をかいたりしたときには、水だけでなく「塩分」も補う必要があります。そこで、スポーツドリンクの補給は有効ですが **1度にたくさん飲むことは避けたいところ**です。分けて飲む、薄めて飲むなどの工夫をして、上手に素早い水分と塩分の補給をしましょう。

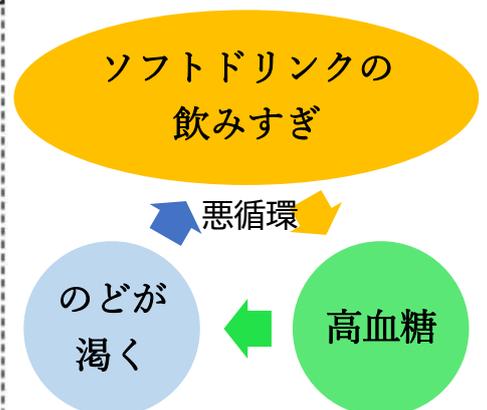
世界保健機関(WHO)によると、砂糖などの糖類の一日の摂取量は、平均的な成人で25g程度(角砂糖で8個程)が望ましいとされています。これは、**ジュース1本を飲み干したら簡単に超えてしまいます**。自分が今日飲んでいるものの糖類の表示は何gですか? 成分表示を見てください! ※炭水化物の表示に糖類が含まれています。

ペットボトル症候群とは、糖分の取りすぎによる悪循環によって引き起こされる糖尿病です。

大量の糖類が含まれる清涼飲料水
のどが乾いたら、砂糖をがぶがぶ飲んでいる?



※1個あたりの角砂糖は約3.7g



ネット依存症、あなたは大丈夫？

当てはまるものに○をつけましょう。

- インターネットに夢中になっていると感ぜませんか
- 満足を得るため、ネットを使う時間がだんだん長くなっていませんか
- 使用を制限したり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが度々ありましたか
- 使用時間を短くした時、不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じましたか
- 使いはじめに思っていたより、長くネットに接続した状態ですか
- ネットのために大切な人間関係や、学校・部活動のことを台無しにしたり、危うくなったりしたことがありますか
- ネットに集中のしすぎを隠すため、家族、先生らにうそをついたことがありますか
- 絶望的な気持ち、不安などのいやな気持ちや問題から逃げるためにネットを使いますか

身体への影響

- ✓ イライラ、攻撃的
- ✓ 成績低下
- ✓ 運動不足による筋力や体力の低下
- ✓ 姿勢(ストレートネック)の悪化
- ✓ 生活リズムの乱れ



○の数



5項目以上に該当する人は、病的なネット依存の傾向があります。ネットの使用方法について見直してみましょう。

※ 厚生労働省研究班の調査の引用

感染 予防

現在、県内のコロナウイルス感染者は落ち着きを見せています。新型コロナウイルスの報道に慣れてしまった気の緩みや自粛疲れによって、自分が「コロナ慣れ」をしていないか注意が必要です。

朝から明らかな体調不良であるにも関わらず、頑張りすぎてしまう人がいるようです。朝から微熱がある、強い倦怠感、頭痛などのいつもとは明らかに違う症状がある場合には無理をしすぎないで休養を取るようにしてください。



スクールカウンセラーの日程

7月は13日(火)のみとなります。
時間は11:45~16:45です。
受けたい人は保健室にお声がけください。

