

# 6月



# ほけんだより

熊工定 保体部

定通体育大会の練習が始まりました。大会当日は、文化部の人も応援に行けますね。マスクの着用は、個人に任せますが、手洗いうがいなど、感染症対策は引き続きお願いします。元気に観戦し、応援をしてください。

## 体の健康



### ①「6月の健康診断スケジュール」

○内科検診（二次）欠席者健診を実施します。

6月6日（木）2時間目 対象は9人です。

定通体育大会前の健康診断も兼ねていますので、これを受けないと当日参加ができません。休まないようにお願いします。

### ②生徒健康診断の結果が出ます。

- ・尿検査、身体測定、歯科検診、耳鼻科健診、眼科検診、順番に受けました。加えて、新1年生は、心電図・胸部X線検査を受けています。
- ・未受診の生徒には、それぞれの校医さんの病院で受診して、結果を提出してもらいます。受診料は、本校の校医さんであれば無料です。ただし、外部機関での検査は自費です。
- ・最後の内科総合検診結果が出ましたら、それぞれのご家庭に結果の連絡をします。（歯科検診の結果は、すでに健診の時に渡し済みです。）

## 心の健康「今月のカウンセラー」



今月の来校日と予定・・・

3日（月）1年生、全員面接の続きを予定

24日（月）振り返りシートの結果による面談も加えます。

心の窓を開こう

※面談を希望する人は、優先的に入れますので連絡して下さいね。

## 「ペットボトル症候群」って知っていますか？

みなさんは、暑いと、うっかり、糖分の多いジュースをがぶ飲みしていませんか？

★スティックシュガー1本分の砂糖の量が3gです。これに換算すると……

- |               |      |
|---------------|------|
| ・緑茶・麦茶・無糖コーヒー | 0本分  |
| ・スポーツドリンク     | 9本分  |
| ・甘いカフェオーレ     | 14本分 |
| ・オレンジジュース     | 17本分 |
| ・コーラ          | 19本分 |



症状  
喉が渇く  
尿量が増える  
だるい  
吐き気がする



☆日々の小さな積み重ねは、続けると、、、「糖尿病」が待っていますよ。

1日の砂糖摂取量は大人で「25g以下が望ましい」のですが……

{例}コーラだと1本で  $19 \times 3g = 57g$  な、な、なんと！摂取糖分が1日量の倍以上！！

喉が渇く⇒糖質入りのを飲む⇒血糖値が上がる  
⇒血を薄めようと喉が渇きます⇒また、飲みます！  
無限連鎖です。※せめて1日1本で！



## そろそろ梅雨時・・・こんなことに気をつけて

### ①調節しやすい服装



暑かったり寒かったりするので、薄いジャケットを一枚持っておこう。

### ②体を清潔に

ムシムシして汗をかくのでタオルを忘れずに！

### ③食中毒に注意

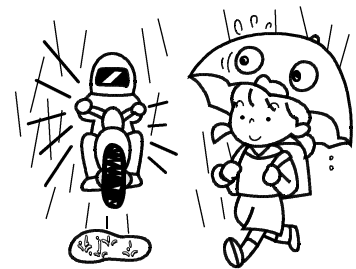
食べる前に手をしっかり洗おう。守ろう！賞味期限、消費期限。冷蔵庫を過信しない。

### ④雨の日は、怪我に注意

傘で周りが見えにくいよ。足下も滑りやすいから気をつけようね。

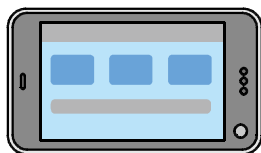
### ⑤晴れ間を活用しよう

晴れたらラッキー窓を開けて換気しよう外に出て、お日様にあたろう



### ⑥規則正しい生活で、免疫アップ

毎日、汗ばむくらい体を動かして、きたるべき夏の暑さに備えよう。しっかり寝よう。(スマホは隣の部屋に。目覚ましは時計を使う。)一日三食。朝に一番たくさん食べて、夜は、給食で終わり！がベスト。



スマホやゲームに依存していませんか？

(脳は、なかなか休ませてもらえず、その情報量の多さに悲鳴をあげていると言われています。)



### スマホ依存診断テスト いくつ当てはまりますか？

(予備軍：1～2個 中等度：3～5個 重症：5～6個)

- ・暇なとき、ふと気がつくとスマホを手にしている。
- ・相手に電話がつながらなかったり、メールの返事がすぐ返ってこないとイライラする。
- ・スマホが見つからないと気分が不安定になる。
- ・メールやSNSをしている時間がどんどん増えていっている。
- ・今は、スマホを触っているのが一番の楽しみである。
- ・テスト前や資格試験前も、ついスマホに気が散り、触っている。

学校に来れているあなたは、まだ大丈夫。でも・・・ゲームがしたくて「仕事に行きたくない」とか「学校に行きたくない」などと思い始めたら、「依存」という病気の始まりです。