

6月 ほけんだより

熊工定 保体部

定通体育大会の練習、まっただ中です。昼間の仕事との両立もあり、疲れがたまると思います。食事、睡眠、保温に気を付けて、自分の体をコントロールして、2週間乗り切ってください。

大会当日は、文化部の人も応援に行けます。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。

体の健康

①「6月の健康診断スケジュール」

○耳鼻科検診

6月24日（火）2時間目

鼻炎やアレルギーなど、この時期に多い鼻やのどの病気がないかを見られます。治療が必要な生徒には後日、治療勧告書を渡します。

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、眼科検診、耳鼻科健診、内科検診と受けました。加えて、新1年生は、心電図・胸部X線検査も受けています。
- ⇒未受診の生徒は、それぞれの科の病院で受診して、6月30日までに結果を提出して下さい。受診料は、本校の校医さんであれば無料です。他の病院は自費になります。
- ⇒治療が必要な場合は、勧告書を出しますので、病院へ行き、夏休み明けに、提出します。（歯科検診の結果は、すでに健診時に渡してあります。）

食の健康

- ・6月19日は、食育の日。この週は食育週間とします。さまざまな展示に加え、給食は「世界のごはん」を日替わりで作られるそうです！どこの国の料理かな？楽しみです。

心の健康「今月のカウンセラー」



今月の来校日と予定・・・

5日（木）①②1年生の面談を予定

23日（月）①②

心の窓を開こう

※他の学年でも希望する人は、優先的に入れます。



「ペットボトル症候群」って知っていますか？

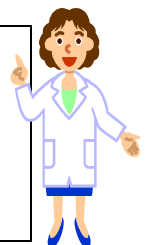
みなさんは、暑いと、うっかり、糖分の多いジュースをがぶ飲みしていませんか？

★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
喉がかわく
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！！

喉がかわく⇒糖質入りを飲む⇒血糖値が上がる⇒血を薄めようと喉が渇く⇒また、飲む

★無限連鎖です。※甘いジュースは、せめて1日1本！ お茶や水にしましょう。

ヤバいです。
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

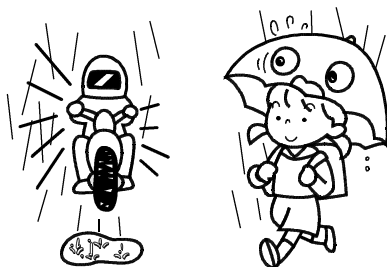
食べる前に手をしっかり洗おう。
守ろう！賞味期限、消費期限。
冷蔵庫を過信しない。

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。

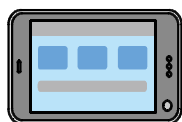
⑤晴れ間を活用しよう

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入れている。
- ・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「バイトに行きたくない」とか「学校に行きた

くない」なんて思い始めたら、「依存」という病気の始まりです。