

保健だより・9月

考えよう「備え」「予防」の大切さ



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっていますね。また、災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』と、何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。

さて一方、夏休みが明けて学校生活が再スタートしたばかりですが、みなさんの健康状態はどうでしょうか。

- ・暑さによる疲労
- ・睡眠不足
- ・体のだるさ
- ・頭痛、腹痛

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというときにも、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとれるか…それはやはり、日頃の生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めたいですね。

「強歩大会事前健康調査」について

11月9日（金）は強歩大会です。強歩大会が事故、ケガなどなく安全に実施できるようにするため、事前に健康調査をおこないます。9月18日に配付します。保護者の方と相談の上、慎重に回答してください。また、保護者の確認のハンコを必ず押してもらってください。提出の締め切りは9月21日です。必ず提出しましょう。

※1学期に心電図検査、内科検診で精密検査をすすめられ、まだ、結果を保健室に出していない生徒は、大至急提出をお願いします。

※事前健康調査の結果、内科校医の健康相談が必要な生徒は、

10月18日 13:10~ 行う予定です。

ジュースの中の砂糖の量

最近、校内の自動販売機で売られているペットボトルの種類が増えましたね。選ぶのも楽しみのひとつです。では、そのジュースの中味は何かと考えたことはありますか？今回はペットボトルに入っている糖分について話したいと思います。ジュースにはたくさんの糖分が入っていることは知っているでしょうか？

例えば 皆さんはコーヒー1杯に何本のスティックシュガーを入れますか？1本？2本？3個本？

ペットボトルの500ml中の糖質量と**3gスティックシュガー**は、コカコーラ56g (**19本**)、ポカリスエット30g (**10本**)、ファンタグレープ60g (**20本**)、なっちゃんオレンジ55g (**18本**)、Qooloringo18g (**6本**)

等々 ジュースにはたくさんの糖分がはいっているのです。

WHO(世界保健機関)では、一日当たりの砂糖摂取量を25gとしています。ペットボトルの種類によっては1本で一日分の摂取量を大幅に超えてしまうのです。カロリーゼロならたくさん

ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトosis)って知ってる？

清涼飲料水の飲み過ぎ

血糖上昇

インスリン減少

ケトン体が血中に侵入*

だるい・力が出ない・意識障害

のどが渇く
もっと飲みたい

悪循環に陥る

※分解しきれない不完全脂肪物質が血中に増加

簡単な図で説明します



この機会に、自分が普段から飲んでいる物や食事について考えましょう。ジュースの飲み過ぎには注意しながら、楽しく美味しく水分摂取をしましょう。

3回目 尿検査の連絡

6月13日（火）8：50

未検査者 1年生3人、2年生6人、3年生11人

学校で受けられる最後のチャンスです。