

ほけんだより 1月

塩山高校保健室

2020年がスタートしました！
 今年は日本でオリンピックが開催されますね。
 みなさんは今年、どんなことにチャレンジしたいとおもっていますか？保健室から応援しています！
 今年もみなさんが健康で楽しく過ごせますように！



◎『笑い』で免疫力UP！『笑い』は良いこと尽くし！

大笑いは内蔵のジョギングともいわれ、笑うことで体内の血液めぐりがよくなり、体の力も抜けてリラックス効果もあります。結果、笑うことで

- ※ベータエンドルフィン（鎮静作用がある物質【ニコチンクス効果】）が増加！
- ※ナチュラルキラー細胞（がん細胞を攻撃する能力）が活性化！
- ※グロブリンA（風邪の予防効果がある）が増加！
- ※コルチゾール（ストレス状態を示す）が減少！



◎冬に流行する感染症！まわりに移さないために！

かぜ・インフルエンザなどの感染症には

- ◆発生源をなくす
 - ・かかった人を休ませる
 - ・環境を清潔にたもつ
- ◆感染経路を遮断する
 - ・手洗い・うがいをする
 - ・おう吐物、排泄物を適切に処理する
- ◆体の抵抗力を高める
 - ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかってしまったときは

- ◆できるだけ早く治療する
 - ・安静にして休む
 - ・医者に行く
- ◆まわりに感染を広げない
 - ・治るまで休む
 - ・マスクをする



◎そのジュースの糖分量を知っていますか？



コーヒー1杯に何個の角砂糖を入れますか？1個？2個？3個？
 みなさんが飲むペットボトル飲料、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？

ペットボトルの500ml中の糖質量を4g角砂糖で換算すると、コカコーラ56g(14個)、ポカリスエット30g(7.5個)、ファンタグレープ60g(15個)、なっちゃんオレンジ55g(14個)、Qoooりんご18g(4.5個)等々ジュースにはたくさんの糖分が入っているのです。

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飲んでも大丈夫と思っているかもしれませんが。人工甘味料で甘くなっているためおいしいですね。人工甘味料は利点も欠点もあるので。肥満や糖尿

◎悪循環になる！ペットボトル症候群は怖い！

ペットボトル症候群とは、清涼飲料水の飲み過ぎからなります。糖分の取り過ぎにより、『**血糖が上昇し、のどが渇き、また飲む**』を繰り返すという悪循環になってしまいます。体内では高血糖状態となるためにインスリンが減少し、代替えとして肝臓で脂肪を分解させるが、分解しきれない不完全脂肪物質が血中に増加、そのため、だるさが出たり、ひどいと意識障害になってしまう。恐ろしい症状です。
 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

