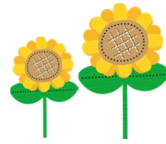


ほけんだより



平成27年7月17日
群馬県立前橋南高校
保健室 発行 No.3

今年は早い時期から暑い日が続きましたね。梅雨明けも間近に迫っている中、1学期も残りわずかとなりました。いよいよ夏休みが始まります。夏休みも補習や勉強合宿、部活動などさまざまな予定が入っていますね。普段より少しのんびりしつつも、規則正しい生活を心がけ、勉強に部活に、充実した夏休みが送れると良いですね♪

健康診断の結果、受診が必要な人は、 夏休みを利用して検査等を済ませましょう！

歯科	眼科	耳鼻科
むし歯は自然に治りません。歯周疾患や歯石も歯科医での処置が必要です。早めに治療しましょう。	視力低下は、学習能率に影響します。定期的に検査を受けましょう。スマートフォンなどの長時間使用にも気をつけましょう。	耳垢栓塞は、音の聞こえが悪くなります。耳鼻科医で適切な治療をしてもらいましょう。
貧血検査	腎臓検診・心臓検診	
運動する人は、より多くの鉄分を必要とします。バランスの良い食事を心がけましょう。	二次検査や定期的な検診が必要な人は、必ず受診しましょう。	

夏休み中の部活動で気をつけてほしいこと！

体調管理 体調不良は事故・ケガのもと！

- ◆規則正しい生活を心がけて、体調を崩さないように気をつけましょう。
- ◆部活動の前には、自分で自分の体調を確認して、部活動ができる状態なのかどうか判断できるようになりましょう。
- ◆体調がいつもと違う時には、顧問の先生に必ず伝えてください。



水分補給 “のどが乾く前に少量ずつ飲む”

- ◆水分補給のタイミング・・・ ①運動する前に、コップ一杯程度（約200ml）
②30分ごとに、コップ一杯程度
- ◆大量に汗をかくときには塩分や糖分も一緒に取りたいので、スポーツ飲料が良いでしょう。
- ◆あまり汗をかかない時は、水やお茶にしましょう。
（ただし、緑茶やウーロン茶は利尿作用があるので、なるべく避けた方がいいです。）

部活動の大会応援に行く人へ



応援席は想像以上に暑いです！！応援に行く人も、しっかり体調を整えましょう。日よけの帽子やタオルは必要ですよ！「うちわ」があるとなおいいですね。また、応援に夢中で水分補給を忘れがちです。始まる前と途中に必ず水分を取りましょう！楽しく安全に応援したいですね♪



今月はこちらに
注意!!

糖分の とり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



あま〜いジュースがおいしい夏☆ ですが・



ここをチェック!!

■栄養成分表示
100g当たり

エネルギー…〇〇kcal
たんぱく質…〇g
脂質…〇g
炭水化物…〇g
ナトリウム…〇mg



「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

飲み過ぎに注意!!

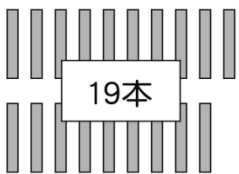


糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

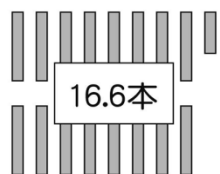
コーラ：57g



19本

オレンジジュース

(果汁30%)：50g



16.6本

スポーツドリンク

：30g



10本

参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

歩きスマホは危険がたくさん!

前が見えているつもりでも…



- ①事故や怪我
- ②ひったくりの被害
- ③痴漢の被害

人や物が、自分と1.5mの距離まで近づかないと気づけないそうです!!

★歩きスマホの危険性を動画でみるができます!

→「全員歩きスマホ in 渋谷スクランブル交差点」で検索してみてください。

※歩きながら見ないように!!!