

保健だより 夏号

布佐中学校保健室
令和4年7月20日



明日から夏休みが始まります。今年も昨年同様、出かけることが容易ではない夏休みになりそうですね。そこで、家で出来る趣味として読書をしてみませんか？ 6分間読書を続けるだけで約7割のストレスが軽減されるそうです。また、知識を深めたり、価値観を広げたりと様々な効果があります。ぜひ、実践してみてください。

スマホの使い方、大丈夫ですか？



夏休み、自由な時間が増え、スマートフォンを使う時間も多くなると思います。「ルールを守って正しく使っている」と自信を持って言えますか？
せっかくの機会です。スマートフォンの使い方を見直してみましょう。



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|--|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

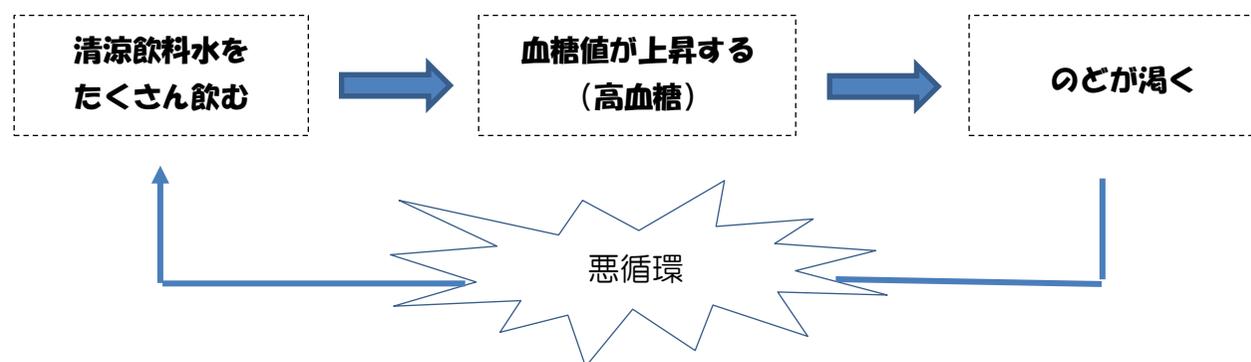
「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



暑さも本格的になり、冷たいジュースや炭酸飲料をついたたくさん飲んでしまう人も多いのではないのでしょうか。しかし、清涼飲料水には糖類がたくさん含まれており、飲みすぎると重大な病気を引き起こす原因になります。

★ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは俗称で、正式には「ソフトドリンク（清涼飲料水）ケトーシス」と呼ばれます。炭酸飲料や清涼飲料水を多く飲むことによって、血液中の糖の分解が遅くなり、高血糖の状態になります。すると体内に「ケトン体」という物質が作られますが、この「ケトン体」が増えると血液が酸性に傾き、吐き気やだるさなどの症状が現れます。



ペットボトルで飲むことが多いので「ペットボトル症候群」と言われるようになりましたが、糖分の入った飲料であればペットボトル症候群は起こります。

大量の糖類が含まれる甘い清涼飲料

 <p>果汁入り飲料 (425mL) 角砂糖約12個</p>	 <p>炭酸飲料 (500mL) 角砂糖約15個</p>	 <p>スポーツ飲料 (500mL) 角砂糖約8個</p>
--	--	---

※1個あたりの角砂糖は約37g

こんな飲料にも注意



COFFEE



カロリーオフ

微糖やカロリーオフなどの飲料は、糖類がゼロではないため、たくさん飲むと糖類のとり過ぎになります。





Soda

甘みは温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料は飲み過ぎを誘発します。

☆飲み方のポイント

1. 栄養成分表示の「炭水化物」の数値を確認する。「炭水化物＝糖質」です！
2. 冷蔵庫に清涼飲料水を常備しないようにする！

