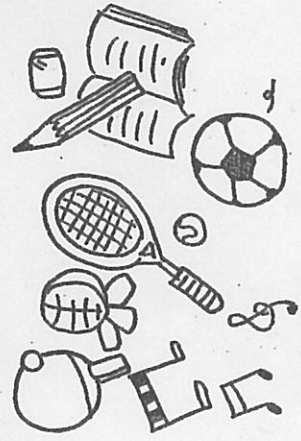


ほけんだより



入寺中学校
ほけんしつ



重要point

夏の部活動

水分補給

練習開始前に飲む!
30分前くらいに250~500ml
の水分をとっておく!

練習中は、
約20分ごとに補給
するがベスト!

一回につき200ml
くらいをゆっくりと飲む。

いつまで?

健康診断の結果、治療や受診の知らせを
受け取ったみなさん、もう病院には行きまし
てか? 「そのうち行くわ」と思っているうちに、
時間はどんどん過ぎてしまいます。

2学期は、体育祭に合唱コンクールなどなど...
行事が盛りだくさんです! 夏休みの間に治療
をすませ、スッキリ新学期を迎えましょう。

治療済みのお手紙は、2学期に入ったら、
担任の先生に提出
してくださいませ!

今でしょ!!

え...むむむ...

新年度がスタートして、あっという間に4ヶ月。明日から
夏休みが始まります。これからまだまだ暑い日が続き
そうですね。暑いのは英語のhot。hotには「意欲に燃
える」「熱中する」という意味もあります。
部活でも勉強でも何か1つ熱中できることを見
つけ、充実した、ホットな夏休みにしていただいね!

みんなの声をか合えてくが充実!!

水分補給(スポーツドリンク等)
を摂取することも
熱中症予防に
有効です。

水が補給や疲労回復
も大切な練習の一環
です。睡眠不足や体罰問
不良は熱中症の引き金とま
ります。体調管理もしっかりできるように
しましょう。

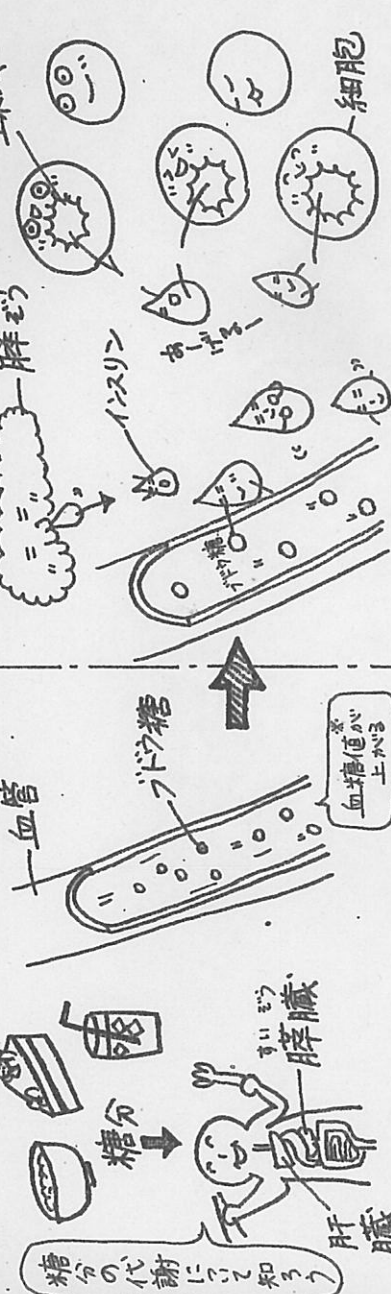
夏の思い出作り

葛南大会がはじまりました。この
連休で、引退を迎えたい2年生もいます。
緊張しながらの大会。色々な思いを
背負った大会。本番で力を出せた人も
出なかった人もいることでしょう。

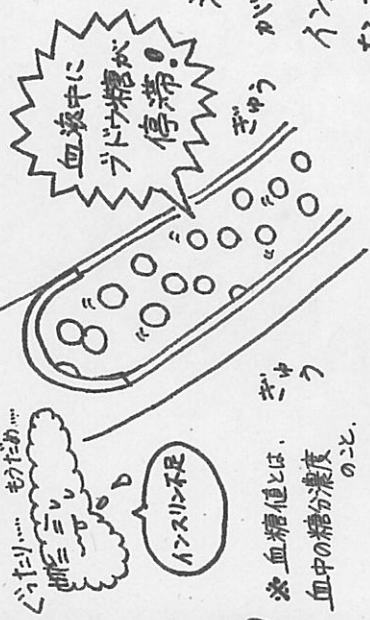
でも、これまで一生懸命練習し
きたことや、本番で真食に試合に
取り組んだことは、これから生きていく
上での支えになってくれるはずです。
私も中学校の部活生活のこと、今迄
思い出すことがありますよ。
これから大会の人のための健闘を祈ります!

ペシトホル症候群に気を付けよう!

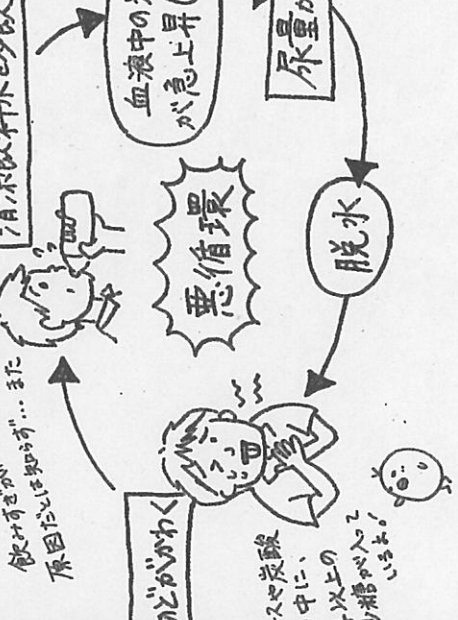
暑い夏は冷たい飲み物がおおいしく感じられますね。でも糖分の多い清涼飲料水は、
大量に飲むと「ペシトホル症候群」を起すことがあるので注意が必要です。



☆食事をとって体内に入った糖分と、肝臓で
作られたブドウ糖のため、血液中にブドウ糖
が増える。



Q. 高血糖になるとうなるの??
飲めず... また原因は...
血糖値は、血液中の糖分濃度のこと。



☆ 膵臓からインスリンが分泌され、ブドウ糖
を細胞に取り込んでエネルギーに変える。

このように、食後は一時的に血糖値が
上がり、しばらくするとインスリンの働きによ
下がるようになっていきます。しかし、日常的に
清涼飲料水をたくさん飲み、大量のブドウ糖
が血液中に入ると、膵臓に負担がかかり、
インスリンの分泌量が減ったり、働きが悪く
なったりしてしまいます。すると... 血液中に代謝
されず、余るブドウ糖が停滞してしまい、高血糖
になってしまいます。

左の図のように、悪循環におちいり、ブドウ糖
が代謝できない代わりに代わりに脂肪が代謝
されるようになります。脂肪が分解され、
ケトン体という酸性物質が増え、
通常弱アルカリ性の血液が酸性に
傾き、最悪の場合、意識を失っ
てしまうこともあります。
ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意!!