



令和5年度  
邑楽南中学校保健室

毎日暑いですね。危険な暑さが続いています。7月の初めに出した保健だよりは見てくれましたか？熱中症対策についての対策がまとめて書いてありますので、おうちの目に入るところに貼っておくと良いと思います！

さて、もうすぐ夏休み。昼夜逆転生活にならないように、健康的な生活を送りましょう！



### 爪の長い人が多いです！

先日の生徒総会でも保健委員さんから呼びかけがありました。最近、爪が伸びている人を多く見かけます。

爪の間にゴミがたまりやすくなり、衛生面でも不衛生な状態です。長い爪のせいでけがをしたり、友だちを傷つけたりすることのないように、こまめに短く整えましょう。

家で切ってくるのが基本ですが、学校で気付いたときは保健室に爪切りがありますので借りに来てください。



### つめた〜い誘惑 ・ あま〜い誘惑 に ご注意！



暑い日にはキンキンに冷えたアイスや、シュワシュワ爽快な気分にしてくれる炭酸飲料が欲しくなりますよね。今年の夏は特に暑く、つつい手が伸びてしまう人もいるのではないのでしょうか。

でも、そんな冷たくて甘い誘惑には注意が必要です！

冷たいと甘さを感じにくくなるため、アイスや清涼飲料水には多くの糖分が含まれています。

～砂糖の量～(角砂糖1個=4g) ※一日の摂取の目安は約6個(25g)まで

アイスクリーム

5～10個



炭酸飲料

10～16個

スポーツドリンク

5～8個



お茶

0個

糖分を過剰に摂取することで、頭がぼーっとしたり、イライラしやすくなったりします。過剰摂取が続くと、肥満や生活習慣病になるリスクも高まります。摂取する量に気をつけてください！

○たくさん汗をかいたとき

→スポーツドリンク

○普段の水分補給

→お茶や水 を選ぼう！

## 夏休みは治療のチャンス

1学期に予定されていた健康診断がすべて終了しました。普段、部活や習い事などが忙しくまだ受診できていない人は、夏休みの期間に受診するようにしましょう!

1・2年生は部活のない午後や土曜日を有効に使ってください。3年生は、受験間際にむし歯が痛くて集中できない!!なんてことにならないよう、本格的な受験シーズンに入る前に必ず受診を済ませておきましょう。

用紙をなくしてしまった人は、保健室まで取りに来てください。



ちょっとなら大丈夫

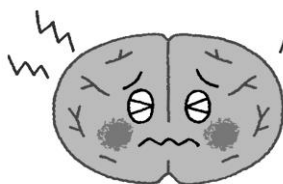
友だちも飲んでいたし

**お酒を飲んでいけないのには大事な理由があります!**

## 子どもが飲酒をしてはいけないわけは?



成長の途中にある子どもは、アルコールを分解する力も未成熟で体に悪影響が出る



▶▶ 脳へのダメージも深刻



▶▶ 依存症の危険も高い

※「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されています

7つの間違いを探そう! 答えは保健室前にあります。5分以内に探してみよう!

