

ほけながまの夏

令和3年 7月 20日
 神奈川県立津久井高校
 定時制★ 保健室★

さがみはらし しんがた かんせんしやう えんぼうしなどじゆうてん そち
 相模原市では、新型コロナウイルス感染症「まん延防止等重点措置」が8月22日まで延長されました。夏休み中
 けんこうきろく りやう じぶん けんこう おこな ひとご さ かんせんよぼう つと
 も健康記録カードを利用して、自分の健康チェックをしっかりと行い、人混みを避けるなどの感染予防にも努めましょう。
 なつやす ちゆう けんこうきろく がっしきぎょうしき も
 夏休み中の健康記録カードは、2学期始業式に持ってきてください。
 なつやす ちゆう ねっちゆうしやう きをつけて すごして ください。
 夏休み中は、熱中症にも気をつけて過ごしてください。

ペットボトル症候群に注意!



ちょっと待って その水分補給は大丈夫?

いよいよ夏本番の暑い季節になりました。夏場の水分補給と言えば、口当たりの
 よいさっぱりとした炭酸飲料・ジュース、汗をかいた体への栄養補給にスポーツ
 リンクを選ぶことも多いのではないのでしょうか。
 えら おお
 しかし、これらの飲料水は糖分が多く、飲みすぎると「ペットボトル症候群」を起こす恐れがあります。



◆ペットボトル症候群とは
 せりやういんりやうすい の 飲みすぎで 発症します。体が だるくなったり、
 ひどくなると意識障害を起こします。



嗜好品とは
 栄養を取るためではなく、
 その人の好みによって味わ
 い楽しむ飲食物のこと

あま の もの あじ たの しこうひん すいぶんほきゆう む
 甘い飲み物は、あくまで味を楽しむための嗜好品で水分補給には向いていません。

おしゃれ障害を知っていますか?



おしゃれをすることで体 起きてしまうトラ
 ブルのことを「おしゃれ障害」といいます。
 こうこうせい からだ せいじん えいきやう う
 高校生の体は、成人よりも影響を受けやす
 く、将来の健康にも悪い影響を及ぼします。
 しょうらい けんこう わる えいきやう およ
 見た目よりも体の影響について正しい知識
 み め からだ えいきやう ただ ちしき
 をもち、今 本当に必要なものであるかを考
 えてみましょう。

写真: 少年写真新聞社

