

保健だより 8月

2015年8月25日 大阪市立住吉中学校

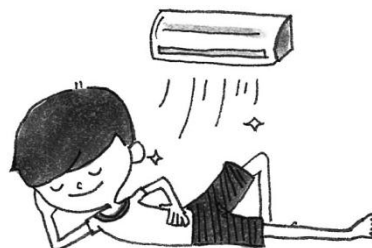
夏休み、こんな毎日になっていませんか？



☐ 朝ご飯を食べない



☐ 便秘がち（下痢ぎみ）



☐ 運動をほとんどしていない



☐ 冷たいものをよく摂る



☐ 長時間スマホを使う



☐ 夜更かしをしている

今日から2学期が始まりました。普段の生活リズムを取り戻し、「学校モード」に切り替えましょう。

明日は発育測定です

測定項目：身長、体重、視力

忘れ物をしないように！！

持ち物：夏用体操服上下、めがね

結果は後日返します。1学期の結果と比べ、急に体重が増えた、減った、または急に視力が低下した人は、自分の生活を振り返ってみましょう。

また、定期健康診断の結果、受診が必要とされた人で、夏休み中に受診した人は「受診報告書」を提出してください。まだの人は早めに受診しましょう！



飲み物の選び方

皆さんが普段飲んでいる清涼飲料水には多くの糖分が含まれているのを知っていましたか？口当たりのよいジュースや炭酸飲料は、大量に飲み続けると『ペットボトル症候群（急性糖尿病）』の危険性があります。さらに、糖分を多くとりすぎることによって食欲が減るなど、食事などにも影響が出ます。

お茶と清涼飲料水、



どちらをえらぶ？

【清涼飲料水のおよその糖分量（500ml あたり）】

商品名	炭水化物
コカ・コーラ	56.5 g
ファンタグレープ	57.5g
カルピスウォーター	55.5g
なっちゃんオレンジ	53.5g
午後の紅茶 レモンティー	35.0g
ポカリスエット	31.0g
アクエリアス	23.5g

各公式サイトより

※成分表で「炭水化物」とある場合、糖分とほぼ同じ意味になります。

世界保健機関（WHO）の指針では、1日の糖分摂取目安量は 25 g 程度なので、清涼飲料水には糖分が多く含まれていることがわかります。

暑いときの水分補給には、普段はお茶などを中心に飲みましょう。

なお、激しい運動などでたくさん汗をかいた時には、塩分補給の必要性もあるので、スポーツドリンクが有効になります。上手に活用しましょう。



♡ 8月10日は健康ハートの日 ♡



8月10日はハー（8）ト（10）の語呂合わせで、『健康ハートの日』です。このハートとは「心臓」のこと。心臓病に対する国民の予防意識を向上させるため、日本心臓財団によって制定されました。心臓病は先天性のものを除くと、生活習慣が原因になっていることが多いようです。

心臓病の予防には、

- ①日頃から栄養バランスを考え、脂肪・糖分・塩分の取りすぎに注意すること。
- ②適度な運動をすること。
- ③ストレスをため込まないようにすること。

結局はこうした望ましい生活習慣を若いうちから続けていくことが、様々な病気の予防につながっていくのですね。