

ほっけんだより 8月号

2020. 8. 3 立花中学校保健室

朝からしんどい人は休んでくだ「サイ」

毎日暑い中お疲れ様。夏休みまであと少し。登校だけでも汗をたくさんかいていると思うので、休み時間にはこまめな水分補給を！また、7月なかばから立花中オリジナル連絡帳「毎日持ってきてくだサイ」が活躍中です。健康観察も毎日のページに設けられているので、忘れずに記入しましょう。朝からしんどかったけれど、学校にきている人も保健室でたくさん聞きます。新型コロナウイルス感染者が尼崎市でも増えてきているため、家族と相談し、しんどい時は無理をせず休むようにしましょう。



8月の健康診断について

日にち	時間	検診名	対象学年	場所	連絡
8月4日 (火)	①3年	聴力検査	3年全員	視聴覚室	
8月5日 (水)	④1年	聴力検査	1年全員	視聴覚室	
8月7日 (金)	1時間目	視力検査	全学年	各クラス	眼鏡があるひとは持って来ましょう。
8月25日 (火)	13:30~	内科検診 滝先生、奥本先生	3年生全員	女:視聴覚室 男:LL教室	体操服が必要です。 修学旅行事前検診も兼ねています。
8月27日 (木)	13:30~	内科検診 奥本先生、木村先生	2年生全員	女:視聴覚室 男:LL教室	体操服が必要です。
8月31日 (月)	13:30~	内科検診 滝先生、木村先生	1年生全員	女:視聴覚室 男:LL教室	体操服が必要です。

【健康診断でも感染症対策をします！】

- ・ 出入り口では手指の消毒をしましょう。
- ・ 検診のときもマスクを着用します。
- ・ プライバシーに配慮しつつ、換気を行います。
- ・ 会場内では静かにし、周りの人と間隔をとりましょう。



立花 一郎です
よろしく
お願いします!!

ペットボトル症候群に気をつけよう！

暑くなると冷たいジュースや炭酸飲料をぐぐっと飲みたくなりますが、これらの甘い清涼飲料には糖類がたくさん含まれています。甘い清涼飲料を飲み続けると、「ペットボトル症候群」になる恐れがあります。だるさ、吐き気を感じたら要注意！！お茶や水、牛乳をメインに飲み、ジュースは毎日飲まないようにしましょう。

1

清涼飲料を飲んで血液中のブドウ糖が多くなると、体内にブドウ糖を吸収する働きがあるインスリンが、すい臓から分泌されます。

2

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、血液中の糖分を全部吸収できずに、尿で排出するので尿の量が増えます。

3

尿の量が増えると、脱水気味になってのどが渇きます。このとき、甘い清涼飲料を飲み続けると、高血糖や脱水が進み、「ペットボトル症候群」を招きます。

要注意な飲み物



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すぎになります。



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知らない間にたくさんの糖類をとりすぎてしまいます。

※少年写真新聞社 中学校保健ニュースより

ん…すい臓ってどこだ???



記憶力をのばそうの話

そういえば、8月19日(水)から期末テストです。(ひい!!) お盆休みで家でゆっくりしたいところですが、脳みそって使わないと衰えてしまいます。(私も人体の勉強たくさんしたのにすい臓の位置を忘れていた…正解は胃の裏側でした…)

毎日少しずつでも勉強をしないと、テストでブルーハワイ状態になってしまうよ〜。ちなみにねる前に覚えたものは記憶が定着し

やすいとされています。英単語や歴史の年号など、ねる前にチラ見して、唱えながらねてみてね(^^)

