

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。



立た一郎です ろ よろしc お願いほち!! }

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。



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。



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。



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。

※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???

ユースより

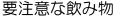
ニュースより

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

> <u>やすい</u>と言われています。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(^^)







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。





