



例年より梅雨入りが遅く、7月ですが少し肌寒い日も続きますね。規則正しい生活を心がけ、水分補給を欠かさずに行いましょう！スポーツドリンクは持ってきても良いので、特に部活動の時など熱中症にならないように、こまめに飲みましょう。

〇〇健康診断が終了しました〇〇

一学期に実施する健康診断はすべて終了しました（一年生対象の色覚検査は、二学期に実施予定です。希望者のみ実施します）。健康診断で「所見あり」と診断され、受診勧告書を受け取ったら、二学期が始まるまでに病院で受診しましょう。欠席した項目についても、定期検診の目安として病院で検査を受けましょう。

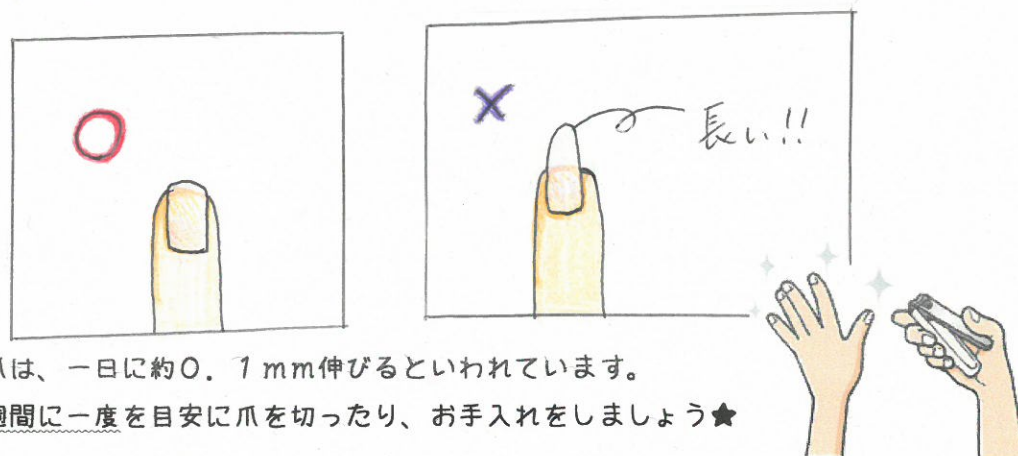
※受診勧告書の記入について、医療機関によっては、文書料等を請求される場合があります（各病院によって方針が異なります）。ご了承の程、よろしくお願いいたします。



〇〇爪を切っていますか？〇〇

ケガの手当や対応中に、ふと手元をみると、爪が伸びている人が多いです。爪が長いと自分自身はもちろん、他人にケガをさせてしまうことも少なくありません。爪の間には、ばい菌がひそんでいることもあるので、爪が長いと効果のある手洗いができません。

では、適切な爪の長さとは、どのくらいでしょうか？



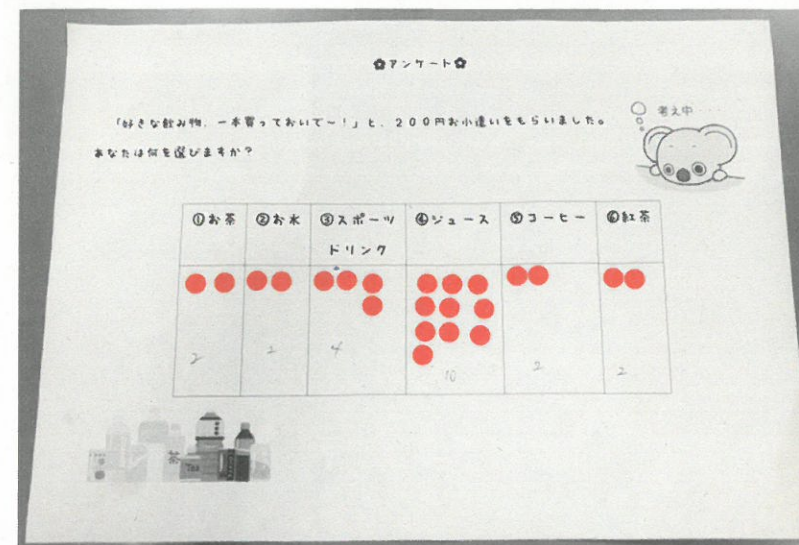
手の爪は、一日に約0.1mm伸びるといわれています。

1～2週間に一度を目安に爪を切ったり、お手入れをしましょう★

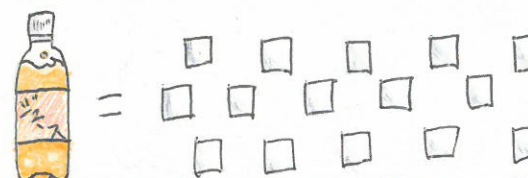
〇〇ペットボトル症候群に気を付けて！〇〇

保健室でアンケートをとってみました。その結果をお知らせします★

Q.「好きな飲み物、買っておいで〜！」とおこづかいをもらったら、あなたは何を選びますか？



一般的に、500mlのペットボトルジュースには、約50gの砂糖が入っています。
角砂糖に置き換えると・・・？



角砂糖
15個分!!

Q. なぜ、糖分の摂り過ぎはダメなの？

A. ①血液中の糖分（＝血糖値）が上がることによって、余計に喉がかわく
②血糖値が上がりすぎると、腹痛や吐き気、イライラする、身体がだるくなる、意識を失ってしまうこともある！

これを **ペットボトル症候群** といいます。

*ちなみに・・・

「カロリーゼロならいいの？」という質問もありました。カロリーゼロは、糖分の代わりに多くの添加物が使用されています！

*水分補給は大切ですが、なにを補給するのも大切です。一日2Lを目標に、水かお茶を基本とし、運動時はスポーツドリンクを補給しましょう！