

# ほけんだより



加治川中学校  
保健室

## 「健康の記録」について

発育測定、健康診断の結果についてお知らせいたします。1, 2年生は、ご覧になりましたら保護者印を押印し、2学期の始業式に学校へ返却してください。3年生は、そのままお持ちください。(返却は不要です)不明な点や気になることがありましたら、加治川中 田村までお願いします。

## ペットボトル症候群とは？

先日、栄養教諭さんからも夏の飲み物についてお話がありましたね。ジュースにはたくさんの糖分が含まれている事がわかりましたね。

糖分が大量に入ったジュースなどを飲み過ぎて、急性高血糖という生活習慣病になる事があります。めまいやふらつき、喉が渇き続ける、だるくなるなどの他に、いきなり意識を失い、糖尿病が発覚することもあります。水分補給のために、多量に清涼飲料水などを飲む習慣は控えたいものです。

普段の水分補給には、糖分を多く含むもの、カフェインを含むお茶やコーヒーよりも水、麦茶などが適しています。喉が渇いたと思う前に給水し、熱中症を予防しましょう。



## メディアコントロールについて

家庭学習強調週間に合わせ、メディアコントロールチェックカードを実施しました。「11時以降メディアをしない」目標達成をした生徒が、全校で96.0%以上でした。意識して取り組んだ様子がみられます。また、全校の平均では、メディアの使用時間が1時間37分でした。夏休みに入りますが、メディアの使用時間も、意識してコントロールを継続しましょう。メディアの時間が長くなることで、睡眠時間や学習に影響が出ないようにしましょう。

夏休み、○○の時間は  
ずらさない。



夏休みも、生活リズムを整え、充実して過ごしましょう！