

ほけんだより 1月

令和5年1月10日(火) No. 10 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

2023年が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして土台になるのは「元気な心と体」です。

小田桐先生の今年の目標は、二度寝をしないことです!!

今年もケガや事故に気を付けて過ごしてください。みなさんが元気で充実した一年になりますように!!



冬休みモードから学校モードに切り替えましょう!

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中で病気と戦う力が弱まってしまう。そこで冬休みモードから抜け出す方法を紹介しします。

朝、1日のスイッチを入れよう



① 早寝・早起きをする

家族の力や目覚まし時計の力を借りて、起きる勇気を持ちましょう。

② 朝ご飯をしっかりと食べる

朝ご飯を食べずに登校しても、頭も脳も体も動きません。朝ご飯は、一日を頑張るエネルギーです。必ず食べてから学校に来ましょう!!

しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	--	--

◎そのジュースの糖分量知っていますか?◎

普段私たちが飲んでいるジュースにはどれくらいの量の砂糖が入っているのでしょうか。

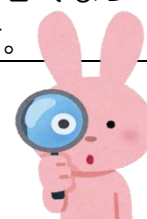
<p>コカ・コーラ 56.5g 角砂糖約17個</p>	<p>CCレモン 56.5g 角砂糖約17個</p>	<p>カルピスウォーター 55.5g 角砂糖約16個</p>
<p>ファンタグレープ 57.5g 角砂糖約17個</p>	<p>午後の紅茶 37.5g 角砂糖約11個</p>	<p>いろはすもも 26.6g 角砂糖約8個</p>

コーヒー1杯に砂糖を何個入れますか? 1個? 2個? 3個? みなさんが飲むペットボトル飲料、そのジュースの中身は何かと考えたことはありますか? 今回はペットボトルに入っている糖分について話したいと思います。ジュースにはたくさんの砂糖が入っていることは知っているのでしょうか?

ペットボトルの500mlの糖質量を4g角砂糖で換算すると上の表のようになります。このようにジュースにはたくさんの砂糖が入っているのです。

WHO(世界保健機関)では、一日当たりの砂糖摂取量を25gとしています。ジュースの種類によっては1本で一日分の摂取量を大幅に超えてしまうのです。

カロリーゼロならたくさん飲んでも大丈夫と思っているかもしれませんが、人工甘味料で甘くなっているので美味しいですね。人工甘味料は欠点もあるので飲みすぎ注意です。



◎悪循環になる! ペットボトル症候群は怖い!!◎

ペットボトル症候群とは、清涼飲料水の飲みすぎからなります。糖分の取りすぎにより、「血圧が上昇し、のどが渇き、また飲む」を繰り返すという悪循環になってしまいます。

体内では高血糖状態となるためにインスリンが減少し、代替えとして肝臓で脂肪を分解させるが、分解しきれない不完全脂肪物質が血中に増加、そのためだるさが出たり、ひどいと意識障害になってしまう、恐ろしい症状です。

ジュースの飲みすぎに注意しながら、楽しく美味しく水分摂取をしましょう。

