

いよいよ夏休み！部活動に励む人や進路決定に向けて頑張る人、リフレッシュしたり、のんびり休養したりして心身のエネルギーを蓄える人…どのような時間を過ごすかはあなた次第です。それぞれ有意義な夏休みを過ごせるように願っています。

ただし、生活リズムを大きく崩してしまうと、夏休み明けの学校生活がづらくなってしまいます。夏休み中でもできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

☆健康診断結果のお知らせ☆



<今回の検診で所見のあった人・未検査の項目のあった人>

所見のあった人、未検査の項目のあった人には、すでに検診項目ごとに健康診断結果を配布しました。まだ受診が済んでいない人は、配布された「検診結果のお知らせ」を持参し、早めに受診しましょう。

※受診後は、必ず受診報告書を提出してください。

<すべての検診結果について>

検診結果の一覧は7月の面談の際に、全員へ配布予定です。健康は充実した学校生活や進路実現などすべての土台となります！！それぞれ自分の発育や健康状態を確認して、今後の健康管理に生かしましょう。

*健康診断結果のここに注目！！

◆歯科検診（むし歯）

- ・むし歯・歯石がある人は早めに治療を済ませましょう！
- ・むし歯のある人もない人もしっかり歯磨きをして予防に努めましょう！

※「歯石」：歯の汚れ(歯垢)が石のように固くなったもの。歯ブラシではとることができません。

検診の結果、むし歯がある人が非常に多いようです。治療をせずに放置していて、年々むし歯が悪化する人、本数が増えていく人もいます。口の中の健康は、糖尿病や脳の血管の病気の予防など全身の健康にとって重要なものです。

◆体重（肥満度）

【肥満度】 -20~20%→標準 20%以上→肥満

宮城県の高校生は全国に比べて肥満の人の割合が高く、岩高生にも同じような傾向が見られます。肥満はさまざまな病気を引き起こします。将来のメタボ予防のためにも、規則正しくバランスのよい食事を心がけ肥満を予防・解消しましょう！

また、やせる必要がないのに無理なダイエットをして体調に影響がでている人もいます。体に負担をかけるダイエットをしていませんか？



気を付けようペットボトル症候群！



1日に500mlのペットボトルの炭酸飲料等を2本以上飲む人は注意が必要！

○ペットボトル症候群とは…

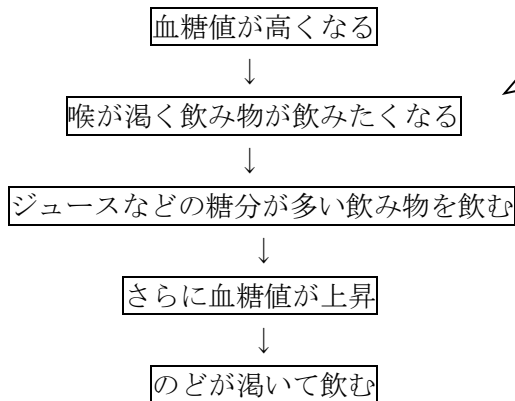
・炭酸飲料や清涼飲料水(ジュース等)の飲み過ぎが原因で高血糖状態(血液中にたくさんのブドウ糖が含まれた状態のこと)になってしまうこと。

○どんな症状があるのか

- ・よく喉が渇く・体のだるさ・頻尿・手足のむくみ・集中力低下
- ・重度の場合は、意識がもうろうとして突然倒れる可能性もあります！



<ペットボトル症候群の負のサイクル>



という繰り返しになります。

500mlのペットボトルに入っている砂糖の量は、

- ・炭酸飲料：約50g(スティックシュガー約10本分)
- ・紅茶飲料：約30g(スティックシュガー約6本分)
- ・スポーツドリンク：約20~30g(スティックシュガー約5~6本分)

しかし、1日の糖分摂取目安は50gとされています。炭酸飲料やジュースはほどほどに。

<豆知識>

飲み物に入っている砂糖の量を知りたい場合は、「成分表示」の「炭水化物」をチェック！

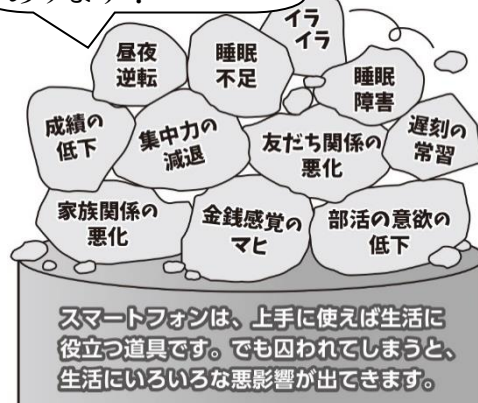
スマートフォン・SNSの使い方について考えよう

スマートフォンをだらだら使ってしまう理由は？

- 友だちを失くしたくないから？
- すぐに反応しないと相手に悪いから？
- 話題についていけないから？
- 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから？
- (ゲームの)対戦相手が待っているから？



でも色々なリスクがあります！



ルール
費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めましょう！

きずな依存に悩まされていませんか？

SNS依存の一つに、“きずな依存”があります。中高生に多く、他人とのコミュニケーションのやり方を学ぶより先にスマホを利用し、他人との距離感、付き合い方がわからず、“ネットで他人とつながることがすべて”という状況に陥ってしまうことです。2010年の調査では、依存的傾向のある人のうち52.1%が「SNS上の人間関係に負担を感じている」と答えているそうです。やめたいと思っても、陰で何を言われているか分からないという不安でアクセスし続けているのです。

参考文献：https://www.nippon.com/ja/currents/d00102/#auth_profile_0