

ほけんだより



感染症対策や熱中症対策について、広く情報が周知されつつありますが、「わかっているけれど、できていない」ことも多いものです。「手洗い・うがいは大事だけど、習慣になっていない」「熱中症予防のためにも朝ごはんや水分を摂った方がよいとは知っているけど、何も食べずに登校した」など、規則正しい生活習慣を身に着けることは難しいですね。夏休みこそ、できることをコツコツ積み重ねて、元気に有意義な時間を過ごしてほしいと願っています。

さんふじんかい 産婦人科医からのメッセージ

7月10日(月)、1年生を対象に産婦人科医による「保健講話」を行いました。2・3年生も1年生のときに同様の話を聞いています。

思春期に起こる体の変化や妊娠、性感染症、SNSの利用など、次のような話がありました。

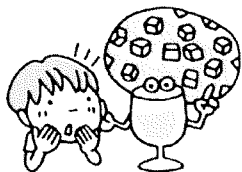
- * 他者とは対等な関係を築いて、相手に思いやりをもって。相手の体に触れるときはかならず相手の同意をとること。
- * SNSは全世界に発信していることを自覚して使用しよう。インターネットの世界で知り合った人とは一対一で会わないこと。
- * 困ったときは、誰かに助けを求める勇気を。性感染症や月経・妊娠、性被害などで困ったら、女性は産婦人科、男性は泌尿器科へ。

もっと詳しく知りたい人は
#つながるBOOK
で検索してみてください



ここからも見られます🎵

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！

ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

レモン風味炭酸ジュース 500mL

約17個分

スポーツドリンク 500mL

約10個分

リンゴジュース(濃縮還元) 200mL

約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

