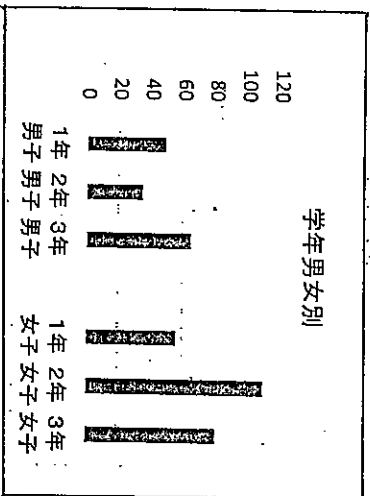
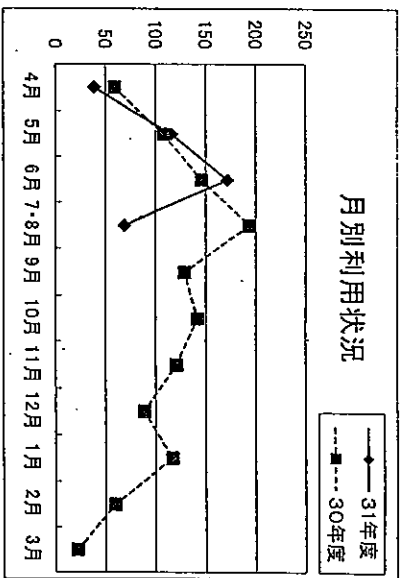


# ほげんだより

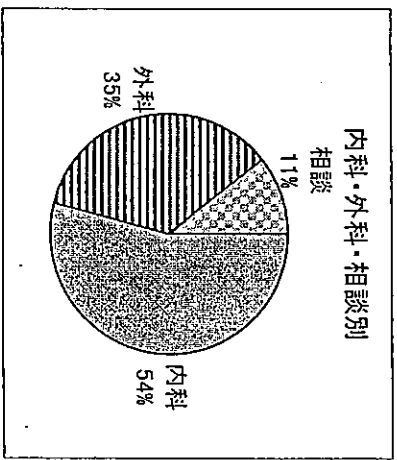
若南 7月号  
2019. 7. 19  
生徒保健  
委員会 (3年)

先日のパフォーマンス大会お疲れ様也可。  
放課後残りの皆が協力し合いながら練習したことは  
とても良い思い出だね、たとえ思い出  
いよいよ明日から夏休み也可ね!!  
体調管理に気を付けて、有意義な夏休みにしてほしい。

## 1学期の保健室利用状況



利用件数 → 396人  
107人増 → 5.9%  
(7/16現在)



- 「外科」 → 「内科」
- 1. 骨折 41人
  - 2. 打撲 21人
  - 3. 捻挫 19人
- 「内科」 → 「相談」
- 1. 頭痛 71人
  - 2. 胃・腹痛 44人
  - 3. 気分不快 42人

3-3 保健委員

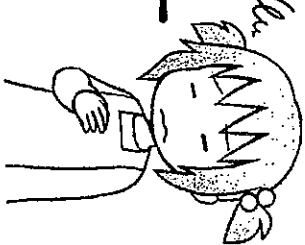
① 保健室の利用数が伸びたことが可。  
② 学期中、利用数が伸びたことが可。  
③ 体調管理に気を付けてほしい。

特に待たず、夏休みがスタートするまで。夏休み中は  
スマートフォンやタブレットの使用が少なくなると思いきや、スマートフォンから  
きている電磁波を知り、どうにかしたい。

電界と磁界との変化が急激なことで  
空間を伝わる電磁波。

## 影響

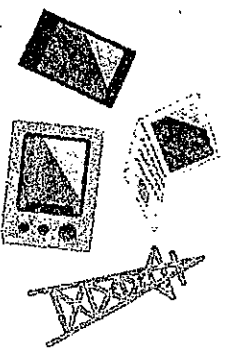
- ① 痛気(花粉症、アレルギー)が弱くなる。
- ② 胸ポケットに入ると心臓が弱くなる。
- ③ 通話時、耳にスマホを長時間つけておくと脳に「腫瘍」が  
できる可能性が高くなる。
- ④ 妊婦さんがIHキッチンでお腹をつけたまま料理すると  
子供に障害が出やすい。



他の国の対策	ドイツ	アメリカ	フランス
通話時は3分以内。 総じてかかっている場合は 15分以上おいてから。	10才未満の子供は スマホの使用を控える ようである。	高圧送電線の100m 以内(半径)に住宅、学校の 建設を禁止	14才以下携帯を禁止。 14才以下携帯に携帯 の広告を禁止している。

## ※自分でできる対策

- ① 通話をする時は耳  
から離して、イヤホンを使  
う。
- ② 寝る時は頭から  
スマホを遠くへ置く。
- ③ 持ち運びの際はなるべく  
体から離す。

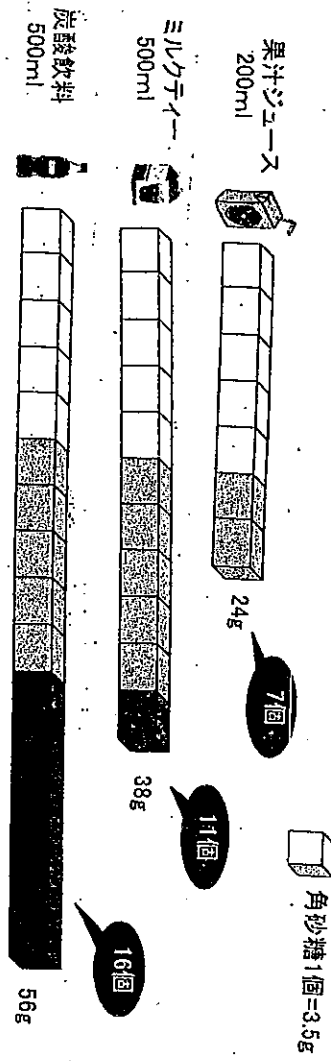


3-1

# ！ 飲みすぎのいせいか？冷たい甘い飲み物 ！

冷たい飲み物は甘さを感心にくいたわ、甘めに調節してあることを  
 2つ知て可か？

薄味感 びろろ木ーリリリを奥は糖質が多含れてるんぞす  
 飲み物のエネルギーと砂糖の量



引退スーパニ炭酸飲料を飲んていんを多見か付  
 まあかあまり飲みすぎたばうに注意しましょ！

## ！ ペットボトル症候群 ！

知ていませか？

＜ペットボトル症候群＞... スホーリリリやビースなどの甘い清涼  
 飲料水には、糖分が大量に含まれていて、

甘いビースの糖分を摂りすぎ  
 これらを飲み続けると、かただに悪影響を及ぼし  
 体がたろくばり、倒れることがあひます。

### ＜症状＞

- 。のびのび渴き
- 。のびのび
- 。多尿
- 。たろく
- 。吐き気
- 。腹痛
- 。頭痛

ビースを飲み続けたら

のびのび渴く  
 高血糖・脱水が進行

★ 普段の水の補給は水かお茶にしましょ  
 塩飴や塩昆布の水分補給用品

# ！ 夏休み中に注意すること ！

## ！ 夏休みに予防しよう

<p>生活のリズムを くずさない 暑い野菜を食べる</p>	<p>クーラーに当たりすぎない うおー 朝食をしっかりとる</p>	<p>暑い夏を乗り切るために 自分でできること きちんと水分補給 ミネラル お茶・水を1.5リットル</p>

### ＜夏バテ予防しよう＞

もうオク！夏休みおたがも！！

夏休みを楽しくおたために、夏バテ  
 に注意しましょ。

夏バテにならないために、まアハ  
 生活リズムをくずさなはははに  
 しましょ。クーラーに当たりすぎない  
 寝るにえに注意しましょ。  
 また長時間の使いは控え  
 ましょ！！

### ＜治療に行きましょ！＞

！ 学校に保健科検査や歯科検診など  
 突前しました。治療が必要なる  
 いると思はます。この夏休みを  
 利用して、治療を済ませましょ。  
 水たいかもれませんか？ 時間を  
 見つけ、病院へ行ましょ。

今回の保健科は、3年生  
 の保健委員がサポートして  
 しました！！

夏バテに気をつけ

薬い夏休みにしましょ！！  
 302

