

# ほけんだより9月

西尾東高校  
H30.9

## 夏休み明けもまだまだ暑いし、忙しい！！

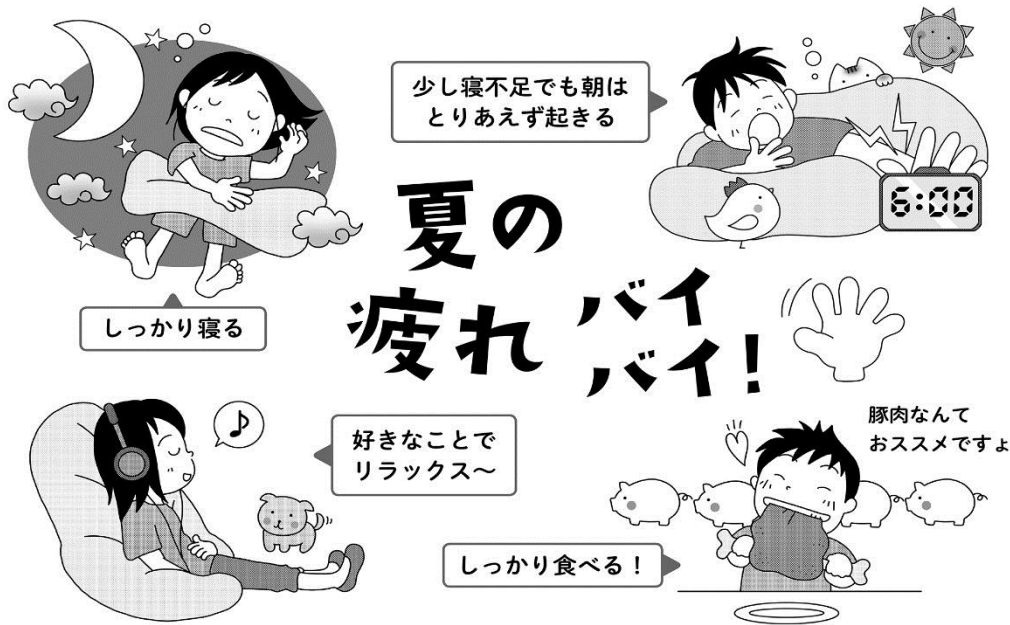
みなさん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか。

夏休みが明けた後、学校では多くの行事が予定されています。すでに準備や練習も進められていますが、みなさん自身のコンディションはどうでしょう。

学校祭は、練習も本番も残暑の中で行われることが予想されます。

夏休み中に夜更かし、エアコンの効いた部屋に籠もりきり、間食が多い等の不規則な食事……。だらだらと過ごし、生活のリズムが乱れたまま臨むと、せっかくの実力が発揮できないばかりか、思わぬケガや体調不良にもつながりかねません。

今日から生活の見直しをし、改善し始めましょう。



## “ペットボトル症候群” に注意



なんだか最近、身体がだるい・・・という人！  
ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいませんか？

清涼飲料水の飲み過ぎで、急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かもしれません。

清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれなくなります。体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどい時には意識を失ったり、けいれんなどの症状がでることも・・・。

まだまだ、水分補給が必要な時期が続きます。



スポーツドリンクは運動の後に。普段の水分補給は、甘くない水やお茶にしておきましょう\*

## ◆お願い◆

### トイレットペーパーの使用について

西尾東のトイレットペーパーは保健室で保管しています。保健室のストックがなくなると、事務の方をお願いして買ってもらっています。

1回の注文で48個入りの段ボールが7箱(=336個)きます。それが、なんと、約2ヶ月で終わってしまいます・・・!!

例年にない早さです！

トイレットペーパーを購入するお金もかかりますし、原料となる紙も無限にあるわけではありません。毎日使うものですし、仕方ない部分もありますが、もう少しなんとかなるのではと思っています。

**協力をお願いします！！**

