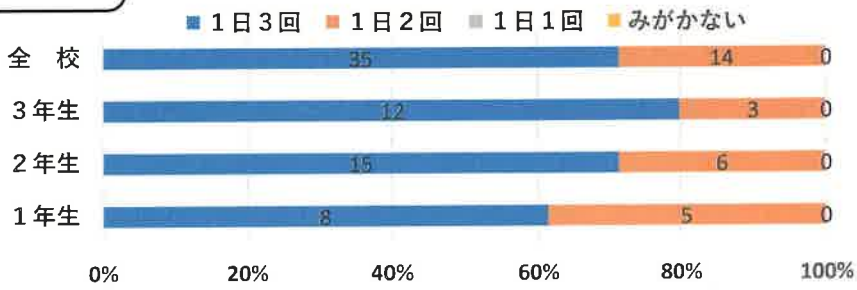
ほけんだより



令和５年１１月１日（水）
秩父市立大田中学校

アンケートへのご協力ありがとうございました！
今月から数回に分けて結果を報告します☺

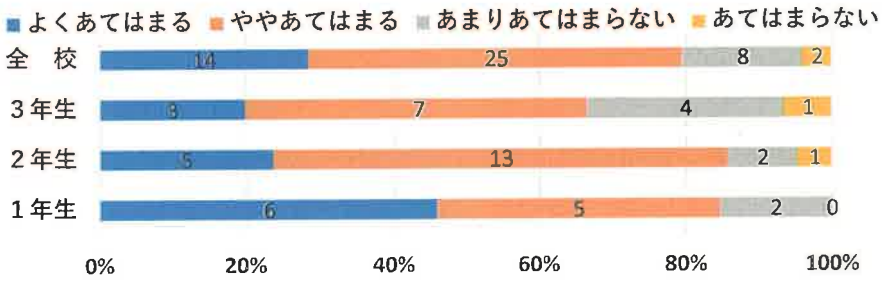
食後の歯みがきはしますか



１日に１回だけ…や、みがかない、といった生徒はいませんでした☆★



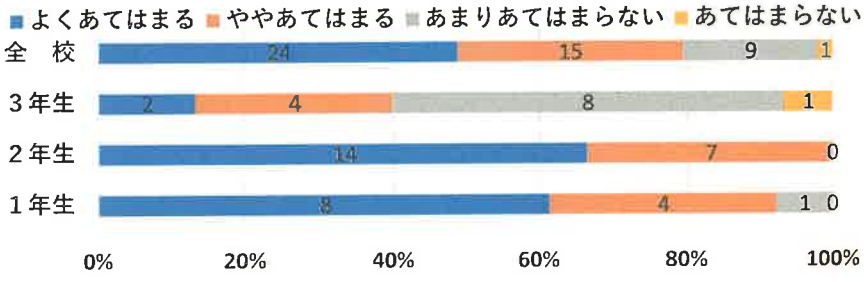
清涼飲料水をよく飲みますか

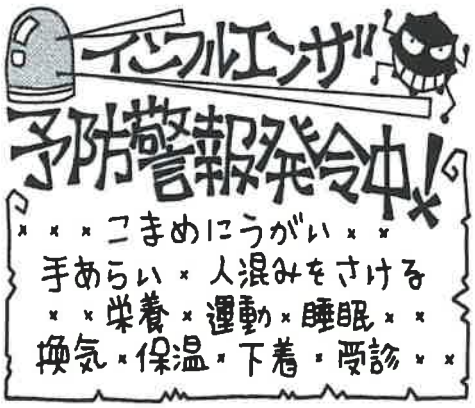




清涼飲料には糖分が多量に含まれている場合が多いです。そのため多飲すると、血糖値が上昇して口の渇きを感じ、さらに大量の清涼飲料を飲むという悪循環になってしまうことがあります。これはペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿病とも言える危険なものです。重症になると意識がなくなることもあります。糖分の多い清涼飲料などは、コップに必要な分だけついで、飲むようにしましょう。

毎日運動していますか





体調不良者が増えてきています。適度な運動をすることは免疫力向上やストレス緩和にも繋がります。特に３年生は部活動を引退してから運動をする機会が減ってしまったという人も多いかもしれません。意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすように心がけましょう。

風邪をひいたかな？と思った時には、無理をせずに体を休ませる。温かくしてゆっくり休みましょう。