

令和4年7月1日



薬物乱用を減らすには、事後解決のみならず、行政や周囲の人々やコミュニティ等のサポートを通じ、入口を塞ぐような予防活動と強化する事も課題。

## 『夏の誘惑』

## ～ペットボトル症候群に注意!～

冷やすと甘さ  
感じにくい?!

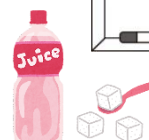
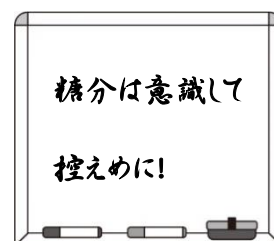


夏は、スッキリ口当たりの良い清涼飲料水がおいしいですね。熱中症予防で水分をとるのは大切ですが、炭酸飲料やスポーツドリンクなど、糖分が多く含まれる清涼飲料水の飲み過ぎは「ペットボトル症候群」になる危険性があります。「ペットボトル症候群」聞いたことがありますか?

糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで、血糖値が急激に上がり、倦怠感(体がだるい)などの症状がおきます。血糖値が上がると、また喉が乾き、さらに飲んで重症化するというケースもあります。清涼飲料水は冷えているとあまり甘さを感じませんが、実は多くの糖分が含まれています。

夏の水分補給は水やお茶にして、清涼飲料水を飲むのであれば、過剰にならないように気をつけましょう。

➡ 保健室前に「清涼飲料水の糖分」を掲示。是非参考に。



—\*

### 保健室からの お知らせ

各検診後、再検査や治療が必要な人には、その都度『受診のお知らせ』を配付しました(歯科検診については、全員に検診結果を配付)。

今年度は、むし歯で治療が必要な人が多くみられました。夏休みを利用し、治療を進めてください。

また、『定期健康診断結果』を全員に配付します(三者面談時)。

健康や体のことで相談したいことがあれば、保健室に来てくださいね。



—\*

### <今後のカウンセリング予定>

7月12日(火)・8月30日(火)

時間帯は1～5校時です。予約状況は保健室前の掲示板に表示しています。申込みは担任や保健室まで。



夏休み中など、心がしんどくなったり、困ったりした時には・・・、  
24時間相談できる場所もあります。

「よりぞいホットライン」  
「チャイルドラインみやぎ」  
「ヤングテレホン相談」

0120-279-226 (24時間)  
022-279-7210 (午後4時～9時)  
0120-783-017 (24時間)

