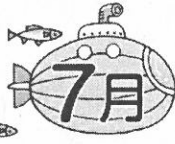


ほげんだより



愛媛県立川之石高等学校

保健委員会

令和2年度

7月9日発行

第4号

7月7日は七夕です。「小さい頃には、短冊に願いを書いて笹につるしたけど、もう高校生だしね。」と言う人が多いでしょうか。“願う”ことは“叶う”ことへの最初に一步かもしれませんよ。

今年の夏休みは短いですが、計画を立てて有意義に過ごしましょう。



担当：3-3 保健委員

ペットボトル症候群

冷たい清涼飲料水をおいしく感じる夏ですが、糖分が多い清涼飲料水を多飲すると、「ペットボトル症候群」になってしまいます。倦怠感や急な体重減少、最悪の場合は意識を失くすこともあるので、飲みすぎに注意が必要です。

正しい水分補給を考えよう

Q 何を飲めばいいの？

A 普段は水やお茶でOK。
スポーツ中は、塩分も補給しよう。

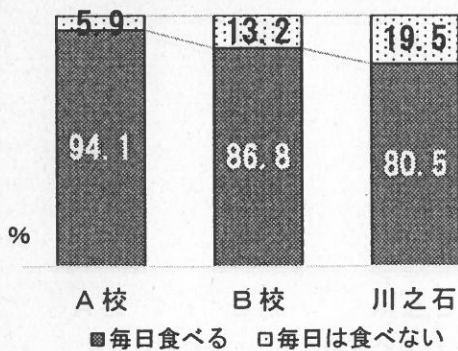
Q いつ飲めばいいの？

A のびが乾く前にこまめに。

~Part 4~

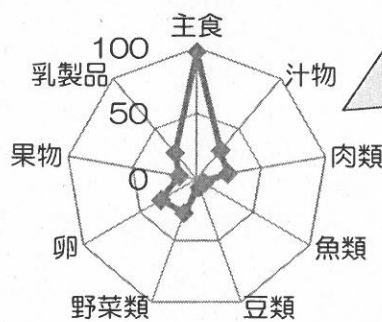
朝食に関するアンケート結果(八幡浜市3校)

朝食を食べている人の割合



川高は、約20%の人が毎日朝食を食べていません！

みんなの朝食の内容



「朝食を食べる」 + 「朝食の質を高める」
ご飯やパン等の主食だけを食べている傾向が見られます。プラス1おかずを加えて、栄養バランスにも心がけましょう。

〈朝食を食べない理由TOP3〉

- 1位 食欲がない 50.8%
- 2位 時間がない 25.0%
- 3位 食べる習慣がない 10.9%

日頃の生活習慣が関係しています！特に、睡眠。就寝時間の遅い人が多かった・・・。

寝る前に、だらだら過ごしたり、ゲームやスマホに熱中している人が多いです。まずは、就寝前の生活習慣を見直してみませんか？

