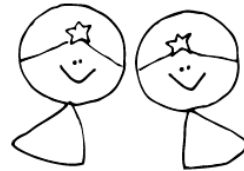




# ほけんだより



2021年 7月20日  
豊能町立吉川中学校

## 7月号

だんだんと暑い日が増えて、セミの鳴き声とともに夏を迎えようとしています。1年生は校内学習、3年生は修学旅行を終えて、あっという間に夏休みです。2年生は夏休み明けに宿泊学習があるのでしっかり体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう！

### 水分補給

よく生徒に、「お茶飲んでる？」と声をかけると、全く飲んでいなかったり、朝ごはんから飲んでいなかったり、なかなか水分補給ができていないように思います。

新型コロナウイルス感染症で、常にマスクを着用していることにより、のどの渴きを感じにくいですが、特に夏は汗をかいて水分が大量に失われるので、必ず水分補給をしてください。

### 水分補給の目安

学校にいる間は、休み時間ごとにできれば**コップ1杯分（3～4口分）**の水分をとる。

夏休み中は、自分で時間を決めて必ず水分補給をしましょう。

（食事の時だけの水分補給にならないように！）

また、運動中はもちろんですが、運動の前後も普段より多めに水分補給しましょう。



#### ジュースでの水分補給

沢山の砂糖が含まれていたり  
すぐに喉が渇いたり  
肥満の危険が高まったりする



すぐトイレに行きたくなるから飲まない

今、喉が渇いてないから大丈夫

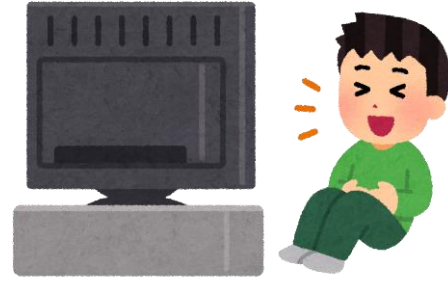
**のどが渇く前に  
水分補給！**

飲むのが面倒くさい



ジュースのほかにも、コーヒーや紅茶などにはカフェインが含まれていて、尿が出やすくなる作用があります。飲みすぎると逆に体の中の水分が出て行ってしまうので注意しましょう！

# 笑いの効果



みなさんは、普段どんなときに笑いますか？

友達や家族と話しているときや、テレビを見ているときなど笑う場面は人それぞれだと思います。笑う場面を増やすことで、体にとっていいことがあります。

- ① 笑うことで「NK細胞」というがん細胞を倒す役割をしている細胞が活性化して免疫力を高めてくれます。
- ② 笑うことで、脳から「セロトニン」などがたくさん分泌されます。これは「幸せホルモン」ともいわれており、ストレスを減らしてくれる働きをします。

その他にも、、、

認知症の予防、血管が硬くなったり詰まりやすくなったりするのを予防、アレルギー反応を減らす、血糖値の上昇を抑える、などの働きがあります。

## 「作り笑い」でも効果がある!?



口角を上げて、笑顔の表情をするだけでも笑っていると思い込んで、免疫力を高めてくれる「NK細胞」が活性化します!



沢山笑える夏休みになるといいですね



## 保護者のみなさま

1学期の健康診断のご協力ありがとうございました。

健康診断結果のお知らせと欠席者の方へのお知らせをお渡ししている方は、なるべく夏休み中の受診をお願い致します。

心臓検診の結果につきましては、夏休み中のお渡しになるかと思えます。結果が届き次第ご連絡の上、お子様を通じて、またはポストへの投函等させていただきます。

定期健康診断の結果につきましては、2学期の配布予定としておりますのでご了承ください。