



明日から、待ちに待った夏休みですね。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、例年より短い夏休みになりますが、一人ひとり充実した夏休みを送ってほしいと思います。長期休みに入ると、食生活の乱れや夜更かしをすることが多くなりがちです。規則正しい生活を送り、普段できないことに挑戦してみるのもいいかもしれません。事故やケガには十分気を付けて、始業式に元気な姿でお会いしましょう！

## 保健講話が行われました！

7月17日(金)1学年を対象に、いわき市医療センターから本多つよし先生をお招きし、保健講話が行われました。テーマは、「思春期講座(思春期の性)」についてです。普段、なかなか取り扱われない内容だけに、生徒たちも真剣に聞き入っている様子でした。講話を通して、生徒一人ひとりが性の在り方について考え、これから成長する過程で性の正しい知識を持ってほしいと思います。そして、この講話がみなさんの新しい気付きや発見になってくれたら嬉しいです。終了後、生徒のみなさんが書いてくれた感想は、本多先生にお送りしました。ありがとうございました。

### 《夏休みに心掛けてほしい生活》

#### ■早寝早起き・生活のリズムを大切に！

夏休みに入ると、気分もワクワクしますね。



学校が休みだから…と言って夜更かしをしないように、規則正しい生活を心掛けましょう。



#### ■3食(朝昼晩)きちんと食べる！

1日のスタートは朝ご飯から始まります。3食きちんと食べて、体の調子を整えましょう。



#### ■お菓子やジュースのとりすぎに注意しよう。

お菓子の食べ過ぎや、ジュースの飲み過ぎは肥満の原因となります。お菓子やジュースの過剰摂取は控えるようにしましょう。



#### ■深夜の外出はしない。

夏は開放的になりやすい季節です。暗い夜道は避けて明るい道を通り、遅くなる前に帰宅しましょう。



### ジャンクフード中毒になっていませんか？

みなさんは、ジャンクフードは好きですか？ジャンクフードとは、ハンバーガーやドーナッツ、ポテトチップスなどスナック菓子全般や糖入りの清涼飲料水のことを言います。食べ始めたらずまらなくなる、そんな経験がみなさんあると思います。ジャンクフードのような、塩分や脂肪分・糖分の多い食品を食べると、ドーパミンなどの快楽物質が、脳に分泌されます。満足感が得られますが、それと同時に「もっと飲みたい、もっと食べたい」という欲求が生じるようになります。ジャンクフードは、高カロリーであるため「肥満」「動脈硬化」「中性脂肪の増加」「悪玉コレステロールの増加」死亡率の上昇につながります。ストレスが溜まると、ついジャンクフードに手を出しがちになりますが、運動をしたり、お風呂にゆっくり浸かったり、映画を観るなど、食べ物以外でのストレス発散法を見つけてみましょう。



### 保健室より

保健室前の朝顔が少しずつ伸びてきました！進路室前まで伸びてくれることを願っています。また、きゅうりとトマトの実がなりました！！保健室前を通った際には、ぜひ花壇に注目してみてください(^\_^)



夏休みには、**病気の治療・検査**を！

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に**検査・治療**を済ませてしまいましょう。