

ほけんだより10月

徳島県立城東高等学校
令和4年10月発行

No.7

2年ぶりの城東祭は、とても盛り上がりましたね。クラスメートとの絆も一段と深まったのではないのでしょうか。秋はスポーツの秋、食欲の秋、勉強の秋と、好きなことをより深めたり、新しい何かを挑戦したりするのも良いですね。涼しくなり過ごしやすい季節である一方、朝晩の気温差が激しくなるため、無意識のうちに体に負担がかかっているかもしれません。受験や学カテストに向けて最後まで走りきるために、しっかり休養を取ることも忘れないでくださいね。



保健展へのご協力ありがとうございました



投票にご協力いただき、ありがとうございました。カフェインについては引き続き掲示しているので、ぜひ見に来てください。投票結果により水分補給のポスター3名、保健委員おすすめドリンク3名が決まりました。これから冬にかけては「隠れ脱水」が起こることもあります。引き続き、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

水分補給ポスター



暑さに 負けないための 水分補給

水分補給には水以外に何を補給する?
水以外にミネラルやビタミンを補給する必要がある。
ミネラルは汗で排出されるため、不足すると筋肉痛や疲労の原因になる。
ビタミンはエネルギー代謝に必要な栄養素で、不足すると体が疲れやすくなる。

水分補給には水以外に何を補給する?
水以外にミネラルやビタミンを補給する必要がある。
ミネラルは汗で排出されるため、不足すると筋肉痛や疲労の原因になる。
ビタミンはエネルギー代謝に必要な栄養素で、不足すると体が疲れやすくなる。

水分補給には水以外に何を補給する?
水以外にミネラルやビタミンを補給する必要がある。
ミネラルは汗で排出されるため、不足すると筋肉痛や疲労の原因になる。
ビタミンはエネルギー代謝に必要な栄養素で、不足すると体が疲れやすくなる。

保健委員おすすめドリンク

ポカリスエット

大塚製薬株式会社

おすすめのポイント
水分とナトリウムを同時に補給できる!
運動後や疲労回復に最適!!

おすすめ スポドリ

- **アクエリアス** (コカ・コーラ)
 - 水分・ミネラルで熱中症予防
 - 動くカラダに必要なアミノ酸 & クエン酸配合
- **イオンウォーター** (大塚製薬)
 - カロリー & 甘さ控えめ (100mlあたり 11kcal)
 - 運動時だけでなく、毎日の水分補給にもってこい!!

おすすめ飲料 OS-1 (アップル風味)

～おすすめの理由～
・100mlのOS-1より飲みやすい!
・ナトリウム・カリウムが豊富!

まだまだ保健室前に展示中...



本当に水分補給

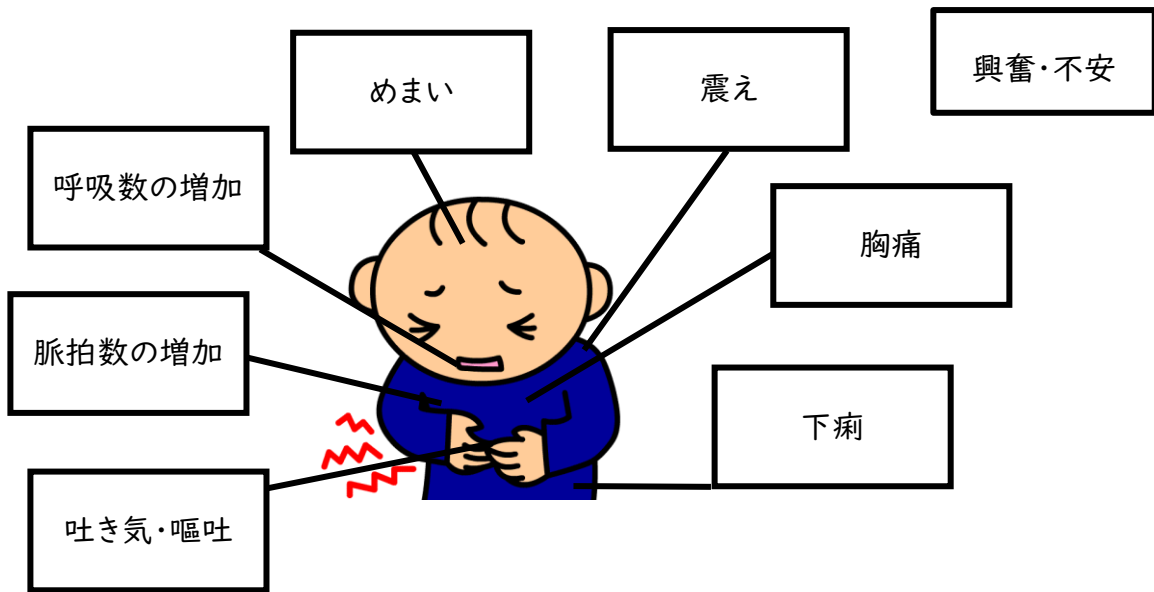
できていますか？

—エナジードリンクに潜む罠—

保健委員さんが城東生の健康課題として、エナジードリンクなどカフェインの過剰摂取を挙げてくれました。カフェインといえば利尿作用があることから、「カフェインの過剰摂取」と「水分補給」をテーマにしました。



カフェイン中毒の症状



コーヒーやエナジードリンクを飲んでいる時に、上記の症状が現れる人はいませんか？知らず知らずのうちに、大量のカフェインを摂取しているかもしれません。また、カフェインは消化器への刺激になる場合もあります。

その他にもカフェインを多く含む食品やカフェインの中毒量などについても、保健室前に詳しくまとめて展示しています。もう少し頑張りたい時に、そっと背中を押してくれるカフェインと上手く付き合うことができるようになってほしいと思っています。

