



来週からもう7月。1学期もあと一か月もありません。あっという間ですね。これからますます暑くなっていきます。前回のおたよりにも載せましたが、暑さでバテない体を作るために、日頃から生活習慣を整えておくようにしましょう。まずは「朝ごはん」。大切ですよ☺

# 朝食を見直そう

## 湖南高校ラジオ「朝食インタビュー」

ゲスト▶▶ 菊池 由喜男 教頭先生



毎年2回実施される「朝食について見直そう週間運動」。今回は厚生委員長「太一の部屋」と題してゲストをお招きし、朝食についてのインタビューを行いました。

スペシャルゲスト 菊池 由喜男 教頭先生  
 インタビュアー 厚生委員長 渡辺 太一  
 厚生副委員長 二瓶 萌香



Q おすすめの朝食を教えてください。

▶▶▶北海道出身の教頭先生...。おすすめはズバリ「牛乳とヨーグルト!」

おなかの調子も整いますし、カルシウムも摂取できるので骨折したことがないそうです。たしかに教頭先生、骨 強そうですね...!



Q スポーツをする上でもいいことってありますか？

▶▶▶朝は前日の夕飯から時間が空いていてエネルギー不足の状態。その状態では体力も集中力も持たず、パフォーマンスが下がってしまうそうです。朝食を摂ることで脳のエネルギーも供給されて集中力アップに繋がります。これは勉強にも言えますね。

Q 「朝は食欲がわかない。」「時間がない。」と言っている人たちへひとこと!

▶▶▶なんで時間がないんですかね?(にやり)

まずはやはり基本的な生活習慣を整えること。なるべく早く就寝して朝の時間を確保する意識を持ってください。基本が一番大切ですよ。また、食欲を出すためには、あたたかい味噌汁やスープなどで体を温めることからはじめると良いそうです。体が温まると自ずと食欲が出てきます。また、血糖値が急激に上がらないよう、意識して最初に野菜を摂るのも大切だとか...☺

朝食を摂らないと肥満リスクも上昇します...

# 劇症型溶連菌感染が全国で拡大

「劇症型溶連菌」が今、全国で感染が拡大しています。切り傷などから感染し、発症すると筋肉周辺の壊死などの症状が出るため、別名「人食いバクテリア」とも呼ばれます。

初めは、喉の痛み、発熱、手足の皮膚や筋肉の強い痛みと腫れがあらわれます。数日で急速に進行し、血圧の低下、呼吸困難などとともに肺や腎臓といった臓器が機能不全に陥る可能性があります。

劇症型のほぼ半数は感染経路が不明ですが、医師によると「一般的な飛沫感染と接触感染の予防策に加え、皮膚に傷ができたなら石鹸と流水で洗い、細菌の侵入を防ぐ」ことが大切だとのこと。

また、「発熱と喉の強い痛み」「発熱と皮膚の急な赤み・激痛」といった症状があれば、すぐに医療機関を受診する必要があります。特に皮膚病で傷や潰瘍がある人、糖尿病の人、最近手術を受けた人などは注意が必要です。



## ～健康診断結果のお知らせについて～

4月からの健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています（歯科は「異常なし」含めて全員通知）。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

すでに受診済みの場合は、再度受診する必要はありませんので、その結果を保護者様が記入の上、担任へ提出してください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点につきましても、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。



## 熱中症警戒アラート

環境省の熱中症予防情報サイトで下記の内容のアラートが運用されています。QRコード➡を御参照ください。



	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
位置づけ	気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずる恐れがある場合（熱中症の危険性に対する気付きを促す）	気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずる恐れがある場合
発表基準	府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表	都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が35（予測値）に達する場合等に発表
発表時間	前日午後5時頃および当日午前5時頃	前日午後2時頃（前日午前10時頃の予測値で判断）
表示色	紫	黒



← こちらのサイトからアラートのメール配信登録もできます ❀

