

# HEALTHY LIFE 9月号

平成24年9月11日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

2学期が始まり、1週間が過ぎました。夏休みと学校生活の切り替えはちゃんとできていますか？

今週から、特別時間割で体育祭の本格的な練習が始まっています。夏休み中、部活で身体を動かしていた人はそれほど心配ないですが、エアコンの効いた部屋で、ゆっくり過ごしていた人の体力が心配です。ただ、先週1週間で、徐々にペースを戻していると思いますので、暑さに負けず頑張ってください。

体育祭練習中は、次のことに注意してください。

## 睡眠と食事！！

昨年の練習中に体調不良を訴える生徒は、ほとんどが睡眠不足だったり朝食を食べていない生徒でした。

睡眠と食事は、健康の基本です。

くれぐれも、注意しましょう！！

## 帽子・タオルの準備も忘れずに！！

帽子を忘れる人がいますが、熱中症、日焼け予防には必需品です。しっかり準備をして頑張りましょう



## 水分と塩分補給！！

飲料水は、各自で必ず準備しましょう。飲む時は、一度にがぶのみせず、何度かに分けて飲みましょう。塩分補給は、スポーツ飲料が一番お手軽ですが、糖分が気になるところです。飲み物は、麦茶を準備して、朝からお味噌汁を飲んでくる。お昼のお弁当に梅干しを入れてもらうなど、そういったことでも、塩分は補えますので試してみてください。

\* 飲料水 500mL～1L程度に梅干し1個で良いそうです。

最近ニュースでよく聞く言葉です。

「脱法ハーブ」って何？

ドラッグの一種です。「お香」や「合法ハーブ」という名称で売られています。病気の症状をやわらげたり、料理用のスパイスとして、古くから使われてきた植物の「ハーブ」とは、全くのものです。

麻薬と同じような作用があります。

- 意識障害
- 幻覚
- 呼吸困難
- 興奮

脱法ハーブを吸引して、体調が急変し死亡した例も報告されています。複数の物質が合成されていて、人体への影響がよく分かっていない恐ろしさがあります。

- ・疲れがとれる。
- ・簡単にダイエットできる。
- ・クセにならない。

これらのこととは  
絶対に信じてはダメです！！

- 疲れがとれたり、やせたりするのは、薬の悪い作用の現れです。
- 薬物には、一度経験すると、くり返したくなる「依存性」があります。

あまりにも簡単に薬物が手に入る状況にあるようです。「一度だけ・・・」は絶対にダメです。最後に身を守るのは、あなたの強い意志ですよ。