



作成者 高校2年4組保健委員

『清涼飲料が口腔内に与える影響』

ポカリスエットやアヲエリアスなど様々な商品が販売されています。いずれも運動中に失われた水分や電解質等を速やかに補給できるように含糖酸性飲料となっているため、むし歯のリスクが高まります。

○ペットボトル症候群にも注意！！

清涼飲料を飲みすぎると、ペットボトル症候群になるおそれがあります。ペットボトル症候群は清涼飲料を大量に飲み続けることにより起こる急性の糖尿病です。したがって、スポーツドリンクや清涼飲料を普段から水代わりに飲んでしまうと歯料疾患のリスクだけでなく、医学的な問題も起こりうるため、日常生活では水やお茶を飲むようにしましょう。



水分補給のベストタイミングとは??

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これは実は、脱水が始まる前兆なので、気が付かずに無視してしまうと熱中症になる可能性も。このサインが出る前に水分をとるほうが体にいいのです。

水分をとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけているとマスク内の湿度が上がり、のどが渴きにくいので、注意が必要です。

熱中症予防のための おすすめドリンク紹介

運動時における水分補給には、塩分(0.2%)と糖分(2%)を含んだものが効果的です。

そこで、おすすめドリンクの作り方を紹介するので、ぜひ試してみてください！！

○作り方○



第1回ピア・サポート研修



高校保健委員は川村先生からピア・サポートについてのガイダンスを受けました。

今月はピアサポート研修について紹介していきます!



あいこになるまでじゃんけんをし、あいこになるとエアハイタッチをする「あいこじゃんけん」をしたり、態度の悪い聴き方と素敵な話の聴き方の両方を行いどちらが自分にとって相手にとってよいのかを考えたりしました。

ピア・サポートとは

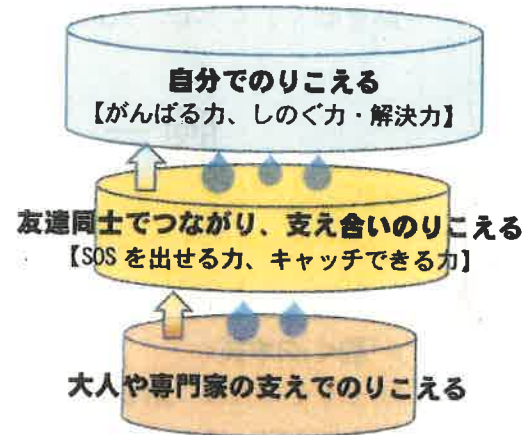
ピア (Peer=仲間) サポート (Support=支援) は、文字通り

「仲間を支援する」こと。

支援【Support】…力を貸して助けること。

救助【Rescue】…危険な状態から救い助けること。

ポイント: 「大それたこと」でなく、「できることから」少しずつ



「ピア・サポーター」として資質や能力を高めること、暖かい学校風土をつくることを目指し保健委員は活動しました。

サポートする側

他者のために役立つ経験を積み、うまくいかない点を修正することで、対人関係調整力を身につけたり自己肯定感を高めたりする。

サポートを受けた側

話を聞いてもらい、日常生活で悩んでいることなどが問題解決に至るか、サポートがきっかけで新たな人間関係ができることもあります。

感想の一部を紹介します!

- 「聴く」本質を知ることができ、いい話の聴き方が分かったので、これから誰かと話すときや相談を受けたときに使えるといいなと思った。
- 研修を受けて、私は友達に悪い聞き方をしていたかもしれないと思った。仲が良い友達ほど、扱いは雑になっていて、話をうまく聞くことができいなかったと感じた。自分も話を聞いてもらいたいなら、自分が友達や仲間のお話を聞くことが大切だと思った。
- どんな小さな話でも、真剣に聞いてくれると盛り上がって楽しくなる。
- 相手の話をきちんと聞くことが、相手との良好な関係をつくるための第一歩だと思った。
- 話の聞き方一つで、その人の印象や今後の関わり方が変わっていくと思った。
- 自分が話を聞けない状態の時は断ることも大切だなと感じた。
- これからは、先生、友達、家族の人の話を、素敵な聞き方で聞くことができると思う。
- 学校を暖かい雰囲気にしてきたい。

