



1 学期お疲れさまでした!

1 学期期末テストが終わって、授業もお昼までになっています。もうすぐ長い夏休みが始まります。コロナの影響で家にいることが増えますが、家にいるとついついスマホを触る時間が増えてしまいます。スマホ依存で困っている人にぜひ試してほしいのが「**デジタルデトックス**」です。

デジタルデトックスとは、スマホやパソコンなどのデジタルデバイスと意識的に距離を置くことで、リフレッシュすることです。方法は簡単で、自分で決めた一定期間スマホやパソコン等と距離を置くだけでデジタルデトックスになります!

デジタルデトックスによる効果

① 脳の疲労が取れる

デジタルデバイスは、いつでもどこでも情報を仕入れられ便利ですが、情報が多すぎると処理が追いつかず、脳が疲労します。デジタルデトックスをすることで、脳をリフレッシュさせ低下していた集中力や記憶力を回復させる効果があります。



② 睡眠の質が良くなる

スマホ・パソコンから発せられるブルーライトは交感神経を刺激するため、体内リズムが狂い睡眠の質を低下させます。夜寝る前にスマホを長時間見るという習慣をなくすと、寝付きもよくなり、睡眠の質が向上します。



薬物に手を出さないために

喫煙、飲酒、薬物乱用は体に悪いとわかっているけど、友達などから誘われると断りきれないことがあるかもしれません。薬物乱用の影響について考えてみましょう。

薬物乱用がもたらす影響

大麻、覚醒剤、麻薬などの薬物は脳に直接作用し、心身に大きな悪影響を及ぼします。1 回くらいなら大丈夫と思っても、こうした薬物には依存性があり、薬物の作用が切れたときに、また使いたいという強い欲求が現れ、こうした状態になると、薬物使用をやめたくてもやめられなくなります。

さまざまな薬物



大麻



覚醒剤

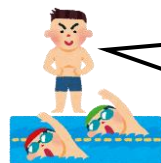


MDMA

大麻: 大麻に含まれる成分テトラヒドロカンナビノールには、幻覚作用、記憶力・学習能力の低下、生殖機能への悪影響などがあります。

覚醒剤: 覚醒作用、食欲の低下、幻覚、被害妄想などもあります。強い依存性があり、1 回の使用でも急性中毒で死亡することもあります。

麻薬 (MDMA): 幻覚、錯乱、妄想などの作用があります。MDMA の錠剤は覚醒剤の成分など、様々なものを混ぜて作られていて大変危険です。



6 月 23 日にプールの水質検査を実施しました。
結果は問題なしでした!
2 学期もがんばろう!

夏野菜の原産地クイズ



①オクラ



②トマト



③トウモロコシ



④ゴーヤ

①オクラ

原産地はアフリカといわれています。切り口が星形で、ぬるぬるとした粘りがあり、健康食として人気が高い野菜です。

②トマト

南米ペルーのアンデス高原が原産です。代表的な夏野菜で、リコピンのほか β-カロテン、ビタミン C などの栄養素が豊富です。

③トウモロコシ

原産地の有力な説は、中南米付近 (メキシコ、ボリビア) といわれています。お菓子のポップコーンはトウモロコシから出来ていて、爆裂種という品種を乾燥させて使っています。

④ゴーヤ

沖縄の野菜というイメージが強いですが、原産地はインドや東南アジアです。表面にたくさんのイボがあり、独特の苦みがありますが、ビタミン C が豊富な野菜です。