

7月のほけんだより

舞鶴市立吉原小学校 保健室 令和5年7月3日発行

いよいよ夏本番！！水泳の授業も始まり、体も疲れやすくなります。夜は早めに寝て、体を十分に休ませましょう。そろそろ1学期のまとめの時期です。暑さに負けない元気な体を作り、夏休みまでの学校生活を元気にすごせるようにしましょう。



熱中症予防

日頃からのこころがけ

熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



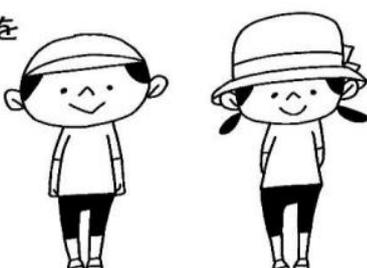
臭合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび首などをひやす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

保護者のみなさまへ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断が全て終了いたしました。問診票等のご記入、ご提出にご協力いただきありがとうございますございました。健康診断の結果をまとめて記入した「健康の記録」を7月10日(月)に配布いたします。ご覧になられましたら、保護者印を押印の上、14日(金)までに担任へご提出ください。よろしくお願いたします。また、各種検診の結果より、受診・治療が必要だった場合は、夏休みを利用して、受診をお願いいたします。

ペットボトル症候群に気をつけよう！！

暑い日はたくさん汗をかくので、水分補給はとても大事になってきます。しかし、冷たい清涼飲料水（スポーツドリンクや炭酸ジュース）ばかり飲んでいませんか？

清涼飲料水には、こんなにもたくさんの砂糖が入っています！！

ジュースに入っている角砂糖は **17個！**？



角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL

約 **17** 個分

スポーツドリンク 500mL

約 **10** 個分

リンゴジュース（濃縮還元）200mL

約 **8** 個分

清涼飲料水には、砂糖がたくさんふくまれている場合があります。そのため、たくさん飲むと、血糖値が上がって、口がかわき、さらにたくさんの清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環になってしまいます。これを「ペットボトル症候群」と呼び、重症になると意識がなくなることもあります。また、飲みすぎると、肥満やむし歯の原因にもなってしまいます。普段の水分補給には砂糖をふくまない水やお茶を選びましょう。ただし、汗をたくさんかいた場合や、はげしいスポーツをした後は、スポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

水分補給は…



野菜パワーで夏きのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

