

ほけんがより 7月

令和5年7月3日(月)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(きゅうりやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意!! ジュースにはとてもたくさんの砂糖が入っています。

ジュースの種類	約何個分の砂糖
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

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、喉に小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出る。



夏も手洗いで感染症予防!

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を!

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとイケません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に!

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう!

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

おうちの方へ

熱中症が心配な季節です。規則正しい生活習慣を心がけさせ、飲み物の準備を多めにお願いします。学校でも、水分補給の声かけや暑さ指数の測定、厳重警戒時等の運動制限などの対策を実施しています。

また、今年は咽頭結膜熱警報が出ています。発熱などの症状がある場合は病院受診をし、学校へ連絡をお願いします。