

8月 ほけんだより

令和7年8月5日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本真祐子

セミの賑やかな鳴き声と共に本格的な夏を迎えました。これからの時期は、暑さで体力や食欲が落ち、室内と室外の気温の差によって自律神経が乱れ、夏バテになる可能性があります。「エアコンの温度を適切にする」、「運動して汗をかく」、「しっかり睡眠を取る」、「こまめに水分補給する」などをして夏バテを予防しましょう。

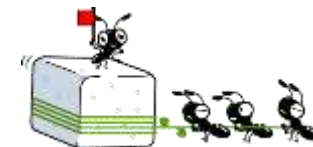
7月の保健指導

7月は「夏休みを元気に過ごそう」というねらいのもと熱中症についての話をしました。熱中症を予防するために大切な「規則正しい生活をする」、「外出時は帽子をかぶる」、「涼しい場所で休憩をする」、「塩分も忘れずにとる」、「こまめに水分補給をする」、「朝ごはんを食べる」の6つのポイントを「熱中症予防レンジャー」として伝えました。



熱中症予防レンジャーが登場！子供たちに熱中症予防について説明しました。子供たちはしっかりと話を聞いていました。

ジュースに含まれている糖分の量



1日の摂取量の目安 約25g

乳酸菌飲料	炭酸飲料	オレンジジュース	スポーツドリンク
500ml あたり ×18 個分* (54g)	500ml あたり ×15 個分 (45g)	500ml あたり ×12 個分 (36g)	500ml あたり ×10 個分 (30g)

※角砂糖 1 個＝約 3g

ジュースを飲みすぎると…

肥満・糖尿病になる



「ペットボトル症候群」といって、糖分を多く含む飲料を大量に飲むことで、急性の糖尿病になる可能性もあります。

虫歯になる



糖分をエサにして、虫歯菌が活発になり、虫歯になりやすくなります。

砂糖依存症になる



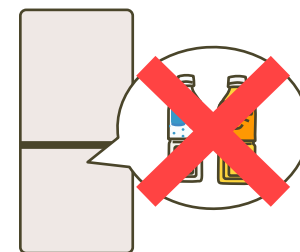
甘いものがないと機嫌が悪くなる等の症状が見られる「砂糖依存症」になる可能性があります。

食欲がなくなる



いっきに血糖値が高くなり、お腹がいっぱいになったように感じて、食事をしっかり摂れなくなります。

ジュースの飲みすぎを防ぐために



ジュースを買い置きしない



コップに注いで飲む



水分補給は水かお茶にする