

ほけんだより 夏休み号



令和6年7月22日
分水北小学校
保健室発行

健康に気を付けて、楽しい夏休みを過ごそう！

☆夏休みが始まります！

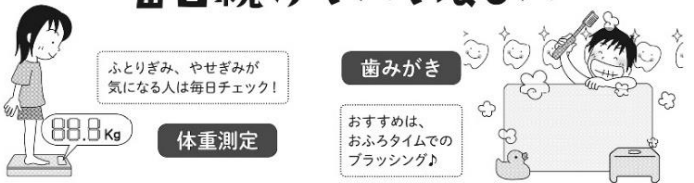
長い夏休みを健康に過ごすためには、学校に行くときと同じ生活をして、自分の生活リズムを崩さないことが大切です。

「だらだら」「ごろごろ」ばかりしていると、心や体の健康を乱す原因になります。熱中症に気をつけながら外で遊ぶ時間を作り、体力づくりに励みましょう。



長い休みの間でも… 3度の食事 決まった時間にね

毎日続けていてほしい



☆メディアとほどほどに付き合おう！

暑さが厳しくなると、お家で過ごす時間が増えてメディアの時間が長時間になることもとおもいます。長時間の利用は、生活リズムを乱す原因になります。健康を守るためにも、食事中、ふとんの中、入浴中などは使用しないようにしましょう。

食事中

ふとんの中

入浴中



☆「健康の記録」を配付します

1学期中に行った各種健康診断の結果を記載した「健康の記録」を配付します。おうちのひとと、自分の成長を振り返ってみてください。通知表と同じ日に配付となりますので、よろしくお願ひします。なお、返却は不要です。

受診勧告書を受け取った人は、夏休みを利用して受診をしましょう。

早めに治療をして、2学期元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



夏の健康こんなことに注意

あつちゆかしやう 熱中症



こまめな水分補給と休憩を意識して

しょくちゆたうどく 食中毒



トイレの後、食事の前には手洗い

れいぼうびやう 冷房病



クーラーはタイマーを上手に活用して

いちぶよう 胃腸の機能低下



冷たいものとりすぎに注意

せいりやういんりやうすい 清涼飲料水などの砂糖の入った飲み物の摂りすぎにも注意！
むし歯、ひまん、夏バテの原因になります。



「ペットボトル症候群」の危険

あつ 暑くなると、せいりやういんりやうすい 清涼飲料水を水代わりに飲む人がいますが、せいりやういんりやうすい 清涼飲料にはたくさんのとうぶん 糖分がふくまれているので、の 飲むと血液中のとうぶん 糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまたせいりやういんりやうすい 清涼飲料を飲むとさらにのどがかわく、というあく 悪じゅんかんにおちいります。これはペットボトル症候群 と呼ばれ、きゆうせい 急性のとうびやう 糖尿病ともいえる危険なものです。

の もの はい 飲み物に入っている砂糖の量



・・・スティックシュガー1本 3g

<p>やさい 野菜ジュース (紙パック)</p>	<p>にゆうさんきんいんりやう 乳酸菌飲料</p>	<p>オレンジジュース (コップ1杯)</p>	<p>たんさんいんりやう 炭酸飲料 (缶)</p>
			<p>+10本</p>

☆なるべく、お茶などの砂糖の入っていない飲み物を飲むようにしましょう。

参考) 厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知