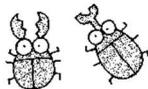


# ほけんだより

令和5年7月 津田小学校保健室

## ～夏休み特別号～

### ◎夏休みがスタートします！

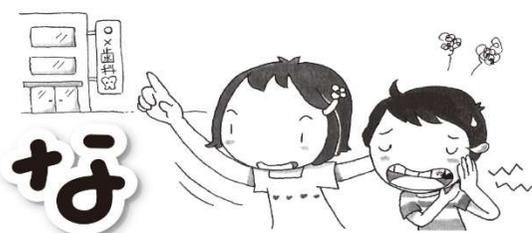


7月21日（金）から子供たちが待ちに待った夏休みが始まります。夏休みにどんなことをしようか今から計画を立ててわくわくドキドキしている人もいるかと思いますが。

さてみなさん、夏といえば何を思い浮かべますか？今回は花火についてお話ししたいと思います。

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢いよく散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。

楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間です。健康に気をつけ、充実した時間を過ごしてくださいね。



#### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



#### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテになります。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

#### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。 「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



#### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



## す

#### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



## み

### ◎「ペットボトル症候群」をご存じですか？

「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことはありますか？

「ペットボトル症候群」とは、ジュースなどの炭酸飲料や清涼飲料水の多く飲むことで吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。

甘い飲みものの摂りすぎは肥満やむし歯になりやすいなど健康にも影響が出ます。

私もオレンジジュースが大好きですが、大学の同級生がこの題材を使った模擬授業で聴いた時に衝撃を受けて以来、基本麦茶を飲むようにして控えています。

みなさんも普段ジュースなどを飲みすぎているか見直したり、おうちの人と話し合ってみたりしましょう。



### ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、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！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	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

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。



### 夏休みにイカ

#### 危険な場所にイカない



#### 知らない人にイカない



#### 出かけるときは伝えよう



### 夏休み・お世話になりたくない車



健康・安全に気をつけて生活しましょう。

夏休み・登校日は  
8月25日(金)

元気な笑顔で  
会えたらいいね