

# ほけんだより 7月

鹿嶋市立高松小学校 保健室

もうすぐ夏休みです。夏休みは自由に使える時間がたくさんありますね。勉強、スポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンスです！新しいことを始めるのにも最適です。自分が「こうなりたいな」という姿をイメージしながら過ごせるといいですね。

9月1日に元気にみなさんにあって、夏休み中の話を聞かせてもらうのを楽しみにしています。

## 夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p><b>おなか</b>がいたい</p> <p>つめたいものをとりすぎていませんか？</p>	<p><b>からだ</b>がだるい</p> <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p><b>からだ</b>がかゆい</p> <p>あせ汗をこまめにふいていますか？虫にさされていませんか？</p>	<p><b>のど</b>がかわいた</p> <p>日やけに気がついていますか？</p>	<p><b>おな</b>か</p> <p>おやつを食べすぎ、運動ぶそくではありませんか？</p>
---	--	---	---	--

## ナスカちゃんの保健コーナー

のどがかわいたときの水分補給には、砂糖の入っていない水やお茶がいいですね。熱中症にも注意しましょう。



ナスカちゃん＝鹿嶋市の公認キャラクター

暑い夏が近づいてきました！水分が必要な季節です。今回は飲み物についてのお話です。飲み物の中には砂糖

がたくさん入っているものがあります。

その砂糖をとりすぎると・・・

- ①イライラしやすい
- ②ふとりやすい
- ③病気になりやすい
- ④歯や骨が弱くなる

など、体によくないことが起こってきます。

種類	500ml中の砂糖の量
炭酸飲料	約55グラム
ｽｰｯ飲料	約34グラム
果汁系飲料	約56グラム

みなさんがよく飲むジュースには多くの砂糖が入っているので、飲みすぎには十分気をつけましょう。



# 元気に楽しく！もうすぐなつやすみ

**も** うすませた？  
歯のちりょうはお早めに

**う** みでも山でも日やけに注意

**す** まほ・ケータイはおうちの人と使おう

**く** っどモーニング！休み中でも早ね早起き

**な** んどでもおさらいを... 熱中症予防

**や** さいをとっていますか？ 夏野菜もおすすめ！

**み** ずべはキケン！子どもだけで行かないで！

**つ** めたい食べもの。飲みものはひかえめに

**す** ずしい時間をうまく使って勉強・運動

- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】 「おそねおそ早起」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】 好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】 朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】 深くない、流れがおだやかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。