

# 「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだよ



令和5年7月6日  
第4号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

## 甘いもののとりすぎに注意しよう

暑い日が続いており、水分補給する機会も増えて休み時間や外での学習の際には水筒をもって外に出る人が多くなりました。また、水分補給をまめに行うので水筒の中身が足りないという人もけっこういるようです。家庭に帰ってからも暑いので冷たいジュースを飲んだり、アイスクリームを食べたりして体を冷やすこともあるのではないのでしょうか。甘くてのど越しもよいのでついとりすぎてしまいますが、ジュースには思った以上に砂糖が入っています。スポーツドリンクでは500mlに31gの砂糖が入っています。スティックシュガーでは約10本分となります。飲みすぎを防ぐために例えばコップに移してから飲むことや氷で薄めて飲む、水と一緒に飲む、1杯目にジュースを飲んだら2杯目はお茶にするなど工夫をするとよいでしょう。夏休みまであと少し。暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

こんなに砂糖が入っていてびっくり

夏によく飲むスポーツドリンク  
500mlの中に砂糖は約31g  
スティックシュガーが約10本分も入っているんですよ。

1本3g

7月のうしじまハッピータイムは7月10日(月)です!

うしじまハッピータイムの申し込み	
相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。	
ねん 年	くみ 組
なまえ 名前	
相談したいこと	のこと

裏面をごらんください



# 熱中症を予防しよう

人の平熱はだいたい36度ぐらいです。体温はいつも同じぐらいの温度に保たれていて、体温を保つために暑い時には汗をかいて体温を下げたり、寒い時には鳥肌がたつて体温を外に逃がさないようにしたりしています。でも、夏にずっと暑いところにいて運動などをすると汗をかきすぎて体温がうまく調整できずに体調が悪くなってしまうことがあります。この症状を「熱中症」といいます。

実は、熱中症になりやすいのは「気温や湿度が高いとき」「風がないとき」「急に暑くなったとき」と言われています。梅雨が明けて急に気温が上がってきます。体は暑さに慣れてないので熱中症になりやすいです。また、寝不足で体が疲れていると体がうまく働かず、体温調整がうまくいきません。朝ごはんを食べていないと塩分不足になってしまいます。生活習慣を整えることが熱中症の予防につながります。

## 「歯と口の標語・ポスターコンクール作品が決定しました」

以下の作品を春日部市へ県コンクールへの出品作品に推薦しました。

結果発表

### ポスターの部

高学年代表：4年生

低学年代表：3年生



### 標語の部

低学年代表

はみがきで えがおも こころも ピッカピカ 2年生

高学年代表

歯みがきで 歯も心も ピッカピカ 4年生

作品は職員玄関前に掲示をします。他の作品も今後紹介します。







ていがくねん  
低学年のみなさんはお家の人うち ひと かんがと考えて  
もいいですよ。

さいよう  
採用された人ひとにはカラー版ばんほっとけん  
しつをプレゼントします。

## 昨年度のほっとけんしつ

## げんきに過ごすためのあいことば

「**か** **と** **り** **せ** **ん** **こ** **う**」

**か**いた汗はタオルでふこう！（夏の健康対策）

**と**にかく手洗い、うがい、体温チェック！（感染症予防）

**り**ょうこうな体は、まず、規則正しい生活！（規則正しい生活）

**せ**っけんで30秒手洗いだー！（感染症対策）

**ん**あさ・ひる・ば**ん**のはみがきをこころがけよう！（歯の健康）

**こ**ろな予防でも暑いときはマスクをはずそう！（感染症・熱中症対策）

**う**んどうの合間には水分補給！（熱中症予防）

おお  
多くのみなさんのすてき素敵ないけんたのご意見楽しみにまっています。