



ほけんだより



令和元年7月1日 第5号
春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2019

7月7日は七夕です。七夕の飾りでは、短冊にいろいろな願い事を書きますね。みなさんには、どんな願い事がありますか？小さい願い事や大きな目標。いろいろあって、短冊をつるした笹の葉はにぎやかです。みなさんの願いが天に届くといいですね。



©少年写真新聞社2019

7月の保健目標は・・・

夏を健康に過ごそう

永久歯のむし歯未治療者人数

学年	人数（受診済み人数）6/25 現在	昨年度
1	20人（5人）	小6の時 14人
2	16人（2人）	中1の時 1人
3	20人（1人）	中2の時 13人
大増中学校全体	57人	42人

7月中に必ず歯科医院を受診しましょう！

目指せ！

大増中生

夏休みには、病気の治療・検査を！

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

こんな生活・行動 夏休み☆夏休み☆

- クーラーのかけすぎ 長時間使用せず 外気温との差は5℃以内に
- 夜ふかし 睡眠時間をしっかり確保しよう
- 深夜の外出 夏休みの解放感に流されずに！ 暗い夜道は危険がいっぱい！
- 食事抜き 暑くて食欲が出なくても 3度の食事はしっかりとろう お菓子の食べすぎにも注意！
- 清涼飲料水の飲みすぎ オシロイ... 糖分のとりすぎが心配... 汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

清涼飲料水の飲み過ぎ注意！

清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

疲れやすくなる (ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

食欲がなくなり 栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる (脱カルシウム現象)

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を！

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールのはいっていない飲み物をさします。夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんが、多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。また、清涼飲料水には様々な添加物が含まれていることも問題です。

のどがかわいた時は水や砂糖の入っていない麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。