

# ほけんだより 7月号

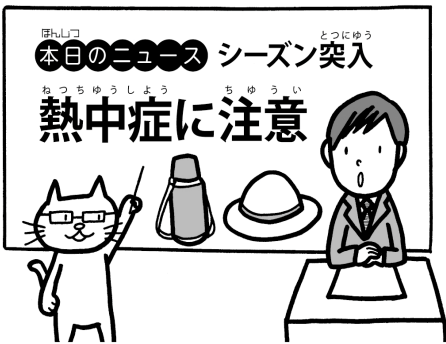


茂木小学校  
保健室  
2016.7  
NO.4

## 7月の保健目標

暑さに負けない丈夫な体を作ろう

蒸し暑い日が続いています。晴れて気温が高い日だけではなく、曇りでも気温と湿度が高くなる今の時期から熱中症に注意する必要があります。もうすぐやってくる夏休みを元気に過ごすためにも、熱中症予防を心がけましょう。



## ★熱中症とは…

\* 暑さや蒸し暑さが原因で起こる体調不良の総称です。暑い日の外や、窓を閉めきった室内に長時間いる、また、水分を摂らずにいると、体温調節がうまくできなくなり、吐き気や頭痛、だるさなどの症状が現れます。

## 予防するには…

- 外に出る時は、帽子をかぶる
- こまめに休憩と水分補給をする
- 朝ごはんをしっかりと食べる  
(特に、塩分が入ったものを摂るとよい)
- 冷房がない部屋では窓を開ける
- しっかりと睡眠をとる



※ 具合が悪くなったときは、近くにいる先生や大人を呼ぼう！！

## 楽しい水泳学習のために



睡眠時間はたっぷり



朝ごはんはしっかりと



つめは切っているかな



耳そうじをしましょう

# 学校保健委員会(講演会)を開催しました！！

今年度は、カルビー株式会社コーポレートコミュニケーション本部スナックスクールチームより、太田江美先生を講師に迎え、『おやつとの付き合い方』についての講話をいただきました。

おやつは食べないほうがいい？

いいえ。おやつを食べること自体が悪いのではなく、食べ方の問題。  
ダラダラ食べをせず、食べる時間や量・種類の工夫が大切。  
大人が配慮してあげましょう。



「体の栄養」と「心の栄養」

たまには 200kcal を超える高カロリーなおやつを食べるのもOK。食べたものが体に栄養となるように、食べたいものを食べられて「うれしい」「おいしい」という気持ちが心を満たし、「心の栄養」になります。ただし、その日の食事は少し減らしましょう。

成長期のおやつ

小学生の1日の摂取カロリーの目安は約 2000kcal。  
おやつはその約 1 割 (200 kcal) 以内が望ましい。  
規則正しい食習慣を身に付けた上で、補助的に食べるとよいでしょう。

スポーツをする体を作るために・・・

成長期にはカルシウムをしっかりとることが大切。おやつは補助的な栄養補給と考え、必要な栄養が含まれる種類を選びましょう。

「バランス」を考え、「量」を決め、「消化機能を高める」ことで、体にプラスの栄養になります。

参加された方の感想の一部を紹介します。

- \* 一日の量の目安がわかったので、なるべくそれを実践してみたいと思いました。
- \* おやつは、内容や量を考えて、楽しく食べるものだと思えてきました。
- \* おやつは一日の栄養摂取量の一つと思っていましたが、具体的に量や時間など指摘していただき、大変ためになりました。
- \* おやつを禁止するのではなく、上手に取り入れていこうと思った。
- \* スナック菓子の良い食し方ができそうです。

## 薬物乱用防止教室(6年生)

6月30日に警察の方による薬物乱用防止教室を行いました。講話やクイズを通して違法薬物や危険ドラッグが脳や体に及ぼす悪い影響や、断り方の実践、たった1回でも使用したら薬物乱用になること、依存性が高くやめられなくなることを学びました。また、病院で処方された薬でも目的や量を守らずに使用すると薬物乱用になるということも知りました。



事後のアンケートでは、「なぜ使ってはいけないのか、どんな悪い影響があるのかを知ることができた。」「勧められたらきっぱり断る。」「脳に悪い影響が出ることを知った。」などの感想が多くありました。今回学んだことを忘れず、「薬物乱用は ダメ。ゼツタイ。」という強い意思を持ち続けてほしいと思います。