

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番。みなさんは、「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りがかかせません。急に暑くなるので、体をじょじょにならして、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、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。



## 熱中症対策には、「ノー〇〇、ノープレイ」

**ノー朝ごはん、ノープレイ**  
朝ごはんを、しっかり水分と塩分をとって、活動しましょう。

**ノー休けい、ノープレイ**  
日かげや室内など涼しい場所でしっかり休けい時間をとりましょう。

**ノー水分、ノープレイ**  
のどがかわいたと感じる前に、飲みましょう。十分な量の水筒を持っていくことも忘れずに！！

**ノー睡眠、ノープレイ**  
ぐっすり寝て、体調を整えましょう。寝不足での活動は危険です！

**ノー体力、ノープレイ**  
かぜをひいた後や、暑さに慣れていない人、肥満の人は、熱中症の危険が高くなります。十分に気を付けて活動しましょう。

## 夏休みには病気の治療・検査をしよう

「時間がない」「たいしたことないから…」・・・健康診断の結果から受診勧告のプリントを受け取ったものの、後回しになっていませんか？長い休みで、時間がたくさんあるこの機会に検査・治療を済ませてしましましょう。治療・検査が済んだら、保健室に受診勧告のプリントを提出してください。