

7月のほけんだよ!

令和6年7月1日
多摩市立永山小学校
校長 向井 美紀
主任 養護 教諭



7月には「ナイスの日（7.13）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、**ナイスなこと、素敵なおことをみつける日**だそうです。「疲れた、もうダメだ。」と思うより「よくがんばった。えらいぞ、自分!」とほめてあげる方がいい結果につながるという研究データもあるそうです。
暑い日、蒸し暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさんみつけて、元気に乗り切りましょう!

7月のほけんもくひょう

食べ物や飲み物について考えよう



暑い夏は汗をたくさんかくため、『脱水症状』が起こりやすく、『熱中症』になるおそれがあります。血液がとても濃くなり血液の流れも悪くなります。これを予防するための水分補給は大変重要です。ただし、飲む物なんでもよいというわけではありませんよ!なにを飲むとよいか?なにをさけるとよいか?

飲みものとして ○

水・麦茶・牛乳・うすめたスポーツドリンクを飲みましょう!

飲みものとして ✕

清涼飲料水 (ジュース)・あまいスポーツドリンク・・・

清涼飲料水を
飲みすぎると?

●糖分の取りすぎ→

清涼飲料水 | 本には1日

に必要な糖分(約20g)以上の量が入っているため、これを1日に何本も飲んでいるとさまざまな体のトラブルや肥満の原因になりやすい。また、むし歯の原因にもなる。

●カルシウム不足→糖分を取りすぎるとカルシウム不足により骨

が弱くなることで骨折しやすくなる。

また、キズが化膿して治りにくくなったり鼻血が出やすくなったりする。

●ビタミンB1不足→集中力が低下して、頭がぼーっとしたり疲れやすくなる。