



# 保健だより No.4

平成30年 7月5日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 小畑 行広  
主任養護教諭 新井あづ紗



早いもので、1学期も残り2週間半となりました。熱中症や食中毒、けが等に気を付けて、暑い夏を健康で元気に過ごしてもらいたと思います。

近隣の医療機関で百日咳の罹患者が数名出ているとのことです。咳が一週間以上続いている場合は、受診をお願いします。

## ～健康カードをお返しします～

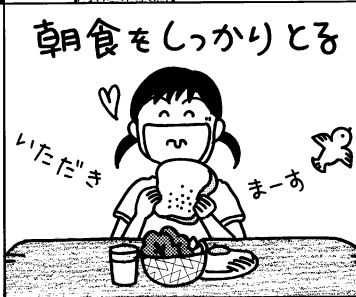
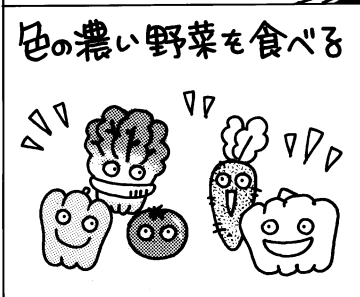
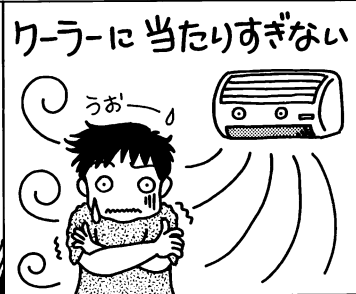
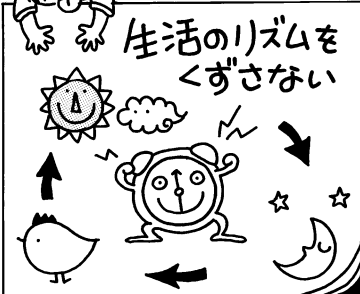
定期健康診断がすべて終了しました。健康カードをお返ししますので、ご確認の上、10日（火）までにご提出ください。（押印は、身長と体重の確認のときにいただいたので結構です。）

7月の保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう

お子さんとお読みください。

夏バテを予防しよう。暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう



## ～夏場の水分補給について～



夏の暑さはこれからが本番です。とてもものが渴く時期ですが、ご家庭ではどのような飲み物を飲まれていますか。ジュースやスポーツ飲料を飲みすぎてはいないでしょうか。

清涼飲料水には、とてもたくさんの砂糖が含まれています。例えば、500mlのペットボトルにはどのくらいの砂糖が入っているかというと・・・

○スポーツ飲料・・・約30g（5gのスティックシュガー 6本分）

○炭酸飲料・・・・・・・・約57g（5gのスティックシュガー11.4本分）

子どもが一日に必要な砂糖の量は20gとされているので、500mlのペットボトルジュースを1本飲むと、もうそれで一日に必要な砂糖の量を超えてしまいます。かなりたくさんの砂糖が入っていることがお分かりいただけるとと思います。

### 砂糖を摂りすぎると、体に様々な悪影響を及ぼします！

- ①太りやすくなる
- ②むし歯になりやすくなる
- ③骨が弱くなる
- ④食欲がなくなる
- ⑤イライラする
- ⑥疲れやすくなる



スポーツ飲料にもたくさんの砂糖が含まれています。熱中症予防のためには水分補給が大切ですが、普段は糖分を含まないお茶や水を飲むようにし、スポーツ飲料は、運動したときや多量に汗をかいたときに飲むようにしましょう。牛乳も、熱中症予防に効果的です。

### ～本校における室内科学物質測定結果のお知らせ～

多摩市では、学校薬剤師が定期的に教室等の室内科学物質濃度を測定しています。今回は7月4日に5教室（音楽室、図書室、図工室、理科室、普通教室）で測定し、ホルムアルデヒドとトルエンはいずれも基準値以下でしたので、お知らせいたします。引き続き、児童が安心して学習できる環境を整えて参ります。