

# ほけんだより

(お家の人と読んでね!) 令和5年7月3日 常総市立豊田小学校



## 「ペットボトルの飲み物、飲みすぎ注意！」

のどがかわくと、冷たくてあまいジュースがほしくなりますね。炭酸入りはスッキリして夏にはピッタリの飲み物♪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。

### 砂糖の量 多い順ベスト5

1位	2位	3位	4位	5位
コーラ 56.5g	加ピ°スウイター 55.0g	100%ジュース 52.0g	ミルクティー 39.0g	スポ°-ツドリク 23.0g

ジュースを飲みすぎると、虫歯になったり、体重が増えたりします。ふだんの水分補給は、砂糖が入っていない水かむぎ茶(お茶)にしましょう。

## こんなときは

### 水分補給

「のどがかわいた!」と思う前に  
こまめに水分をとりましょう。

朝起きたとき、寝る前



運動しているとき

※スポーツドリンク※



お風呂に入る前、

入った後



今月の保健目標 **熱中症を予防しよう!**

## ! クーラー病に注意!



暑い夏を過ごすために、また熱中症予防のために、エアコン(クーラー)は欠かせません。ただ、使い方を気をつけないと体調をくずすことがあります。「体がだる〜い。」と感じたら、『クーラー病』かもしれません。

暑い外と涼しい部屋を何度も行ったり来たりすると血管を調節する「自律神経」が乱れ、体調が悪くなることがあります。

**部屋の温度が28℃**になるようにエアコンの温度を調節しましょう。

### 保健室日記

6月13日~16日

保健委員会では「歯と口の健康週間」にちなんで、虫歯予防のデジタル紙しばいを行いました。お話は「シンデレラ」「いっすんぼうし」「3びきのこぶた」「ももたろう」をアレンジしたもので、歯みがきの大切さを呼びかけました。また、歯ブラシチェックも行い、毛先が広がっている人には交換をすすめました。昔話から歯の大切さを学び、今後の健康生活に活かしてくれることを保健委員みんなが願っています。



おうちの方へ ♡「生命(いのち)の安全教育」を全学年で実施しています♡

子供たちを性暴力の当事者(被害者、加害者、傍観者)にしないため、生命の尊さや自分の体はもちろん友だちの体も大事であることを学びます。知識は自分を守る力になります。

何かご不明な点やご質問がありましたら、遠慮なくご連絡ください。