



令和6年7月19日  
No.6  
湊小学校 保健室

## ～暑さに負けず、元気に過ごしましょう！～

待ちに待った夏休みです。夏休みは、遅寝遅起き、朝ごはんを抜く、おかしや冷たいものの食べ過ぎ、ゲームやスマートフォンの長時間使用、運動不足…など、自由にできる時間が増えるからこそ、生活リズムを崩しやすい環境になります。そのため、自分で意識して規則正しい生活リズムで過ごさないと、学校が始まって体の不調が続く可能性が高くなります。学校がある日と同じような規則正しい生活リズムで過ごし、体と心をリフレッシュさせて夏休み明け元気に会いましょう！



**な**

なんでもたべよう。  
すききらい  
ゼロをめぜせ！

**つ**

つめたいものを  
食べすぎると、  
おなか  
ピンチ…

**や**

やすみの日も早ね早起き。  
すいみんぶそくは  
夏バテのもと

**す**

すずしい部屋に  
こもりきり？  
エアコンの  
使いすぎに注意

**み**

みちかなことでOK。  
おてっだいなどで  
体を動かそう

## 夏休み中にしっかり治そう！



健康診断の結果から、治療が終わった人もいますが、まだ治療が終わっていない人もいます。病院受診が必要な人で治療が終わっていない人は、2学期から元気に安心して学校生活を送るためにも、夏休み期間を使って病院で診てもらいましょう。また、5年生は2学期に宿泊を伴う活動があります。不安なことなどがある場合は、早めに病院に相談することをお勧めします。

## 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！！

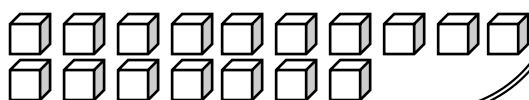
冷たい清涼飲料水を「一気に」に「多くの量」を飲んでしまいがちですが、そうすると血液中の糖分が増えてさらにのどが渇きます。そこでまた飲むとさらにのどが渇くという悪循環になり、「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病のような状態になってしまいます。

また、甘いジュースを長時間、ダラダラと飲むのはむし歯や、肥満にもつながります。冷えていると甘さを感じにくくなるので、清涼飲料水を飲む時は、量や飲むタイミングなどを考えて飲むようにしましょう！



### コーラ

糖質 約56.5g 角砂糖 約17個分



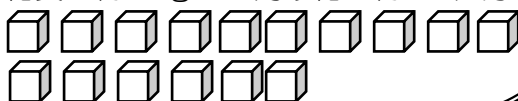
### スポーツドリンク

糖質 約27g 角砂糖 約9個分



### サイダー

糖質 約55g 角砂糖 約16個分



### 麦茶

糖質 約1.5g 角砂糖 約0.5個分



※500ml当たりの量です。商品によっては若干異なります。

## 基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

夏休み歯みがきカレンダーを配付しました。朝・昼・夜歯みがきをしたら決められた箇所に色をぬって毎日忘れずに頑張りましょう！！

また、健康・元気チャレンジカード、保護者の方への生活習慣に関するパンフレットも配付しています。チャレンジカードは自宅でご活用ください。

