

ほけんだより 7

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

1学期もあともう少し。夏休みまで、もうひとふんばりです。

これから気温がどんどん高くなります。暑さで体調を崩さないためには、無理のない

運動、バランスの良い食事、十分な睡眠が基本です。

元気に夏休みを迎えるためにも、健康管理やケガには気を付けて、

終業式まで頑張りましょうね。

いひん?
すいひん?
えいはう?

「ふそく」にちゅうい



いっき飲み で水分補給した気になっていませんか?

夏は特に水分補給が大切...何度も聞いている言葉だと思います。でも、暑いからって、

“いっき飲み”ばかりしていませんか？からだが一度に吸収できる水分は200~250ml

と言われてます。(自動販売機などで売っている500mlのペットボトルの半分くらいの量)

それ以上の水分をとっても、尿としてからだの外に出ます。

特に運動中など、大量に水分が失われている時にいっき飲みをしても、必要な水分

は取れないため、熱中症になってしまう恐れがあります。

喉が渇いていると、ついつい、いっき飲みをしたくなりますが、**喉がかわく前に**

こまめに水分補給することが大切なんですよ!



夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。

草の多いところで遊んでいたらチクッ!
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/**おすすめアイテム**
日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

こうなる前の/**おすすめアイテム**
虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

こうなる前の/**おすすめアイテム**
あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

夏が来る!健康に過ごすために気をつけること。

熱中症



基本は無理をしない。
喉がかわく前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意!

しょくせいかつ みなお 食生活、見直してみませんか？

とうしつ と き 糖質の取りすぎに気をつけて！

あつ なつ ひ 暑い夏の日、冷たいジュースやおかしが大人気。

ですが、ジュースやおかしにも、砂糖などの糖質がたくさん含まれています。

き 気がつかないうちに、糖質をとりすぎていませんか？



とうしつ ふく 糖質がたくさん含まれるもの

- あま の 甘い飲みもの、ジュース
- ラーメン、うどん、スパゲティ、そば
- おかし(スナック菓子、洋菓子、和菓子など)
- ごはん、パン
- くだもの
- いも

ふだんしょくじの食事のなかにも、糖質とうしつは含まれています。大切な栄養えいようのひとつですが、お菓子やジュースをたくさんとることで知らず知らずのうちに、糖質ばかりの偏った食生活しょくせいかつになっていることがあります。

とうしつ 糖質をとりすぎると...

むし歯のもとになる

からだの調子を崩す

食欲しょくよくがなくなる



あま 甘いものをもっと食べたくなる

ふと 太りやすくなる

つか 疲れやすくなる

しゅうちゅうりよく 集中力がなくなる

500ml ペットボトルに含まれる砂糖さとうの量りょう

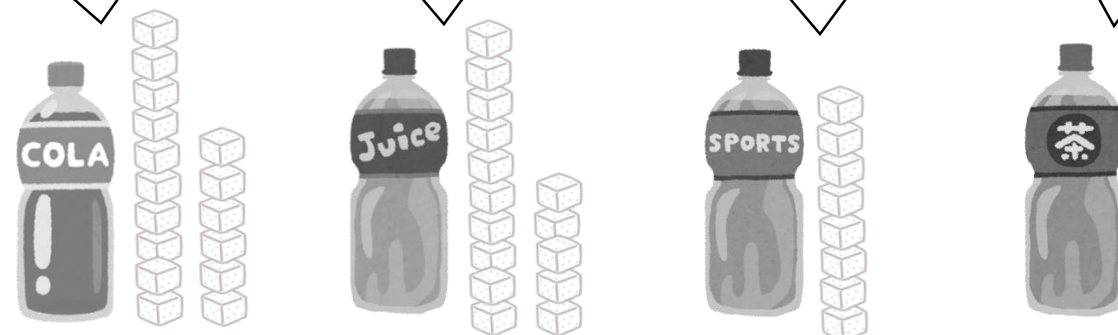


たんさん 炭酸ジュース
40~65グラム
(角砂糖10~16個)

フルーツジュース
50~60グラム
(角砂糖12~15個)

スポーツドリンク
20~34グラム
(角砂糖5~8個)

お茶
0グラム
(角砂糖0個)



いち 1日にとってもいい砂糖さとうの量りょうは25g以下です。

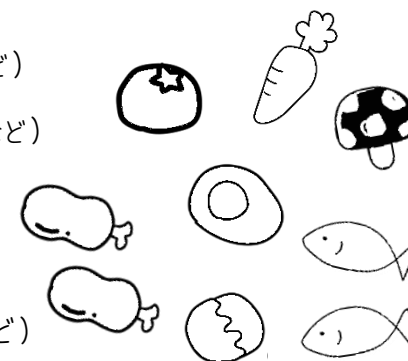
たんさん 炭酸ジュースやスポーツドリンクをよく飲む季節に

なりましたが、飲みすぎには注意です。



ふそく えいよう なに 不足しやすい栄養は何？！

- たんぱく質しつ(肉にく、魚さかな、たまご、チーズ、納豆なっとうなど)
- てつぶん 鉄分かい(レバー、貝、カツオ、ほうれん草そう、大豆だいずなど)
- ビタミンにく(肉さかな、魚やさしい、野菜くだもの、果物くだものなど)
- カルシウムぎゅうにゅう(牛乳さかな、えび、とうふ、魚さかななど)
- しょくもつ 食物せんいやさしい(野菜くだもの、果物まめ、豆、いも、きのこまめなど)



えいようじょうたい みなお 栄養状態を見直すことで、病院びょういんに行っても治ならなかつた体調不良たいちようふりよう

かいぜん 改善された報告ほうこくもあります。それぐらい、栄養えいようは大切たいせつなんです！

えいよう 栄養のバランスきに気をつけて、毎日まいにちを元気にげんき過ごせるよう心がけこころましょう。

