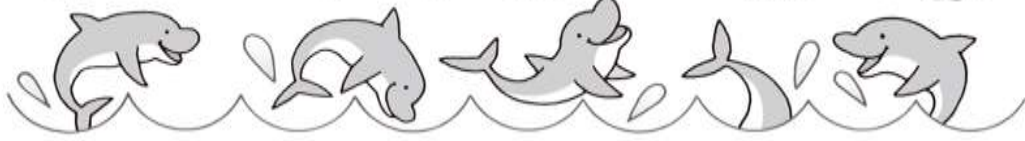


ほけんだより



おおよまだちゅうがっこう ほけんしつ 2024.7.18 **なつやす とくべつごう 夏休み特別号★**



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。部活動や習い事、宿題などやるのがたくさんあると思います。そして、もちろん楽しいことも待っているとあります。長い休みだからと言ってやるべきことを後回しにすることなく、計画的に進めていきましょう。夏休みは生活習慣が乱れやすく、体調を崩したり、体型が変わったりしやすくなります。体調管理をしっかりと、楽しい夏休みを過ごしましょう。

なつやす す かた 夏休みの過ごし方

規則正しい生活しよう



夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。部活や学習会にも積極的に参加し、宿題も計画的に進めていきましょう。

冷たいものを

とりすぎないようにしよう



暑いときは、胃や腸の働きが弱くなります。冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり食欲がなくなってしまう。

冷房のかけすぎに注意しよう



冷房は、室温が28℃前後になるように設定し、直接風にあたらないようにしましょう。また寝るときは、少し高め温度で、必要に応じてタイマーを利用しましょう。

熱中症に気をつけよう



外に出かけるときは帽子をかぶったり、こまめに水分補給をしたりするようにしましょう。

熱中症は屋内でもおこります。

汗はこまめに拭き取ろう



汗をかいたときは服や下着を着替えたり、タオルなどでしっかり拭きとりましょう。ぬれたままでは風邪をひいてしまいます。

事件・事故に注意しよう



どこかへ出かけるときは、どこへ行くのか、だれと一緒になのか、何時に帰ってくるのかを必ずおうちの人に伝え、危険なところへは近づかないようにしましょう。



ラインやSNS、オンラインゲームなど、インターネット上で不特定多数の人と簡単に繋がることができますね。しかし、それは自分が発信したことが世界中に広がっているということです。中にはネット上の情報を犯罪などに悪用しようとしている人もいます。投稿する前に一度立ち止まり、本当に載せてもいい内容なのか考えましょう。



悪口やうわさ話を書き込まない



自分や家族、友達の個人情報
を載せない



無断で写真や動画をアップ
しない



ネットで知り合った人に
会わない



甘い飲み物を大量に飲むことによって起こるもので糖尿病の一種です。糖分のとりすぎで血糖値が上昇してしまいます。正式名称は、「清涼飲料水ケトシス」といいます。

1日にとってもいい砂糖の量の目安は…角砂糖6個分



食事やおやつから摂取する砂糖の量も含まれます。

500ml にふくまれる
角砂糖の量

- ★コカ・コーラ…15.3個
- ★三ツ矢サイダー…14個
- ★レモンティー…10個
- ★カフェオレ…10個
- ★ポカリスエット…8.3個
- ★お茶…0個
- ★ミネラルウォーター…0個

汗をたくさんかいたときの水分補給にポカリなどのスポーツドリンクを飲む人が多いと思いますが、意外とたくさんの砂糖が含まれているので飲みすぎには注意が必要です。利尿効果のあるカフェインが入っていない麦茶や番茶に塩をひとつまみ入れたものがおすすめです。

早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べて、夏休みも元気に過ごしましょう！

