

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室
No.19

月日の経つのは早いもので、7月を迎えました。とても暑い白が続いています。熱中症対策には、こまめな水分補給、適度な休憩が必要です。とくに外でたくさん遊んだ日は、おうちでゆっくりと過ごし、よく寝て、しっかり疲れをとるようにしましょう。

7月の保健目標 熱中症を予防しよう

熱中症は予防できる！

熱中症になりやすいとき



日かげを利用する

外では、ぼうしをかぶる

水分をこまめにとる

◇涼しい場所から暑い場所に移動したとき

◇体がまだ暑さになれていないとき

◇睡眠不足のとき

◇体調がよくないとき

◇朝ごはんを食べていないとき

◇ひさしぶりに運動したとき



プール疲れに注意！！

プール水泳後、体調不良になる人がいます。プールがある日の前日は、特に早ねを心がけ、当日は朝ごはんをしっかりと食べて、元気な状態でプール水泳が出来るようにしましょう。

また、暑いときに入るプールは気持ちよさそうで、熱中症にはならないと思うかもしれませんが、プールでも熱中症になることもあります。規則正しい生活で、健康な体でいることが熱中症を防ぐことにもつながります。水分補給はもちろんですが、日ごろからの健康な体づくりも心がけましょう！

ストレッチも

ねんい
念入りにしよう！



しょうこうぐん し ペットボトル症候群を知っていますか？

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには、すいぶんほきゅう たいせつ 水分補給が大切です。しかし、の えら かた 飲みものの選び方しだいで、しんこく びょうき 深刻な病気（ペットボトル症候群）になることもあります。

ねっちゅうしょうたいさく たいじょうぶ あなたの熱中症対策は大丈夫でしょうか？



◇ペットボトル症候群ってなに？

ペットボトル症候群とは、せいしき 正式には「ソフトドリンクケトース」^{しょうこうぐん}とよばれ、とう おお 糖を多くふくむせいりょういんりょうすい 清涼飲料水（ソフトドリンク）^{しょうこうぐん}をたいりょう 大量にのみつづ 飲み続けることにより、けつとうち あ 血糖値が上がることによるきゅうせい とうりょうびょう 急性の糖尿病のことです。

◆ペットボトル症候群を予防するには？

とうぶん 糖分をとりすぎないように、みず ちゃ すいぶんほきゅう 水やお茶で水分補給するようにこころ たいせつ 心がけることが大切です。

※ペットボトル症候群はペットボトルのドリンクのみにおこるびょうき 病気ではなく、

かみ 紙パックやかん 缶のジュースもおな 同じです。

0カロリーとカロリーオフってなに？

0カロリーとはいんりょうすい ミリリットル 飲料水100 m lあたりのエネルギーが5キロカロリーより低い場合に、0カロリーとひょうじ 表示されます。また、カロリーオフは20キロカロリーより低い場合にカロリーオフと表示できるので、どちらもエネルギー（カロリー）がないというわけではありません。なので、なるべくみず ちゃ すいぶんほきゅう 水やお茶で水分補給するようにしてとうぶん 糖分をとりすぎないようにこころ たいせつ 心がけることが大切です。

