

ほけんだより 7月

令和6年7月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。もうすぐ夏休みも始まりますね。楽しい夏休みを暑さに負けずに過ごすためには、規則正しい生活とこまめな水分補給が欠かせません。2学期を元気にスタートさせるためにも、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

清涼飲料水の飲みすぎに注意!

冷たい飲み物がおいしい季節ですが、水分補給に清涼飲料水ばかり飲んでいる人は注意が必要です。清涼飲料水は、糖度10%程度のもものが多く、500mlのペットボトルの中に40~60グラムの砂糖が入っており、スポーツドリンクにも20~30グラムの砂糖が入っています。1日にとる砂糖の適正量は約25グラムなので、500mlのペットボトル1本を飲むと、1日分の砂糖の量を超えてしまいます。

食事がとれていて大量の汗をかくような運動や作業をするのでなければ、水分補給はお茶が水で十分です。なかなか清涼飲料水をやめられない人は薄めて飲むなど、少しずつお茶が水での水分補給に慣れていけるとよいですね。

その飲み物に入っている



砂糖の量は…?

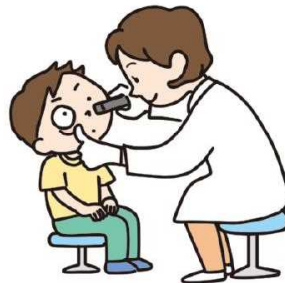
砂糖をとりすぎると・・・

- 脂肪が合成、蓄積されるので、肥満の原因になる。
- 口の中が酸性になり、むし歯の原因につながる。
- 食欲不振になったり、夏バテの原因になる。
- イライラしたり、やる気がなくなったりする。

元気 長い休みは、 になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、
時間がとりにやすい休みのうちに検査・受
診して治療しましょう。治療がすんだら
学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!



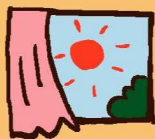
1日のエネルギー源「朝食」はもちろ
ん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や
冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

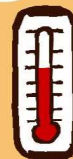
いきなりはむずかしくても、今日はき
のうより少し早く、明日はさらに早く…。
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎
日の早起きにつなげたいですね。



室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



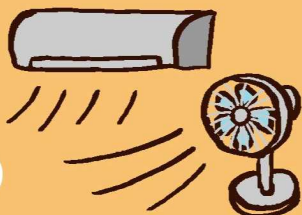
部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!

