

ほけんがよし 7月

保健目標
夏を元気にすごそう

2023(令和5)年7月 真壁小学校保健室

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。
どんなふうに過ごそうかなと考えるだけで、ワクワクしてきますね。
コロナウイルス感染者数が増えてきて心配なこともあります。夏休み
だからできること、夏休みにしかできないことがたくさんあると思います。
感染症予防を心がけながら充実した夏休みを過ごしてくださいね。



夏を元気に過ごすコツ



<p>①季節のものを食べよう</p>	<p>②たっぷり寝よう</p>	<p>③いっぱい笑おう</p>	<p>④お風呂にはいろう</p>
<p>・夏野菜はおいしくて 栄養がたっぷり。 好き嫌いしないで 食べてみよう。</p>	<p>・たっぷり寝ると 疲れがとれて元気に なるよ。早寝・早起き を心がけよう。</p>	<p>・笑うと免疫力が アップするよ。 楽しく笑って元気に すごそう。</p>	<p>・汗をかいたら お風呂にはいり、 清潔な体を保とう。</p>

熱中症に気をつけて 今年の夏は最高気温も高くとても暑いです。熱中症にならないために予防しましょう。

<p>こまめに水を飲もう</p>	<p>ぼうしをかぶろう</p>	<p>風通しの良い服を着よう</p>
------------------	-----------------	--------------------

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渴くと、冷たく
甘いジュースが欲しく
なりますね。でも、ジュ
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー
スには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースの種類	角砂糖の個数
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



危険！
熱中症が
起こりやすい
3条件

- 急に暑くなった日
- 気温・湿度が高い日
- 風がない日