

ほけんだより

なつやす ぎょう
夏休み号



桑島小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は、ついダラダラと過ごしてしまい、生活リズムを崩してしまいやすい時期でもあります。せっかくの夏休み、体調を崩してしまったり、楽しい計画や気分も台無しです。「早ね・早起き・朝ごはん・適度な運動」の規則正しい生活を続け、万全の体調で楽しい夏休みを過ごしましょう。



なつやす ちりょう ★夏休みは治療のチャンス★

4月から6月にかけて定期健康診断を実施しました。受診が必要と思われるお子さまには、お知らせのお手紙を配布しておりますが、なかなか病院へ行く時間がない人もいるようです。夏休みは、普段よりも時間がたくさんあり、病院で診てもらったり、治療をするチャンスです。しっかり治療を済ませ、健康で元気に夏休みをまんきつしましょう♪

くわ ちりょうじょうきょう ～桑っこの治療状況(7月11日現在)～

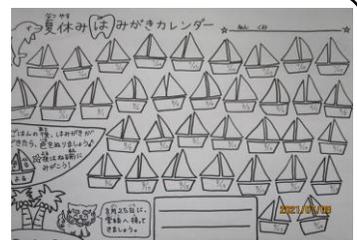
- 視力治療済み・・・約45.5%
- 歯科治療済み・・・約37.0%
- 耳鼻科治療済み・・・約53.3%
- 眼科治療済み・・・約61.5%



はみがきカレンダーについて

夏休み中も1日3回、きちんと歯みがきができるよう、はみがきカレンダーを作りました。歯をみがいたら、毎日ヨットに色をぬりましょう。みんなはいくつぬれるかな？

カレンダーは、8月25日に学校へ提出しましょう。



とき なの の のどがかわいた時、何を飲みますか？



夏の暑い日には、のどがかわいて水分補給をすることも増えると思います。そんな時、みなさんはどんな飲み物を選びますか？

ポカリスエット(500mlあたり)

さとう やく ぐらむ
•砂糖:約31g

- その分の砂糖を消費するのに・・・
- ウォーキング: 約28分
 - ジョギング: 約17分
 - なわとび: 約12分

ヨーグリーナ(500mlあたり)

さとう やく ぐらむ
•砂糖:約33g

- その分の砂糖を消費するのに・・・
- ウォーキング: 約31分
 - ジョギング: 約19分
 - なわとび: 約13分

コーラ(700mlあたり)

さとう やく ぐらむ
•砂糖:約79g

- その分の砂糖を消費するのに・・・
- ウォーキング: 約73分
 - ジョギング: 約44分
 - なわとび: 約32分



カルピス(500mlあたり)

さとう やく ぐらむ
•砂糖:約73g

- その分の砂糖を消費するのに・・・
- ウォーキング: 約68分
 - ジョギング: 約41分
 - なわとび: 約30分

1日に摂取してもよいとされる砂糖の量は、約25gまでとされています。(WHO「1日の砂糖摂取量ガイドライン」より) 砂糖のとりすぎは、肥満やむし歯の原因になったり、将来糖尿病などの生活習慣病(ふだんの生活が原因でなる病気)になりやすくなってしまいます。

ジュースを飲む時は、砂糖の量を気にしたり、とりすぎたと思った時は、その分を消費できるよう運動するなどして、自分で調整できるようにしましょう。



<保護者のみなさまへ>

- 定期健康診断にて受診をお勧めしたお子さまで、まだ受診がお済みでない場合は、ぜひ夏休みを利用して、医療機関での受診をお願いします。
- 夏休みに入り人の動きが多くなります。コロナウイルスの感染者数もこの頃増加傾向にあり、第7波が懸念されている状況にあります。引き続き、手洗い・うがい等の感染症対策にご協力をお願いします。
- 夏休みはつい生活リズムも崩れてしまいがちです。基本的な生活習慣は、体調などに影響する場合がありますので、ご家庭でも規則正しい生活について、お声かけ等のご協力をよろしくお願いします。合わせて熱中症にもお気をつけください。