



桜谷小
保健室
H28. 7. 13

～おうちの方といっしょに読みましょう～

一気に蒸し暑さが増してジリジリと照りつけてきました。先週から「嘔吐」「おなかが痛い」「発熱」の症状で体調をくずしていたり、長引いている人もいます。欠席者は少ないですが、夏かぜにかかっている人がどの学年にもいます。ぐっすりと睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べて22日の終業式まで元気にのりきれよう願っています。

ねっちゅうしょう 熱中症に 気をつけて！

暑くなってくると、あせをかいて、体は水分をほしがります。水分をとらないままでしたら、体がしんどくなって熱中症にかかりやすくなります。先月28日（火）給食の時間にテレビ放送で「熱中症に気をつけて」のお話をしました。体から水分が出ていくので自分に水やりをすることが一番大切です。

おうちに帰るまで計画的に飲めるように、多めにお茶やむぎ茶、水を持ってきましょう。



ぼうし ■ 頭は熱に弱いです。運動場やうら山に行くときは、必ずぼうしをかぶりましょう。
■ かぶらない人は、外に行けません。

水とう ■ あせといっしょに塩分が出ていくため

一つまみの塩を入れると、もっといいです。

■ のどがかわいていなくても、こまめにお茶や水のみましょう。



おかしかったら ■ えらがっている人をみたら、「どうしたの？」「しんどいの？」と声をかける、先生に知らせに行きましょう。
■ えらいときは、無理をしないで休けいしましょう。

せいりょういんりょうすい とうぶん 清涼飲料水にふくまれる糖分って……

わたしたちがのんでいる清涼飲料にとけている糖は、ごはんやパンにふくまれる



「炭水化物」の仲間です。これは、人間の活動

に重要なエネルギー源で大事な栄養素。

でも、糖分が多く含まれている清涼飲料を飲み過ぎると肥満やむし歯の原因になります。

糖分が特に多かったのは

「炭酸飲料」でした。シュワツ！と炭酸の刺激で

「舌」がまひするため、多くの糖分を使っておいしく感じさせています。また、「100%ジュースなら体にいい」と思っている人がいるでしょうが、10%以上の糖分がふくまれているので、やはり飲みすぎには注意しましょう。



缶やペットボトルのラベルを見ると

「栄養成分表示」の「炭水化物」の数字をみて計算すると糖分が、どれだけ含まれているかがわかります。

ジュースやスポーツ飲料は、

ジュースやスポーツ飲料は、

- お茶や水がわりに飲まない！
- 食事の前や食事の時には飲まない！
- 冷蔵庫に常備しない！
- むし歯の原因になる！

* 個別懇談会の週は昇降口に「飲みすぎないで！」を展示しますのでご覧ください。

今月はここに
注意!!

糖分の とり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。

