

8月のほけんだより

九度山小学校 保健室
2022. 8. 29
No. 7



～おうちのかたといっしょによんでね～

夏休みがおわり、授業がはじまりました。みなさんにとって、どんな夏休みでしたか。

今日から学校モードにスイッチオン！生活リズムをととのえるためには、「はやね・はやおき・あさごはん」が大切です。これは体と心をととのえることにもつながります。

太陽に向かって咲くひまわりのように、元気に夏を乗り切りましょう☆

夏休み明けの生活チェックをしてみよう！！

□朝は、いつも大さわぎ → 次の日の準備は、ねる前にしておこう。

□べんぴになりやすい → 毎朝、必ずトイレタイムをつくろう。

□寝つきがわるい → 夜は、いつもより30分程度早く寝るようにしよう。ふとんに入る直前までゲームやインターネットをするのはやめましょう。



✓の数が多ければ注意です！！

～夏休みあけに多い健康トラブル～

★おなかいた：生活リズムの乱れや久しぶりの学校生活への緊張感などが原因で便秘や下痢をおこしやすくなります。

「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけるようにしましょう。

★頭痛やからだのだるさ：原因の多くは睡眠不足です。夜更かしせず、8～9時間程度の睡眠をたっぷりとりましょう。

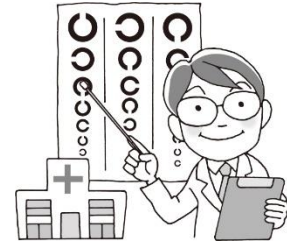
なつやす あ けんこうしんだん
夏休み明け健康診断

8月30日（火）：視力検査（4・5・6年生）

8月31日（水）：視力検査（1・3年生）

9月1日（木）：視力検査（2年生）

9月2日（金）：身体測定（全学年）



※身体測定の日^{しんたいそくてい}は夏^{なつ}の体操服^{たいそうふく}、視力検査の日^{しりょくけんさ}は眼鏡^{めがね}を忘れずもってきてください。よろしくお願ひします。



ジュースの飲みすぎに気をつけて！！

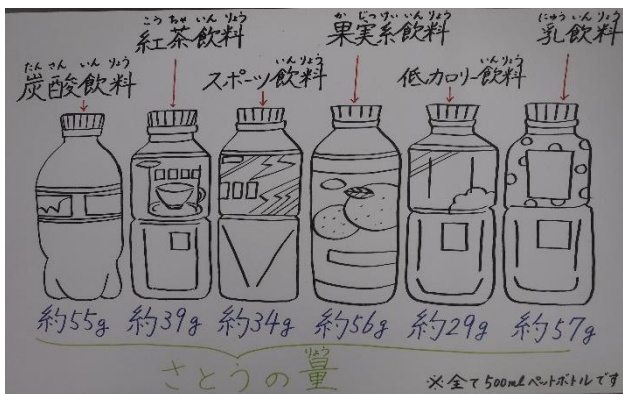


「ペットボトル症候群」という言葉聞いたことはありますか。これは、ジュースやスポーツドリンクなど、砂糖が入っているソフトドリンクをたくさん飲むことで発症する病気です。

のどが渴いたときにソフトドリンクを飲むと、飲み物に含まれている糖によって血糖値（血液中の糖の濃度）があがります。血糖値があがると、のどが渴くので、また何か飲みたくなってしまう、悪循環になります。こうして毎日、たくさんのソフトドリンクを飲み続けていると、のどが渴く、尿量が増える、だるい、疲れやすい、イライラする、吐き気がするなどの症状が現れることがあります。重症になると意識がもうろうとして、時には命にかかわることもあるので注意が必要です。

また、砂糖をたくさん取ることで、むし歯になる心配もあります。

特に今の時期は、熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲む人もいますが、日常的な水分補給は水やお茶にして、運動などでたくさん汗をかいた時はスポーツ飲料にするなど使い分け、ソフトドリンクを取りすぎないようにしましょう。



ちなみに
みんなが1日にとっ
てもよい砂糖の量は
約20gです！