

ほけんだより7月

令和7年7月16日
三次市立八幡小学校
保健室

夏の健康メッセージ

『夏休み中も元気に過ごすために気を付けて欲しいこと』をテーマに7月の委員会の時間に、生活委員会の児童が「夏の健康メッセージ」を書きました。

早ね早起きをや
歯みがきをしよう。
夏休みの間は、どうい
もなまけてしまうけど、
生活習慣かんを身につけて
より健康な体になら
う。

熱中症を防ぐ
ぼうしをかぶる
水分ほきゅうをしっかり
しよう

早ね早起き
夏休みの間も手先
いがかいをしっかりと
しっかりもりもり食べよ
う朝ご飯

児童一人一人がメッセージの内容を考えて書きました。この他にも、

- ・ ゲームやスマホをしすぎない
- ・ 夏の遊び（川遊び、花火）に気を付ける

などの意見も出ました。1か月以上の長い休み、たくさんの楽しい思い出を作りつつ、健康・安全に気を付けて過ごしましょう。

夏休みも早起きで
いいこといっぱい



保護者の方へ
お知らせ

夏休み生活リズムカードを配付します

先日、児童を対象とした健康相談を行いました。その中で、夏休み生活リズムカードの「夏休みの生活目標」を決めました。「メディアのルール」については保護者の方と決めて書くようにしています。ぜひ、親子で夏休みの生活のしかたについて話し合ってみてください。また、夏休み最終日には、生活リズムについて保護者の方からお子様へメッセージを書いていただく欄を設けています。お手数ですが、ご協力をよろしくお願いします。

児童のみなさんへ

9月1日(月)に学校へ持ってきてください。

正しい水分のとり方とは…？

みなさんは、水分補給のときに何を飲んでいますか？喉が渴いたときに飲むジュース（清涼飲料水）はとてもおいしいですが、飲みすぎには注意が必要です。

甘いジュースにはたくさんの糖分が入っています。水分補給としてジュースばかりを飲み、糖分をとりすぎると、次のような病気になるリスクが高まります。

- ・肥満
- ・糖尿病
- ・むし歯 …など

実は、ジュース1本にはたくさんの砂糖が入っています。スポーツドリンクにも砂糖が入っているので、水分補給として飲む場合は、飲みすぎに注意をしましょう。



ジュース (500ml あたり)	コーラ	オレンジ ジュース	スポーツ ドリンク
飲み物に入っている砂糖の量	約 50 g	約 50 g	約 30 g



そのため、普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。たくさん汗をかいたときは、塩分補給もしましょう。また、水分補給は大切ですが、冷たいものの取りすぎは胃や腸が冷えて消化能力が落ち、夏バテに繋がることもあります。飲み物は冷たくしすぎず、上手に水分補給をしましょう。

