

# ほけんだより

児

令和4年6月

枚方市立樟葉北小学校

保健室

梅雨の季節が近づいてきました。最近の晴れている日は夏を感じさせる強い日差しで、休み時間終わりには汗をたくさんかいている人が多いです。特に暑い時の教室は冷房がつかます。汗をかいたままにしていると、冷房で体が冷えて体調を崩しやすくなります。着替えや汗拭きタオル、また、冷房で冷えないために上着を持って来るなど、自分で体調を悪くしないための工夫をしましょう。



## おいしい飲みものには実は…

あついな夏の日、外で遊んだあとペットボトルの飲み物をグイッと飲むにはおいしいですね。

でもそのペットボトルの飲み物の中には、どれだけ砂糖が入っているのでしょうか？

|   | 炭酸飲料                           | スポーツドリンク             | お茶 |
|---|--------------------------------|----------------------|----|
| 1日に必要な砂糖の量<br>20g<br>□□□□□<br>角砂糖およそ5つ分 |                                |                      |    |
| 500mlペットボトルの飲み物に入っている砂糖の量               | およそ60g                         | およそ31g               | 0g |
| 角砂糖ひとつ<br>(およそ4g)<br>の数                 | □□□□□<br>□□□□□<br>□□□□□<br>15こ | □□□□□<br>□□□<br>7.5こ | 0こ |

## 砂糖を取りすぎるとこんなことに…

- 太りやすくなる
- むし歯になりやすくなる
- 骨が弱くなる
- 食欲がなくなる
- イライラする

飲む量や砂糖の量に気をつけよう！水分補給はなるべく砂糖の少ないものを選びよう！



わたしたちの体は夏の暑さにだんだんとなれる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして体を慣らしておきましょう。

また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。



## 歯みがきで歯を守ろう！



6月4日～10日  
歯と口の健康週間

歯の健康には、毎日の歯みがきが大切！

「めんどくさいな～」と適当に磨くより、どうせ毎日磨くなら、丁寧に磨いて歯の健康を守ることができるといいですね。

## みがき方のポイント

- 歯と歯のあいだ
- 歯と歯ぐきのさかい目
- 奥歯の溝
- 歯ブラシはこきざみに動かす

## 保護者の方へ

### アタマジラミがいるか、ご家庭で調べてみてください

アタマジラミは人間の髪の毛に住みつく虫で、頭の皮膚から血を吸って生きています。頭ジラミが病気をうつしたりすることはありませんが、かゆいことがあります。髪の毛にもぐりこんだ成虫を見つけることはなかなか難しいですが、卵は見つけやすいので、時々髪の毛を調べてみるのが大切です。

- 卵は1ミリ弱の楕円形で白っぽいツヤがあります。
- フケに似ていますが、指でつまんでも引っ張っても簡単にとれません。



髪の毛に産み付けられた卵

### ◎見つかったら・・・

- 次のような方法で頭ジラミを退治しましょう。
- 放置するとどんどん繁殖し、まわりの人につぎつぎにうつっていきます。
- \*アタマジラミを駆除する薬があります。薬局等で販売されています。
- \*卵は髪の毛を洗ったぐらいでは簡単にはとれないので、「すきぐし」を使ってとりましょう。また髪の毛を短く切ることも髪を洗いやすい、頭ジラミを見つけやすい、髪をとかしやすなどの利点があり有効です。
- \*タオル、くし、帽子など直接頭髪に触れるものの貸し借りはやめましょう。
- \*成虫は人体を離れても、最高3日くらいは生きるので、枕カバー、シーツ、タオルなどは毎日取り替えて洗濯しましょう。