

<h1>ほけんだより</h1>	菅原東小学校
	令和4年7月
	保健室

なつやす けんこう  
**夏休みも健康にすごそう！**

**な** おしておこう！調子のよくないところ・具合のよくないところ  
健康診断で虫歯などが見つかり、まだちりょうがすんでいない人は、夏休みに病院でみてもらいましょう。

**つ** めたいものばかり、食べていないかな？  
おなかが冷えて体調をくずしてしまいますよ！

**や** りすぎ注意！ゲームやテレビはおうちの人と時間を決めましょう。  
ゲームのやりすぎによる睡眠不足・運動不足に注意が必要です。  
おうちの人と決めたルールを守るようにしましょう。

**す** いぶんをこまめにとって、熱中症を予防しよう！  
外に遊びに行くときは、かならず水とうとぼうしをわすれないでね！

**み** ださないで！夏休みもいつもの生活リズムですごしましょう。  
休みのあいだも、起きる時間、寝る時間はいつも通りの時間に。  
朝ごはんをしっかり食べましょう！

ジュースを飲むときは、コップに入れて少しずつ飲むようにしましょう。

あま の ちゅうい  
**甘いジュースの飲みすぎに注意しましょう！**

暑い日が続くとつい甘いジュースを飲みたくなりますが、ジュースの中には砂糖がたくさん入っており、砂糖のとりすぎには注意が必要です。

ジュースの中にふくまれる砂糖の量 (500ミリリットル中)

スティックシュガー  
1本…砂糖約3グラム

炭酸ジュース…約55グラム  
スティックシュガー約18本

フレーバーウォーター (もも味) …約25グラム  
スティックシュガー約8本

ミルクティー…約39グラム  
スティックシュガー約13本

スポーツドリンク…約33グラム  
スティックシュガー約11本

知っていますか？「ペットボトル症候群」

正式名は「ソフトドリンクケトーシス」という名前の病気です。砂糖を多く飲む飲みものを一度にたくさん飲むと、急激に血糖値が上がる(血液の中の糖の量が増える)ので、そのせいでさらにとがかわいてしまいます。そしてまた砂糖を飲む飲みものを飲む…というのを繰り返していると、糖分をとりすぎてしまい、体がだるい、イライラする、腹痛、嘔吐といった症状がでることがあります。ひどい場合は、けいれんのほか、意識を失うこともあります。



スポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう。

体調が悪いときや、激しい運動をするときの熱中症予防・疲労回復目的として、塩分と糖分がふくまれるスポーツドリンクは効果的ですが、飲みすぎると糖分のとりすぎになります。ふだんの飲みものはお茶か水にしましょう。