

 <h1 style="text-align: center;">ほけんだより</h1> 	<p>菅原東小学校</p> <hr/> <p>令和4年8月</p> <hr/> <p>保健室</p>
---	--

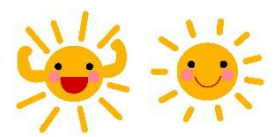

ねっちゅうしょう よぼう たいせつ
熱中症を予防するために大切なこと

あさ
朝ごはんを
た
食べてきましょう

すい わす
水とうを忘れずに
も
持ってきましょう

よる
夜はぐっすり
ねむりましょう




2学期が始まりました
 

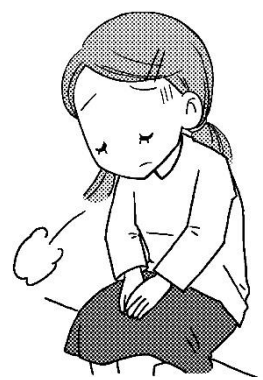
みなさん、夏休み中はどのように過ごしましたか？まだまだ暑い日が続くので、熱中症には十分注意していきましょう。

おうちの方へ…

ほけんだより7月号で、「ジュースの中にはたくさんの砂糖が含まれているため、飲みすぎには注意しましょう」とお伝えしました。
 本校では9月末まで熱中症対策として学校にスポーツドリンクを持参してもよいことになっていますが、毎日たくさん飲みすぎることがないように、ご家庭で上手に調節していただけたらと思います。（粉状のスポーツドリンクを薄める、活動量の少ない日や気温・湿度の低い日は500mlのお茶に耳かき一杯分ほどの塩と砂糖を入れたものを持参する、など）

砂糖をとりすぎると…

からだ
体がだるく、
つかれやすくなる



しょくよく ていか
食欲が低下する



ひまん
肥満につながる



むしば、
こっせつ ぶ
骨折が増える



イライラしやすく
こころ あんてい
心が安定しない



どうして？

ジュースを飲むと体内を流れる血液中の糖分(血糖値)が急激に上昇し、そのあと急激に下降します。その血糖値の急激な下降が原因で、体のだるさや、疲れやすさ、眠気を感じやすくなると言われています。また、食欲を低下させるため、給食を十分に食べられず、結果的に熱中症になる危険性を高めてしまう場合もあります。

どうして？

砂糖は体内で分解される過程で、体内のカルシウムやビタミンを大量に消費します。そのため、カルシウムやビタミンが不足し、むしばや骨折が起こりやすくなったり、「イライラしやすくなる」など心が不安定な状態になることがあります。

おずかしいので、おうちの人といっしょに読んでね。