

# ほけんだより 夏休み号

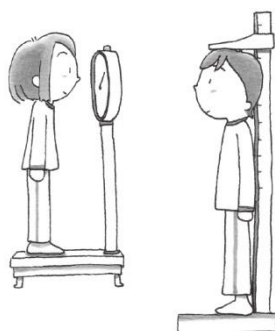
令和元年7月16日 保健室

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、バランスのとれた食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。夏休み明けに子どもたちの元気な姿を見られることを楽しみにしています。



## 夏休み明けの身体測定

8月26日(月)	高等部3年生男子
8月27日(火)	高等部2年生男子
8月28日(水)	高等部1年生男子
8月29日(木)	高等部女子
8月30日(金)	中学部
9月3日(火)	小学部



8月には肥満度も  
チェックしますので、  
食べ過ぎには注意して  
ください!

## 夏休みは治療のチャンス



7月10日に耳鼻科検診を終え、今年度の健康診断が全て終了しました。御協力ありがとうございました。健康診断の結果所見のあったお子様には、結果のお知らせのプリントを配付させていただきました。ぜひ、夏休みを利用して診察を受けられることをおすすめいたします。受診した場合は、保健室までお知らせください。

クーラーの温度を低くし過ぎたり、冷風を体に直接受けたり、暑い屋外と冷房の効いた部屋といった温度差の激しいところの出入りを繰り返すことによって、自律神経の失調を来し、様々な症状を引き起こすことがあります。このような体の変調を総称して「クーラー病(冷房病)」と呼びます。クーラー病を予防するには、以下の三つが大切です。



### ① クーラーの温度は27度前後

…外気温との差は5~7℃  
になるように。

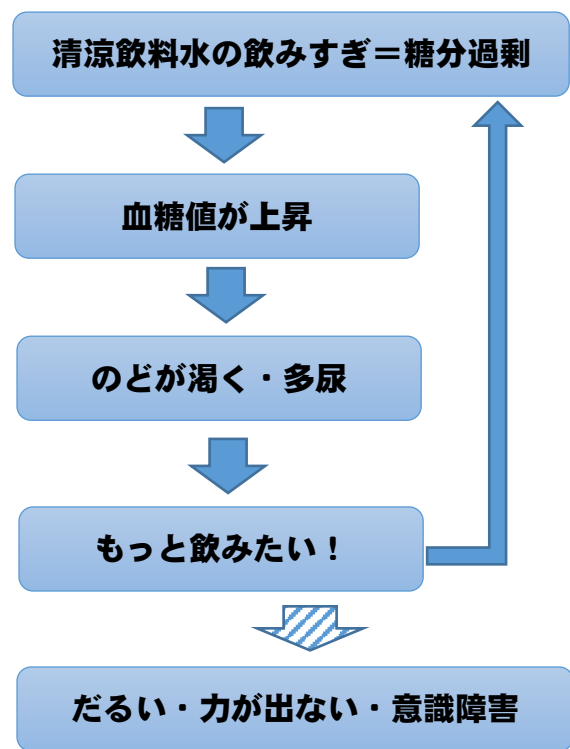
### ② 冷風を体に直接当てない

…吹き出し口の向きに注意。

### ③ 血行をよくする

…一日中冷房の効いた部屋におらずに、時々外へ出て体を動かしたり、お風呂にゆっくり入ったり、寝る前にマッサージする。









# 清涼飲料水の飲みすぎに注意！



清涼飲料水には、意外と多くの糖が含まれています。大量に摂取すると高血糖となり、のどが渇き、また飲みたくなる。清涼飲料水は口当たりが良く、つい飲み過ぎてしまいがちですが、最悪の場合、意識障害になることもあります。これを「**ペットボトル症候群**」といいます。糖尿病の人がなりやすいと言われていますが、糖尿病でない人も大量に摂取するとペットボトル症候群になる可能性があります。

一般的に暑いときに水分補給に適しているといわれるスポーツドリンクにも500mlで約25g、スティックシュガー（1本/3g）に換算すると約8本分の糖が含まれています。人が1日に摂取する糖分は20～40gまでが良いとされていますので、500mlのスポーツドリンクを1日で2本飲むとそれだけで過剰となってしまうのです。

飲んではいけないというわけではありません。量を考えて、水分を選択するようにしましょう。

スポーツドリンク	炭酸飲料	紅茶	緑茶	★水分を選ぶときの参考にしてください。 ★スティックシュガーは1本3gで計算しています。
 糖質：24～30g  ：約10本分	 糖質：50～60g  ：約19本分	 糖質：20～25g  ：約7本分	 糖質：0g  ：0本分	

## 歯みがきカレンダーを配付します

ほけんだより夏休み号と一緒に、歯みがきカレンダーも配付しました。家庭での歯みがきを習慣化できるように取り組んでみてください。夏休み明けの8月26日に学校へ提出してください。



## 健康のあゆみを返却します

7月16日に、健康診断や体重測定の結果を記録した健康のあゆみを返却します。サインをしたら、7月19日までに学校へお戻しください。

また、健康のあゆみは、小学部は6年間、中学部は3年間、高等部は3年間使用しますので、大切にご使用ください。よろしくお願いいたします。

