



げんき



ほけんだより NO. 74 H26. 7. 18 川本南小学校保健室

さあ、待ちに待った夏休みです！

あした 明日から40日間の夏休みが始まります。長い夏休みを元気に過ごすためには規則正しい生活がとても大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を守って、元気にいっぱい夏休みにしましょう。

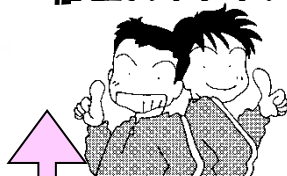
「なりたい自分」は どっち？

夏休みが終わったとき、あなたはどっちの「自分」になっていたいですか？

元気いっぱい！



宿題バッチリ！！



夏バテでぐったり…



宿題が終わらない！



もちろん こっちですね！！



おすすめの
すごしかたは…？

①夏休み 中 も生活リズムをくずさない。

『早寝・早起き・朝ごはん』！！

②1日の計画を立てて過ごそう。

③食事は1日3回バランスよく。



「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」

「手足口病」「とびひ」など 夏の感染症に

気をつけて
ください！！

ウイルスや
細菌は目には
見えません！



こまめな『手洗い・うがい』で、

しっかり予防を！！



おうちのかたへ…

夏休み中に

検査・治療をお願いします！



健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、1学期中は忙しくて受診できなかったというご家庭もあったと思います。

お子さんのために、ぜひ、時間がとれやすい夏休みに受診していただきますようお願いいたします。





えっ！こんなに^{さいとう}砂糖^{はい}が入っているの？

なつやす

なにの

夏休み あなたは何を飲みますか？

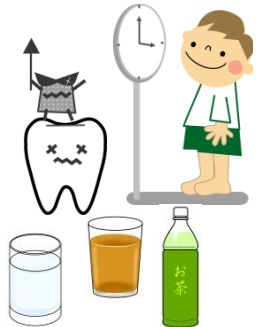
いえ家でジュースやスポーツドリンクなどをどれくらい飲んでいますか？^の飲み物^{のもの}に入っている砂糖^{さいとう}の量^{りょう}をまとめました。

飲物の種類 (ペットボトル500ml)		スティックシュガー (1本5g)
カルピスウォーター	66g	約 13本分
ファンタ	60g	約 12本分
コーラ	56g	約 11本分
CCレモン	55g	約 11本分
クーオレンジ	55g	約 11本分
三ツ矢サイダー	55g	約 11本分
なっちゃん	44g	約 9本分
午後の紅茶 ミルクティー	37g	約 7本分
アクエリアス	24g	約 5本分

これだけの砂糖^{さいとう}の量^{りょう}が入っていることを知っていましたか？ これほどの砂糖^{さいとう}の量^{りょう}でも飲み物になっていると飲めてしまうものです。特に、冷たいと飲みやすくなります。

砂糖^{さいとう}を多く含んだ甘い飲み物^{あまのもの}は、たまには飲んでもよいと思いますが、夏休み中^{なつやすちゅう}、水分補給^{すいぶんほきゅう}として毎日^{まいにち}のように飲んでいると、あっという間に体^み重^{じゆう}が増えてしまいます。また、砂糖^{さいとう}のとり過ぎ^すは、むし歯^{むしば}の原因^{げんいん}にもなります。

水分補給^{すいぶんほきゅう}は水^{みず}か砂糖^{さいとう}を含まないお茶類^{ちやるい}をおすすめします。



なつちゅうしょう 熱中症^きに気をつけて！

げんき たの なつやす 元気^きに楽しい夏休み^{なつやす}を…

そとで 外へ出かけるときには『ぼうし』と『水分補給^{すいぶんほきゅう}』を忘れずに。

ぼうしは、かぶりっぱなしではなく、頭^{あたま}の温度^{おんど}の上^{じょう}昇^{しょう}を防ぐために、ときどき脱^ぬいだほうが良いそうです。



がっしきぎょうしき げんき かお み それでは、2学期始業式^にまた、元気な顔^{かお}を見せてくださいね！！