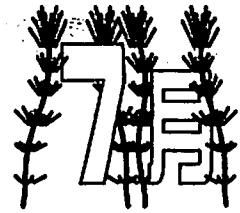
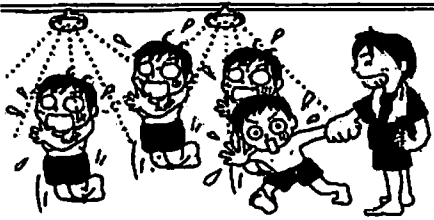


ほけんたより



がっこうすいせい はし 学校水泳が始まりました!

むし暑くてだるさを感じる時期です。さらに水泳が始まると、いつもよりもぐんと疲れます。たっぷり睡眠をとって、しっかり朝食を食べ、体調



をととのえ元気に登校できるようにしましょう。「いつもとちがう」と思ったら必ず熱を測り、おうちの人に相談しましょう。



こんな時はやめておこう

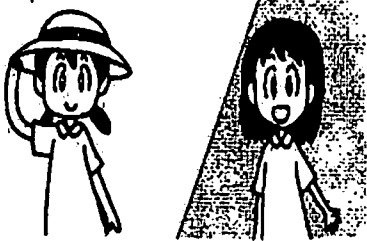


- ★げりをしている
- ★のどがとても痛い
- ★はな水がひどくでる
- ★目やにが出ている
- ★目が赤くて痛い



フル健康 チェック!

- 顔色はいいですか?
- たっぷりねましたか?
- 朝食はしっかり食べましたか?
- げりはしていませんか?
- つめは短く切ってありますか?
- 目は赤くありませんか?
- 体はだるくありませんか?



ぼうしをかぶったり、日陰を歩いたりします

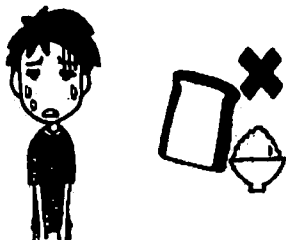
熱中症を

予防するために

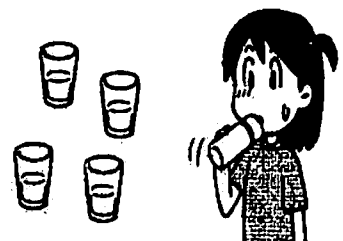
- ①暑さをさける
- ②服装を工夫する
- ③こまめに水分を補給する
- ④日頃から、暑さ寒さに慣れておく
- ⑤今の自分の状態をわかっておく



冷房や扇房を使い過ぎず、暑さや寒さに強いからだをつくりましょう



寝不足のとき、朝食をぬいたとき体の調子が悪いときは注意する



水分をとるときは、少なめの水分をこまめにとる

熱中症予防には水分補給だけと...

ペットボトル症候群に注意!



汗をかくと、体内の塩分が失われるため、その失われた塩分補給のためにスポーツドリンクがよいとされています。しかし、

そこに、大きな**7+**が...

知っていますか?

スポーツドリンク
にふくまれる

さとうの量



500mlのペットボトル
1本の中に

さとうは約**30g**と
言われています

スティックシュガーが
約**7本分**の量です。

さとうは1日に20g取ればよいとされています。スポーツドリンクを飲み過ぎは、さとうの取りすぎになります。

さとうの
取りすぎは

- ★食欲がなくなる
- ★つかれやすい
- ★むし歯になる
- ★骨が弱くなる
- ★イライラする
- ★肥満になる

糖分をとりすぎて、「ペットボトル症候群」で倒れることもあるそうですので注意しましょう。

水分摂取は水かお茶がおすすめ!

激しい運動をするときはスポーツドリンクも加えましょう。

