

7月 ほけんだより

平成29年7月3日
さいたま市立中島小学校 保健室



梅雨明けが近付いてきました。晴れた日に照りつける太陽は、もう夏だと主張しているようでもあります。

暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、調子を崩しやすいものです。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときには無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

第1回学校保健委員会を 開催しました

6月14日（水）に、平成29年度第1回学校保健委員会を開催しました。今回は「子どもたちの健やかな成長について考えよう」というテーマで行いました。

内容は、以下の通りです。

- 報告 「本校研究の取組」 研究主任
- 「本校給食委員会の取組」 給食主任
- 講演 「オール中島で見直そう、朝ごはん！

～子ども、親も先生も 朝ごはん みんな元気～

学校栄養職員



感想の一部を紹介します

- 中島小の子どもたちのことをよく知っている先生方のお話が聞けて、勉強になりましたし、楽しかったです。
 - 朝食の大切さが十分に理解できました。
 - 身近なテーマなので、ぜひたくさんの方の保護者の方に聞いていただけたらと思いました。
 - 「あと少しの+αを」という提案が取り組みやすくてよいと思いました。
 - 朝食の大切さを改めて確認でき、食生活に気を付けようと思いました。
 - 4人の女性の先生方のチームワークもとてもよく、素敵でした。
- 楽しい時間をありがとうございました。



清涼飲料水の 飲みすぎに注意!!

暑い夏。最近は「節電」のためにエアコンの使用を控えているところも多く、ジュースなどの冷たい飲み物をついついたくさんってしまいがちです。しかし、ジュースなどの『清涼飲料水』は、飲みすぎに注意が必要です。



清涼飲料水には、500mlのペットボトルに50g以上の糖分（砂糖）が含まれているものがあります。普段の食事でも糖分をとっていることを考えると、清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとりすぎになってしまいます。

糖分をとりすぎると、以下のような症状が出るといわれています。

- 日常的に体がだるくなる
- ポーっとしてやる気が出なくなる
- イライラして落ち着きがなくなる
- むし歯や肥満などの「生活習慣病」につながる
- 「ペットボトル症候群」の原因になる



…急激に血糖値が上昇することで起こる、意識を失うなどの症状のこと。



運動の後の水分補給にはスポーツドリンクがよいといわれています。確かに、塩分や糖分を効果的に補給することができるため、激しい運動の後には適していますが、意外と糖分が多く含まれているため、日常生活程度であれば糖分のとりすぎになる危険もあります。**普段飲むものは、糖分を含まないお茶や水で十分です。**スポーツドリンクは水で薄めるなどの工夫をして、糖分のとりすぎにならないように注意しましょう。

水遊びはここに注意!!

子どもたちは水遊びが大好き。お庭でビニールプールを出して遊んだり、海や川へお出かけしたりするご家庭も多いのではないでしょうか。水遊びは、十分事故に気を付けてくださいね。



水の中で熱中症!?

汗をかいているように見えないので見落としがちですが、水の中でも熱中症になります。水分補給はしっかりとしましょう。

意外と体温が奪われます!

特に小さい子どもはすぐに体温を奪われてしまいます。こまめに休憩させる、ビニールプールも水がぬるくなってから入れる等、工夫をしましょう。