

ほけんだより7がっ

令和5年7月11日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



「夏を元気に過ごそう」

これからの季節、気をつけたいのは、やはり熱中症ですね。
暑いとたくさん汗をかき、体の中の水分がどんどんなくなって
いきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくな
ってきているのです。

また、一度に冷たいものをたくさん飲むと、おなかが痛くなって
しまうこともあります。

そこで、水分補給のポイントは、水分を“ちょっとずつ”“こまめに”とることです。

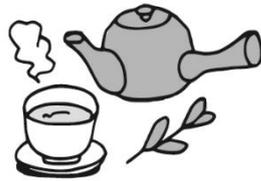
では、「何を」飲んだらいいのかな？



◎ 水・お茶

普段の水分補給におすすめです。

ひやしたものは
飲みすぎに
注意しましょう。



△ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、あまり
水分を補給できないことが
あります。
糖分も多く入っています。



○ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたときには、
塩分補給も必要です。
しかし、水代わりに毎日飲むのは、糖分を
とりすぎてしまい、小児生活習慣病の
危険にもつながります。

スポーツドリンクには
スティックシュガー
10本分くらいの
糖分が入っています。

危険
危険



ペットボトルの飲み残しにも注意しよう！

ペットボトルの飲み物を口をつけて飲んで、気温の高い場所に放置すると、
細菌などの微生物が増え、飲み物をくさらせる原因になります。気温の高い場所に
放置せず、冷蔵庫に入れて早めに飲み切りましょう。



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね！！旅行に行ったり、プールやスポーツをがんばったり、たくさん本を読んだり、ふだんできないことにもたくさん挑戦してほしいと思います。ただ、夏休みになると、夜ふかしをしたり、だらだらとテレビをみたりと、生活リズムがくずれやすくなります。学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活するよう、心がけましょう。



保護者の方へ 『定期健康診断の結果』を配布します。

おかげさまで、定期健康診断が無事に終了いたしました。(5年生は9月に側弯検診があります)
保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。

定期健康診断の結果一覧表をお配りしますので、2～6年生はご家庭にある「健康の記録」に貼付してください。1年生や転入生には、「健康の記録」に貼付したものをお配りします。6年間使用しますので、今後、身体計測や健康診断の結果をお渡しした際は、ご家庭で貼付し、大切に保管してください。

なお、お渡しした際の封筒は、早めに学校まで返却くださいますよう、お願いいたします。