

ほけんだより 夏休み号

78

豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

8・9月の保健目標:元気に運動しからだをきたえよう

※おうちの人と読みましょう

あしたから夏休みが始まります。今年は、去年に比べると長い夏休みですね。あなたは、どんなことにチャレンジしますか？楽しい夏にするためにも「健康」であることが大切です。けがや病気をしないで元気に過ごしてくださいね！

また、元気アップ週間で見つけた健康課題は何ですか？夏休みの生活では、健康な生活にチャレンジしてみましょう！



早寝早起きをしよう！
寝る子は育つ！！



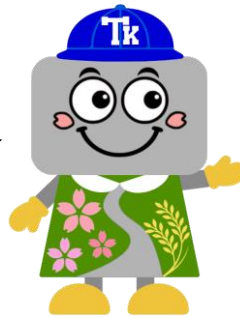
1日3食、食べよう！



夜の歯磨きも
しっかりと！

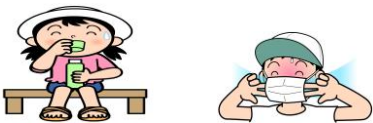


手洗い・うがいはこまめに
しよう！



テレビやゲームは時間を
決めて！（記録しよう！）

熱中症予防をわすれずに！



帽子をかぶる・水分を取る・
マスクをゆるめる

✧ご協力ありがとうございました✧

元気アップ週間は、自分の健康課題を見つけると共に、子供の自己管理能力を育てることにつながります。

自己管理能力を高めることは、健康で安全に生活する基礎となります。この夏休みも自分を律しコントロールする力を育てましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

夏になると汗をかいてのどがかわくため、水分を取るとはとても大切です。熱中症の予防にも水分補給は大切です。あなたは何を飲みますか？清涼飲料水（ジュース）を何気なく飲んでいませんか？多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと疲れやすくなったり、むし歯の原因になったりします。のどが渴いたときは、甘くない飲み物（麦茶や牛乳など）を飲むようにしましょう。

清涼飲料水には、どのくらいの砂糖が入っているの？



保健室前の廊下に、清涼飲料水に含まれる砂糖の量を展示しています。ご来校の際には、ぜひご覧ください。



砂糖をとりすぎないために！

清涼飲料を飲むときは、コップなどについて、飲む量を考えましょう。砂糖はお菓子にも含まれているので、飲み物と食べ物の組み合わせを考えて食べることも重要です。

小児肥満のお話

健康票には身長体重と共に肥満度が記入されています。肥満度とは、標準体重に対して現在の体重が何パーセントになっているかを表します。

本校では性別・年齢別・身長別標準体重表を用いて算出しています。判定は20～29%を軽度肥満、30～49%を中等度肥満、50%以上を高度肥満とされています。

小児科の先生のお話では、子供の肥満傾向は、高血圧・動脈硬化・糖尿病などの「生活習慣病」へつながる可能性があるため、身長伸びている小児の時期に少しでも改善することが望ましいと言われます。

体重を急激に増やさないようにすることで、身長の伸びと共に肥満度を徐々に下げていき改善できるのは、成長期だからこそです。

大人のような食事制限などをするのではなく、毎日の食生活やおやつ、ジュースなどの清涼飲料水の取り方や運動量などを見直すことから始められます。

夏休みは食生活が自由になります。体重が少し気になるお子様は、こまめに体重を測って「増えすぎない」ことから始めてみてはいかがでしょうか？

よろしければ保健室もお手伝いさせていただきます。ご相談ください。

