



ほけんだより

海道小
夏休み号

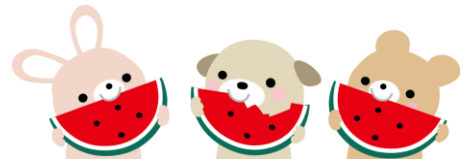


* おうちのひとと、よみましょう。

楽しい楽しい夏休みが始まります！梅雨が明けると暑い日が続きます。暑い中で、遊んだり、運動したりすると体調を崩すことがあります。毎日、規則正しい生活をし、熱中症や夏バテを予防しましょう。夏休み明けに、元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。



夏バテをしっかり予防しよう



生活リズムを
くずさない！



クーラーに
あたりすぎない！



きちんと
水分補給しよう！

お茶か
水を飲
もう！



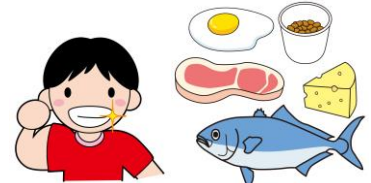
野菜を
しっかりとろう！



一日三食しっかり
食べよう！



タンパク質を
多めにとる！



水場の事故に注意しよう

夏は、海や川などで遊ぶ機会が増えるため、水の事故が多くなります。水場へ行くときは、天気予報を確認し、必ず大人と一緒にでかけましょう。



川の水は、遠い上流で雨が降ると急に増えるので、雨の日は注意しよう。



水の近くで遊ぶときは、ライフジャケットや浮き輪があると安心です。



子どもだけで水に入るのは、絶対にやめましょう。流されてしまい、危険です。

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、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人が多いかもしれません。しかし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。のどがかわいたときは、ミネラルウォーターや麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。



いつも飲んでいる清涼飲料水にはどのくらいの砂糖が含まれているのかなあ？

※500ml のペットボトルに含まれる砂糖の量（およそ）



炭酸飲料

角砂糖 **15** 個分

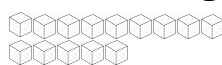
砂糖約 55.5 g



乳酸菌飲料

角砂糖 **14** 個分

砂糖約 55 g



果汁入り飲料

角砂糖 **13** 個分

砂糖約 53 g



スポーツ飲料

角砂糖 **8** 個分

砂糖約 31 g



麦茶や緑茶

砂糖の量 **0 g**

清涼飲料水の
かわりに飲もう！

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、
飲む量を抑えま
しょう。

豊郷地域学校園 健康推進分科会からのお知らせ

豊郷地域学校園（豊郷中、豊郷中央小、豊郷北小、海道小）では、「豊かな郷の生き生きとした子どもたち」をテーマに、学校間の連携を図りながら各部会に分かれて小中一貫教育に取り組んでいます。

健康推進分科会では、豊郷地域学校園の小中学生の健康のために活動をしています。

＜活動内容のお知らせ＞

① 目の愛護ポスターの掲示による交流

＊豊郷地区学校園で夏休みに目の愛護ポスターを募集します。

② 感染症発生時の情報共有

③ 豊郷地域学校園の小中学校における歯みがき指導の充実

これらの他に豊郷地域学校園の体力向上分科会や食育推進分科会とも連携して活動しています。どうぞよろしくお願いいたします。