

ほけんだより

* おうちのひとと、よみましょう。

豊郷北小
夏休み号
H30.717



来週から夏休みが始まります。今年の夏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！

なつやすみの心得



た 体力はバランスのよい食事から！

の のどがかわいたら お茶か牛乳をのもう！

し 食中毒 正しい手あらいでふせげます！

い 一瞬の 気もちのゆるみが けがのもと！

な なんでもたべて 夏バテふせごう

つ つづけてやらない ゲームやパソコン！

やさ しい心 おてつだいをすすんでやろう！

す すいみんをしっかりとって つかれをとろう！

み 水辺では油断禁物！ふざけない！



保護者の皆様へ



視力低下等、専門医による治療や診察がお済みでない場合は、夏休み中に受診されますようお願いいたします。

なお、受診されましたら「治療証明書」や「診断票」を学校まで御提出願います。
(受診状況は記録させていただいております。)

用紙を紛失された場合は、御連絡いただければ新しいものを発行します。

今年度から夏休み明けの9月と、冬休み明けの1月には身体計測があります。

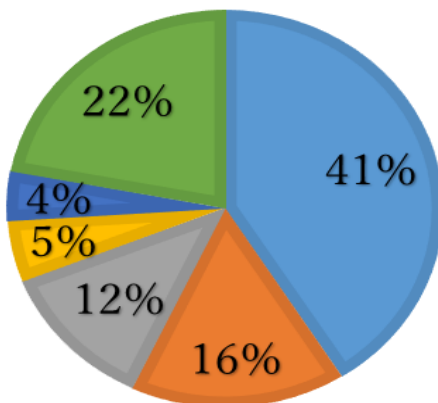
清涼飲料水の飲みすぎに注意！

夏になると汗をかいてのどがかわくため、水分を取ることはとても大切です。夏休み、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。

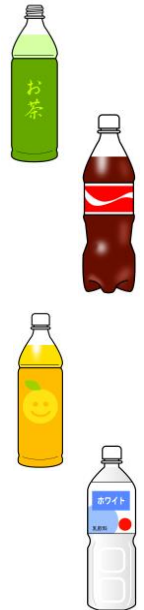
のどがかわいたときは、甘くない飲み物（麦茶や牛乳など）を飲むようにしましょう。

豊北小の子供たちの飲み物を聞いてみました。

よく飲む飲み物は、なに？



- お茶
- 炭酸飲料
- 牛乳
- 果汁飲料
- スポーツドリンク
- その他



清涼飲料水には、
どのくらいの砂糖が入っているの？



清涼飲料水の成分表示を見てみましょう。500mlなら「炭水化物」の量を5倍すると、1本に入っている糖分の量が分かります。また、常温で飲むと実際の甘みを確かめられます。

保健給食委員会の児童が、アンケートの結果から豊北小の子供たちの好きな飲み物の砂糖の量が実際に分かる展示をしています。是非御覧ください。



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。