



(家庭数配布) 保健だより7月号

# 元気いっぱい、楽しい夏休みに!!

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どん なふうに過ごそうかな…と考えるだけでも、わくわくしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番大切です。けがや病気に気

を付けて、楽しい思い 出をいっぱいつくってく ださい。そのために、 ぜひ 次 のようなことを 覚えておいてください。



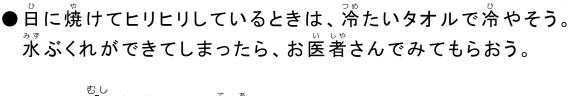


# なっちゅうしょう 葉ラ 中 症 の予防

- ▶फ़ॅに出るときは帽子をかぶろう。なるべく凸かげを歩こう。
- ●水かお茶で水分補給をしよう。

# 日焼けの予防と手当て

- ●外に出るときは帽子をかぶって、日焼け止めを使おう。
- <sup>^^</sup>水ぶくれができてしまったら、お医者さんでみてもらおう。





### 虫さされの<sup>そ</sup>当て

)さされたら、すぐに水で洗い流そう。その後に、かゆみ止め をつけておこう。

### 事故に気を付けよう

- ●交通ルールを守ろう。
- はいけません。
- )海や川、プールには大人の人と出かけよう。





## 糖分の とり過ぎ

世界保健機関(WHO)は、2014年 3月、肥満やむし歯を予防するため、一 日の糖分摂取量をこれまでの半分とする 指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対 する糖分の割合を5%未満としています。 これを砂糖の量にすると、およそ25g。 清涼飲料水の中には、ペットボトル1本 に含まれる糖分が40gを超え るものもあります。熱中症の予 防には、水分補給が大切ですが、 糖分のとり過ぎに注意して、飲 みものを選びましょう。

#### 水分補給について

糖分の取り過ぎを防ぐために、基本 は水かお茶がよいでしょう。スポーツを してたくさん汗をかくときには、塩分の 補給も必要です。上手にスポーツドリン クなどを活用してください。

#### ここをチェック!!

■栄養成分表示 100g当たり

エネルギー…〇〇kcal たんぱく質······○g

脂質·····○g

炭水化物……○g ナトリウム……〇mg



●「炭水化物」と表示 されている部分が、 含まれる糖分の量を 示しています。

暑~い日、クーラーのきいた建物の 中に入ると、ホッとしますね。エアコ ンを適切に使うことは、熱中症予防の ためにも重要です。

ただし、設定温度には、注意が必要。 設定温度が低すぎて(24℃以下)、 外との温度差が大きくなると、体への 負担が大きくなります。また、長い時 間、涼しすぎる部屋で過ごすと、体が 冷えて、便秘や下痢、夏かぜなど、体 調不良の原因になります。

エアコン本体のセンサーと、実際に 体で感じる温度が異なる場合もあるの で、人のいる高さに温度計を置いて、 チェックすることが天切です。

- ・高熱 (39~40度)
- のどの奥に、小さく売い水疱
- ・軽い発熱(37~38度)
- ・ロの中や手定、おしりに水疱
- 発熱 (38~39度)
- ・結膜炎 (曽の充血、炎症)

どれも、ロの中やのどの痛みで、食 べたり飲んだりしにくくなります。 刺激が少なく、飲みこみやすいもの を与え、脱水症状に注意しましょう。

長い夏休み、子どもたちにとっては、普段できないことをたく さん体験できる機会です。ただ、夏休みは事故も多いので、 安全面には十分に気を付けてほしいと思います。

