

平成26年7月4日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

ほけんだより 7月

暑さが本格的になり、いよいよ夏到来です。

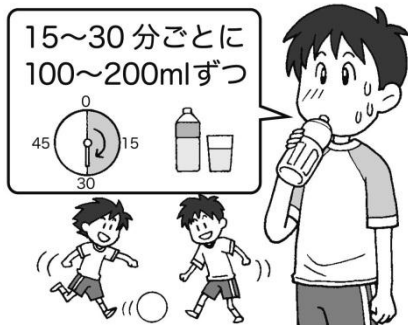
暑さの中でも、子供たちは元気いっぱい活動しています。

暑くなると心配なのが熱中症です。「のどが渴いた」と感じる時はもう体の中の水分が足りていないということです。のどが渴く前にこまめに水分を取り、今年の夏も元気に乗り越えたいものです。

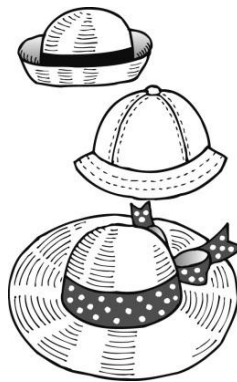
また、練馬小には校帽がないため、つばのある帽子を持たせていただくと、登下校や屋外で学習する際かぶることができ、熱中症予防になります。



こまめに水分補給を



運動前にも水分補給



帽子を持って
こよう



油断大敵 夏かぜにご用心



砂糖は1日25g以下を目標に!

2014年3月5日、WHO（世界保健機関）から、砂糖は1日当たり25g以下にしましょうという提案がなされました。肥満や糖尿病、そしてむし歯予防のためです。

一部のペットボトル飲料（500ml）には、40gの砂糖が含まれています。

みなさんは、砂糖をとり過ぎていませんか？

25g以下



～ノンカロリーならたくさん飲んでも大丈夫？～

ノンカロリー、ノンシュガーという表示の清涼飲料がありますが、栄養表示基準制度では、100ml 当たり5 kcal 未満ならば「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

つまり、500mlのペットボトルで24 kcalの清涼飲料が、「ノンカロリー」と表示されているのです。

また、「ノンシュガー」と表示されている清涼飲料には、砂糖以外のさまざまな甘味料が使われているものもあります。これらの甘味料の中には、摂取量が多いとお腹が緩くなってしまう原因となるものもあります。

いずれにしても、飲み過ぎないように適量を心がけましょう。

ここをチェック!!

■栄養成分表示
100g当たり

- エネルギー……00kcal
- たんぱく質……0g
- 脂質……0g
- 炭水化物……0g
- ナトリウム……0mg



「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。

元気いっぱい、楽しい夏休みに!!

日焼け
予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。

水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。

熱中症
の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを自安に。

体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。

虫さされ
の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。

かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなるよ。つめも、短く切っておこう。

事故
に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところに、絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中でふざげると危ないよ。

※参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省