8月 ほけんだより

２０２３年８月　楠根小学校　保健室

長い夏休みもあっという間に過ぎましたね。楽しい思い出はたくさんできましたか？宿題は終わりましたか？また聞かせてくださいね。

まだまだ暑い日が続きそうです。生活のリズムに乱れがあった人は、早く学校モードに切り替えて、夏バテしないように気をつけましょう。

ジュースは水分補給になる？

暑い夏、のどが渇くと水分補給をしますが…ちょっと待って！水分補給をジュース（清涼飲料水）でするのは気を付けて！

①清涼飲料水の中には砂糖がたくさん含まれています。砂糖がたくさん含まれているものをたくさん飲むと、血糖値が急激にあがり、倦怠感などの症状があらわれます。これを「ペットボトル症候群」といいます。ジュースで水分補給をしている人で、「だるい・疲れた」などの症状が見られる人は、もしかしたらペットボトル症候群かもしれません。

②スポーツドリンクも砂糖が多く含まれています。スポーツをすると大量に汗をかきます。汗をかくと塩分が体の外に出ていきます。スポーツをした時はスポーツドリンクが効果的ですが、普段からスポーツドリンクを飲む回数が多いと、砂糖をたくさん取ることになります。気をつけましょう。

※他にも砂糖の摂りすぎは、肥満やむし歯にもつながります。
普段はお茶やお水で水分補給をしましょう。

夏バテに気をつけよう！

夏になると疲れる、だるいといった症状は夏バテかもしれません。しばらく暑い日が続きますので、夏バテにならないように下に書いてあることに気をつけましょう。

夏バテになりやすい人
- □冷たい飲み物・食べ物をよくとる
- □あまり汗をかかない
- □冷房の効いた部屋にいることが多い
- □生活リズムが乱れている
- □あまり運動をしない

チェックしてみよう！

予防するために

①生活リズム
→早寝早起きをして、生活リズムをととのえましょう。特に睡眠は日々の疲れをとってくれます。しっかり睡眠をとるようにしましょう。

②食事
→バランスの良い食事を心がけましょう。もし食欲がない場合は、少量でもいいので色々な物を食べるのがおすすめです。冷たい物の摂りすぎは、体が冷えてしまうため注意です。

③運動
→暑いからといって、冷房の効いた部屋ばかりで過ごすのではなく、１日１回は思いきり体を動かして、汗をかくようにしましょう。昼間は暑いので、夕方に動くのもオススメです。

☺８月の保健予定☺
- ８月２８日（月）　１・２年　二測定
- ８月２９日（火）　３・４年　二測定
- ８月３０日（水）　５・６年　二測定

上下の体操服、けんこうのきろくを忘れずに持って来てね！