



7月ほけんだより



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意

夏を健康にすごそう

系満市立米須小学校 養護教諭 大城 麻希 令和5年7月1日

梅雨があけると、一気に暑さが増して熱中症のニュースをよく耳にします。こまめに水を飲み、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。熱中症は、誰にでも起こりうる病気です。喉がかわいて、砂糖が多く含まれている飲み物ばかり飲むと、余計に喉がかわいてしまいます。学校へも水筒を準備して下さいね。

★7月のスクールカウンセラー来校日★

7日(金)	3・4校時(10:15~12:15)
11日(火)	場所:旧棟3階 相談室
18日(火)	事前に学校までご連絡下さい。

クーラー使用時の体温調節について

人によって、体温も違うので、感じる温度も違います。(体感)といいます。寒い時には、上着をきて調整しましょう。体育のあとなど、汗をふきとるタオルは別で用意しましょう。



ジュースは(砂糖)がっばい

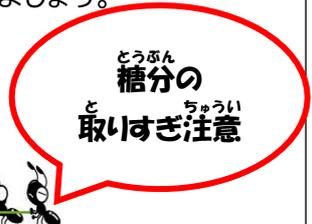
お砂糖がたくさん入っているスポーツドリンクを一気にがぶのみしたり、だらだらと飲み続けると、気付かないうちに糖分を取り過ぎてしまい、体や歯に悪い影響を与えることがあります。

※角砂糖は1つ4グラム

1日にとっていい砂糖の量は20グラム



スポーツ飲料水や野菜ジュースにもたくさん砂糖が入っています。とりすぎに注意しましょう。



米須小のみなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはん

朝ごはんには・・・

- ・体にエネルギーとして栄養を与えてくれる
- ・体温をあげてくれる
- ・生活リズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



ごはんの良いところ パンの良いところ

- * 腹持ちがいい
- * あごを強くする
- * 塩分がない

- * 買ってすぐ食べられる
- * カルシウムがとれる
- * 種類がたくさんある
- * あごを強くする

ごはん



ごはん・おにぎり・卵
やさい・魚料理・汁物

パン食



パン・卵・野菜料理
スープ・牛乳・菓物