

ほけんだより

令和6年7月1日
 北区立豊川小学校
 ほけんだより7月号
 校長 中村 順子
 養護教諭 加納 純子

保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。結果に関しましては、6月末に配布いたしました。お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、保健室までいつでもご相談ください。

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は、早期発見をするための『スクリーニング』であるため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は、ご家族中心の生活になるかと思えます。お子さんの生活リズムが崩れないようにお声がけ等、よろしくをお願いします。

今月の保健目標

「暑い夏を元気に過ごそう」

暑い夏を元気に過ごすために大切なことは、

- ① 生活リズムを崩さない
- ② 3食バランス良く食べる
- ③ 暑さに気をつけて運動する
- ④ 水分補給を忘れない
- ⑤ 冷房の冷やすしすぎに注意
- ⑥ 冷たいものを食べ過ぎない
- ⑦ 汗はこまめに拭きましょう
- ⑧ ゲームやパソコンは時間を決めてやりましょう

その飲み物に入っている



砂糖の量は…?

夏休みに入ると、お子さんが自分で飲み物を飲む機会が増えると思います。その時には甘味料の入ったものではなく、お茶や麦茶など、できるだけ甘くないものを飲むように準備をしてあげてください。

保健機関（WHO）では、成人および児童において、一日あたりの砂糖の摂取量を25g程度、糖類（炭水化物など）からのエネルギー摂取量を一日の総エネルギー摂取量の5%以内に抑えることで健康増進に役立つとされています。WHOが推奨する一日あたりの砂糖の量25gは、角砂糖だと約8個分に相当します。

	内容量	糖質量	角砂糖に換算
コカ・コーラ	500ml	56.5g	約17個
三ツ矢サイダー	500ml	55.0g	約17個
ファンタグレープ	500ml	50.0g	約15個
カルピスソーダ (R)	500ml	43.5g	約13個
C.C.レモン	500ml	50.0g	約15個
ポカリスエット	500ml	31.0g	約9個
ビタミンウォーター	500ml	20.5g	約6個
グリーンダ・カ・ラ	600ml	26.4g	約8個
野菜生活 100 オリジナル	200ml	13.4g	約4個
野菜生活 100 グリーンスムージー	330ml	27.8g	約8個
トピカーナ 100%オレンジ	250ml	21.0g	約6個
Qoo みかん	280ml	30.8g	約9個

	内容量	糖質量	角砂糖に換算
午後の紅茶 ストレートティー	500ml	20.0g	約6個
午後の紅茶 ミルクティー	500ml	39.0g	約12個
午後の紅茶 レモンティー	500ml	35.0g	約11個
スターバックス® カフェラテ	200ml	17.6g	約5個
スターバックス® エスプレッソ	200ml	12.4g	約4個
スターバックス® カフェラテ	200ml	17.6g	約5個

※糖質量の記載がないものは炭水化物量を参照しています。

※甘い紅茶やコーヒーの砂糖の量は、市販のものだと意外と気にしていない方もいるのではないのでしょうか。子供だけでなく、大人もドリンクを飲む際には、気をつけていきたいものですね。

デジタル デトックス のススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意図的に距離を置いてみましょう！

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

OFF

もうすぐ夏休みですね

夏休みしかできないこと、夏休みならではの経験等を是非ご家族でお過ごしただけたらと思います。ご家族で、たまにはデジタル関係を全てOFFにして、心と体と頭を休ませて、リラックスできると良いですね。

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

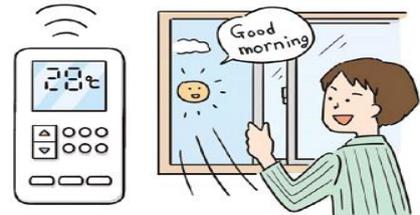
運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください



☆☆☆答えは保健室前の掲示板にあります☆☆☆