



# 保健だより



福島県立いわき養護学校くぼた校 保健室

## 8月の保健目標 規則正しい生活をしよう

今日から2学期の始まりです。体調を整えて、元気に生活しましょう。

2学期も行事がたくさんあります。休まないで元気に登校出来ることを願っています。(1学期は欠席無しは1名でした。)

9月2日(水) 宿泊活動、修学旅行の事前健康診断を実施します。別紙調査票の提出をお願いします。

1学期に実施しました健康診断の結果、受診が必要な人は、夏休み中に受診できましたか? 受診が済んだ人は、結果報告書を提出してください。まだ受診していない人は、よろしくお願いします。

9月1日(火)  
発育測定(身長、体重)を実施します。



7月19日(金) ~保健指導~

### <熱中症予防のために>

私たちの体は、体重の約60%~70%が水分、だから、水分は大事!

あなたなら①②どちらのペットボトルをとりますか?

① お茶・水



② 清炭酸飲料 飲料水



②は、水分と一緒に糖分も取り過ぎてしまいます。私たちは、1日約20gの砂糖はとっていいと言われていますが、②の炭酸飲料や清涼飲料水は1本500mlに約50g入っています。飲まない、何回かに分けて飲む、みんなで分けて飲むなど考えて飲めると良いと思います。

また、砂糖は、もちろん3度の食事にも入っています。そして、お菓子にも入っていますので、注意しなければ取り過ぎて生活習慣病になってしまうこともあります。

夏は、水分や糖分を上手にとりたいです。それには、まず、3度の食事をしっかりとること。出来れば1日1回は味噌汁やスープを頂きます。また、軽食に夏野菜や旬の果物などが適度に糖分、水分が取れてお勧めです。スイカ、トウモロコシ、きゅうり、なす、梨、桃、メロンなど。



学校に持ってくる飲み物はお茶か水にしましょう。



私たちは  
ルのもの

0gです。赤ちゃんの手のにぎりこぶしぐらいです。糖分はお菓子にも同じように野菜にも入っているから気をつけないと大変です。3度の食事をしっかりとる特に野菜を食べること。睡眠をとる、水分補給で熱中症を伏せましょう。  
す。

1年生保護者へ  
宿泊活動事前保険調査の用紙を配布します。8月31日まで提出してください。