



# ほけんだより 7月

貝塚市立二色小学校  
保健室  
2013年 7月



梅雨明けが近づいてきました。晴れた日にギラギラ照りつける太陽は「もう夏だよ!!」と言っているみたいですね。暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、体調をくずしやすくなります。いつも以上に生活リズムに気を配り、体調が悪いときは無理をせず、早めに休むようにしましょう。

## 《 ペットボトル飲料には、どれくらいの砂糖が入っているの??? 》

熱中症予防のためには、水分をきちんととる必要がありますが、ジュースなどには、砂糖がたくさん入っています。

一日に必要な砂糖の量は???

20グラム(スティックシュガー4本分)です。

500mlペットボトル飲料1本に入っている砂糖の量は???

- ◆炭酸飲料(コーラ、ファンタ、CCレモンなど)・・・約55グラム
- ◆果汁入り清涼飲料(なっちゃん、クーなど)・・・約50グラム
- ◆紅茶飲料(ミルクティー、レモンティーなど)・・・約32グラム
- ◆スポーツドリンク(ポカリスエット、アクエリアスなど)・・・約28グラム
- ◆お茶・麦茶・・・0グラム



飲みすぎ注意!

清涼飲料水には糖分がたくさん入っています

砂糖をとりすぎると、こんなことに・・・

- ・太りやすくなる
- ・骨がよわくなる
- ・イライラする
- ・むし歯になりやすくなる
- ・食欲がなくなる
- ・つかれやすくなる



こんなことに気をつけよう!!

- ★砂糖の少ない飲み物をえらぶ。
- ★コップに取り分けて飲む。
- ★水分補給は、なるべくお茶か水で。
- ★おやつを組み合わせを考える(炭酸飲料とケーキでは砂糖が80グラムにもなります)。



学校薬剤師 赤坂先生おすすめ

### 「経口保水液の作り方」

暑い夏、汗をたくさんかいた時は、水分だけでなく、塩分も補給しなくてはなりません。



かといって、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っているし・・・

そこで、おすすめなのが、かんたんにできる経口保水液。下に書いている材料をまぜるだけ。一度、試してみてください。

- 水: 1L
- 砂糖: 大さじ4~4.5
- 塩: 小さじ半分



こんなに砂糖を入れるの?と思うかもしれませんが、スポーツドリンクに比べると、甘さはひかえめです。

レモン汁またはクエン酸: 小さじ2。味をみて好みの量にする。

※赤坂先生は、レモンを効かせた方が好きなので、レモン汁を大さじ1杯くらい入れているそうです。

スポーツドリンクを飲む場合は、そのまま飲むと砂糖をとりすぎてしまうので、水で半分にうすめるのがいいそうです。

## つめ

### 伸びていませんか?

虫刺されや、汗をかいてかゆみのあるところをかきむしると、傷口に細菌が感染して「とびひ」(伝染性膿痂疹)になる恐れがあります。

- 1週間に1回は、つめの長さをチェック!!



## 歯科検診より (衣川先生)

口の中がきれいな子どもさんが多いように感じました。

また、自分の口の中(歯)のことを自分でちゃんと分かっている子どもさんも多くて、感心しました。

高学年の子どもさんの中に、歯はきれいなのに、歯肉炎を起こしている子が何人かいましたが、思春期の子(特に女の子)の中には、ホルモンバランスにより、一時的に歯肉炎を起こす子どもさんもいます。ていねいにブラッシングをしていれば、改善してくるものと思われまます。





《 ふわふわ言葉とチクチク言葉 パート3 》

2013年6月25日(火) 児童集会

今年も、児童集会の時に保健委員会でげきをしました。

今年で3年目になる「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」についてのげきです。とちゅうでクイズもあり、もりあがりました。

遊びたいのをがまんして、休憩時間に、げきの準備をしたり、練習をしたりした保健委員会のみなさん、ありがとうございました。二色小学校のみなさんが、あたたかい気持ちでござますように。



おれらの名前は、「チクチクさん」。みんなおぼえていてくれてありがとう。うれしいぜ！！

おれらの名前は「チクチクさん」だけど、最近心をいれかえて、チクチク言葉をへらすようにがんばっているんだ！！

「あほちやう」「あっちいけ」「どんくさー」のように、友だちをきずつけてしまったり、いやな気持ちにさせてしまうのが、「チクチク言葉」だ。

名前をからかったり、聞こえないふりをしたり、無視したりするのも、「チクチク言葉」と同じだし、「おはよう」のあいさつをしないのも、「チクチク言葉」と同じだよな！

「ごめんね」「だいじょうぶ？」「気にしないで」「ありがとう」のように、友だちを元気づけたり、言われてうれしい言葉を「ふわふわ言葉」といいます。

朝「おはよう」と元気にあいさつをするのも、「ふわふわ言葉」ですね。

わたしたちの名前は、「ふわふわさん」。みんな、おぼえていてくれてありがとう。とてもうれしいです。



この木は、「ふわふわの木」といって、二色小学校のお友だちのあたたかい気持ちがつまっているんですよ！

この木は何だ?? 「ありがとう」とか「すごいね」とか、ふわふわ言葉だらけだ！



去年は、17本もふわふわの木ができたんだから！すごいでしょ！

去年、「ふわふわの木」には、819まいもカードが集まったんだね！今年は何れくらい集まるのかなあ。

7月2日(火)の時点で、ふわふわの木は4本、カードは219まい集まっています。

7月2・3・4日の3日間のあいさつ運動は、保健委員会の担当でした。元気な声であいさつを返してくれる子が多くて、うれしいです。

【6月の保健室】

来室 511人 (けが365人、体調不良145人)

病院へ行ったけが 5件 (骨折、ねんざ、歯のけが など)

