

ほけんだより 7月

貝塚市立北小学校 保健室
平成28年7月1日 発行



つゆぞら フグ うんどうじょう ある
梅雨空が続き、運動場で遊べない
日が多い中、7月がはじまりました。
これから、気温がグングン上がってきます。
熱中症に気を付けて生活しましょうね!!



7月のほけんむくひょう
夏の健康に
気をつけよう

のみものには さとう がいっぱい!?

乳酸飲料	コーラ	スポーツ飲料	お茶
66g	55g	24g	0g ※すべて500ml

あまい飲みものには、さとうがたくさん入っています。
小学生が1日に取ってよいさとうの量は20~25gです。
水分補給は大切ですが、さとうの量を考えて、のみものをえらびましょう。

夏にとりたい! ビタミン

「からだがつるくて、しょくよく食欲がない」

夏バテ予防には **ビタミンB1**

疲れを回復させる、食欲をアップさせる

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまう」

夏カゼ予防には **ビタミンC**

免疫力を高める、疲れを回復させる

7月4日~8日は 生活 パワーアップ週間

6月30日の児童朝礼で5人の先生たちから『早ねの大切さ』について発表がありました。

 疲れをとる からだの疲れをとる	 元気にしてくれる からだを元気にしてくれる	 学習したことを整理する 学習したことを整理する	 気持ちがおちつく 気持ちがおちつく	 成長ホルモンが出る 成長ホルモンが出る
お目覚めで、起きている間にたまった疲れをとります。	ケガや病気を治すパワーがアップします。睡眠不足になると、このパワーが少なくなります。	学習したことを忘れないように、眠っている間に、脳が情報を整理してくれます。	イライラ、ドキドキ、ワクワク、働きつづける心も眠ることによって休まり、気持ちがおちつきます。	成長ホルモンは、10時~1時の間に、ぐっすり眠っていると出ます。10時にはねましょう。

じゃあ どうすれば早ねができるの? ... (早おき) ... (うんどう) ... (ノーメディア)

早おき

うんどう

ノーメディア

ノーメディアとは、テレビ、ゲーム、スマートフォンなども、使わないこと。または、時間を決めて使うこと。