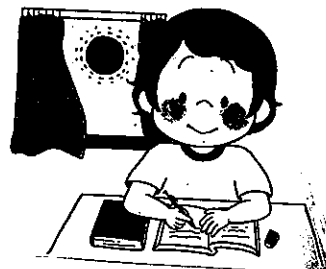
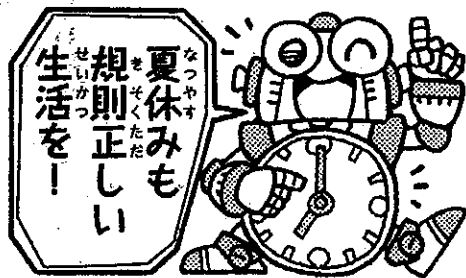


保健だより7月

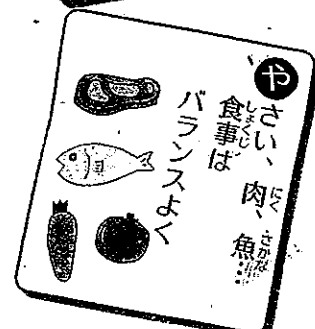
令和3年7月9日
茨木市立山手台小学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。生活習慣のみだから、夜ふかしや寝不足、朝ごはんを食べなかったり、間食が増え食事が不規則、また、クーラーのきいた部屋ですごす時間がおおくなり運動不足など、生活のリズムをくずしやすいので計画を立てて元気に過ごしましょう。



★げんきな生活のキーワード★

「たのしいなつやすみ」



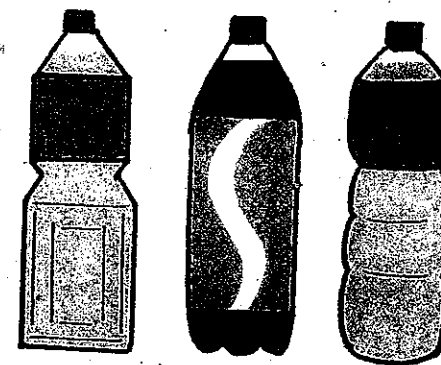
つつい飲みすぎ?

ペットボトル症候群

夏のあつさまさかり! こまめな「水分ほきゅう」はかせませんね。みなさんはふだん、どんなものを飲んでいますか。

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかわく、全身がだるくなるなどの症状が出る場合があります。これは「ペットボトル症候群」とよばれる糖尿病、つまり急な糖分のとりすぎによって体の調子がくずれてしまったのです。

とくにふだんからよくとる飲みものは、水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。



水分補給

のルール

コップ1杯をこまめに



水やお茶など糖分のないものを

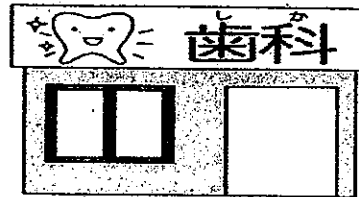


のどがかわく前に

「9月保健行事」

日曜日	けんしんないよう健診内容
1日(水)	2 測定 6年
2日(木)	〃 5年
3日(金)	〃 4年
6日(月)	〃 3年
7日(火)	〃 2年
8日(水)	〃 1年

お休みの間に治療をすませよう



『健康のきろく』をお渡しします。身長や体重のバランスは良いか? 子どもさんと一緒にみてください。この健康のきろくは、学期ごとにお渡ししますのでご家庭でほかんしてください。