

7月保健だより

～保護者のみなさまへ～

令和3年
7月13日
立川市立
第六小学校
保健室

夏休み前特別号

水筒の中身について

今まで、水筒の中身については、「水」か「お茶」を入れていただけるよう、お願いしておりましたが、運動時の熱中症等の危険も考慮し、スポーツドリンクも可とすることになりました。ただ、子どものスポーツドリンクの摂取については、注意しなければいけない点もありますので、保健だよりを最後までお読みいただき、お子さんと相談していただければと思います。

水・お茶
スポーツドリンク

スポーツドリンクを含む清涼飲料の摂取について

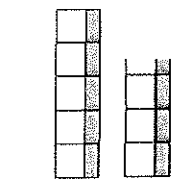
運動などをして、汗をたくさんかいたときは、水分補給だけでなく、塩分（ナトリウム）などのミネラルをとることも必要です。長時間暑いところにいるときや、運動をするときの、ミネラルを含むスポーツドリンクは、有効です。



しかし、スポーツドリンクの中には、飲みやすくするため、そして素早くカロリー摂取するために、糖分も多く含まれています。一般的なスポーツドリンクは500mLに31g（角砂糖8.4個分）の砂糖を含んでいます。平常時の体には、塩分や糖分が多すぎるため、常時飲むものではありません。血液中の糖分が増え、のどが渴いてさらにスポーツドリンクを飲み続けると、ペットボトル症候群と呼ばれる急性の糖尿病ともいえる危険な状態になってしまうこともあります。これについては、夏休み中の家での清涼飲料の摂取にも注意が必要です。

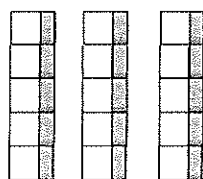
水筒の中身について、お子さんの体調や天候、運動量などを考慮して、ご判断いただければと思います。よろしくお願いいたします。

スポーツドリンク(500mL)
砂糖：約31g



角砂糖 8.4 個分

炭酸飲料(500mL)
砂糖：約55g



角砂糖 15 個分

子どもが健康を保つために
必要な砂糖の量：25g



角砂糖 6.8 個分

家庭数

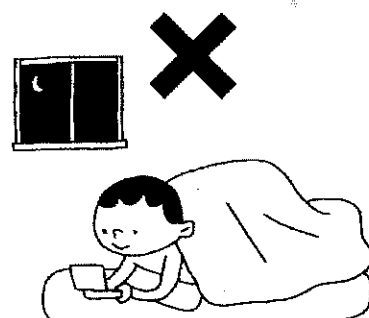
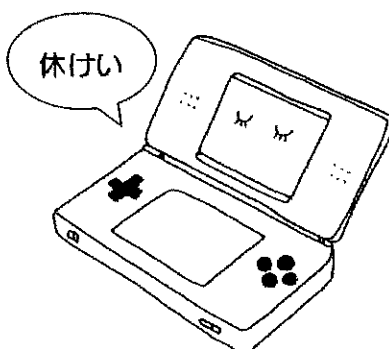
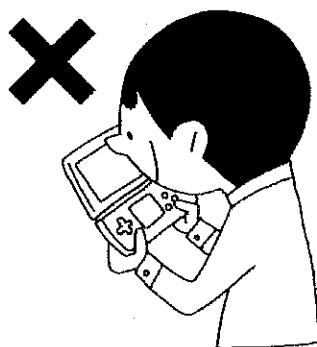
ゲームをするときのルール

テレビゲームやけいこゲームをするときはおうちの人と話をして、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近付け過ぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

目を近づけすぎない

30分に1回は休けいを

ねる前はしない



夏の生活習慣の取り組みについて

終業式の日、児童向けのほけんだよりをお配りします。今年の夏休み特別号は、夏休みの間、健康的な生活習慣を目指して取り組めるよう、塗り絵を用意しました。

早寝早起き、栄養バランスの取れた食事、適度な運動等は、免疫力を高め、熱中症の予防にもなります。また、精神的な健康にも関係し、気持ちが落ち込んだり、やる気が出なかったりすることを予防する効果も期待できます。

課題をクリアできたら、花火の火花を塗って、夏休みが終わるまで取り組めた児童にはメダルを贈呈する予定です。ぜひ、ご家庭でも楽しみながら生活習慣に気を付けていただき、ご活用ください。

