

保健だより 9月

H23. 9. 1
戸出西部小学校



楽しい夏休みも、あっという間に終わってしまいました。気持ちを切りかえて学校生活を頑張っていきましょう。

さて9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないようにするには、規則正しい生活（寝不足には注意！）で体調をくずさないようにしておくことと、水分補給が大切です。「早寝早起き 朝ごはん」で元気に2学期をスタートしましょう。



自分でできる「けがの予防」

+ 「応急手当て」

けがの予防

- 手、足の爪は切っておく。
- サイズの合った靴をはく。
- 調子が悪いときは無理をしない。

応急手当て

- すりきず：水道水で洗う。
- つきゆび・だぼく：水や水で冷やす。
- はなぢ：鼻の穴の少し上を押さえて下をむく。

まだまだ油断大敵、食中毒！

食中毒 おうちでも注意してください

- 手洗いを忘れずに
- しっかり加熱
- 常温で放置しない

まな板や包丁などは肉用、魚用、野菜用と専用にとすると安心です。食材の鮮度や調理の過程などにご用心ください。

清涼飲料水の飲み過ぎ注意！

暑いからといって、清涼飲料水を飲み過ぎていませんか？飲み過ぎないように、飲むときはコップに取り分けたり、牛乳やお茶を飲むようにしたりするといいですね。

糖分が体の中でエネルギーに変わるときは、糖を分解するためのビタミンB1が必要です。ですから、甘いジュースやアイスなどをとり続けるとビタミンB1がどんどん体から減っていきます。ビタミンB1が不足すると、食欲が低下したりだるくなったり、集中力がなくなったりするので、注意が必要です。

いろいろな飲み物の糖分とカフェインの量

糖分のとりすぎは肥満やむし歯の原因に、カフェインのとりすぎは神経を高ぶらせる原因になります。

清涼飲料水でとってもいい糖分の目安は1日20グラム。カフェインは50ミリグラムをこえると子どもにとって危険なので、成分表示を見て、カフェインが入っている飲み物は飲まないようにしましょう。

※図の見方



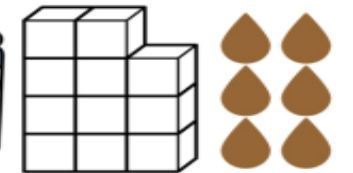
1個で糖分
3.5グラム



1個でカフェイン
10ミリグラム



牛乳やお茶
がいいよ



コーラA：糖分40.7グラム
カフェイン38.4ミリグラム



コーラB：糖分40.7グラム
カフェイン45.6ミリグラム

