

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ

2025・7・3

おうちの人と一緒に

よみましょう

7月になりました。湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。体調をくずしやすい時期なので、朝ごはんをしっかり食べて、水分補給を心がけましょう！また、汗もたくさん出るので、ハンカチやタオル、水筒を忘れずに持ってきてみましょうね。数えてみると夏休みまであと12日です！暑さに負けずにがんばりましょう！

！〇〇不足は熱中症の危険あり！

水分不足

水とう
わすれた…

こまめに水分ほきゅうをしよう！

水分ほきゅうのポイントは、
のどがかわく前に飲むこと。
水とうは忘れずにもってきましょう！

睡眠不足

きのう夜ふかし
しちゃったな

夜はぐっすり眠ろう！

熱中症の予防には、
汗をかいて体温を下げるのが大切です。
睡眠不足だと、汗をかく働きが低下してしまいます。

運動不足

すずしい部屋で
ゴロゴロして
いたいな～

体を暑さにならそう！

毎日すずしい部屋にいと、体が暑さになれず、
急に運動をしたときに熱中症になりやすいです。
すずしい時間に軽い運動をすといいですよ。



は 歯 ブラシ 点検 を しました



6月9日～6月13日の5日間、保健委員会のみなさんが歯ブラシ点検をしにクラスを回り、歯ブラシの大きさや、どんな歯ブラシが良いか、歯をみがくときのポイントなどを説明しました。歯ブラシの毛先が広がっている人に、ピンク色のカードを渡しました。カードをもらった人は早めに歯ブラシを交換しましょうね！



保健委員会のみなさん、ありがとうございました！

ジュースの飲みすぎに注意しましょう！

冷たいジュースが飲みたくなるくらい暑い日が続いていますね。学校に持ってきている水とうの中身は水かお茶ですが、みなさんはおうちでの水分ほきゅうはなにを飲んでいますか？

ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

レモン風味炭酸ジュース 500mL

約 **17** 個分

スポーツドリンク 500mL

約 **10** 個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL

約 **8** 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

