

令和7年

7 ほけんだより

7月1日発行

青ヶ島村立青ヶ小学校 保健室

今月の快適グッズ



This month's goal 「夏を健康に過ごす」

なつ けんこう
夏の健康

○×クイズ

① エアコンのきいた部屋で体を長時間冷しておくと、暑さにたえられないようになる。



② 日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そで、日焼け止めなどで焼けないようにするのがよい。



③ 水やお茶よりもジュースなどを飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。



④ アイスやサラダ、そうめんなど冷たいものを多くとって、体を冷すと、胃の働きが活発になる。

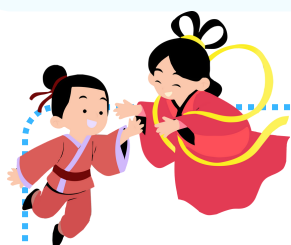


⑤ プールは、冷たく気持ちがいいので、休憩や水分補給は少なくてよい。



暑い日はまだまだ続きます。正しい知識を身につけて、自分の体を健康に保ちましょう！

×⑨ `×⑦ `×⑥ `〇② `×①...ぞりこ



7月の主な保健行事



- 1日 身体計測 (小)
- 2日 身体計測 (中)
- 17日 底土港交流会前検診 (小5)

運動時の水分補給には工夫が必要！

1. コップ1杯分の水分を20分に1回飲む

のどがかわいたと感じる前、運動を始める前に飲むことが大切です。



2. 運動時の水分はスポーツドリンクがおすすめ

スール、柔道の時などたくさん動くときは、汗から体の水分が失われやすいです。そんな時は糖分と塩分も一緒に補給できるスポーツドリンクがおすすめです。



3. ゴクゴクゴク...10口は必要です

「ゴクリ」一口では、実は約20mlしか飲んでいません。コップ1杯分の飲もうとすると、10口は必要です。





6月の振り返り



しょうちゅうがくせい
小中学生

けんこう こうわ
健康講話

かんけい
「おかしとからだのいい関係」

6月30日(月)に青ヶ島診療所の先生が、健康講話を行ってくださいました。
講話では、「おかし」に含まれている砂糖の量をスティックシュガーを使って
予想し、一日に食べても良い「おかし」の量を考えました。児童・生徒は「おかし」
に含まれている砂糖の量に驚いている様子でした。また、糖分は少ないポテ
トチップスなども塩分や油分が多いため、片手一掴み/日が望ましいと聞き、落
胆している姿もみられました。

最後は、それぞれが考える「おかしの食べ方宣言」
を記入し、つい食べ過ぎてしまう「おかし」の工夫した
食べ方を学ぶことができました。

ご家庭でも、食について考えるきっかけとして、
「おかしの食べ方宣言」をぜひ活用してみてください。



スティックシュガー 何本分?		
コーラ コカ・コーラ500ml 18本分 (55g)	アイス スーパーカップ200g 10本分 (30g)	クッキー カントリーマアム1枚 2本分 (5g)

水の事故 キケンにつながる

ゆだん
油断

かしん
過信

「長時間泳いだけど、まだ疲れていない!」

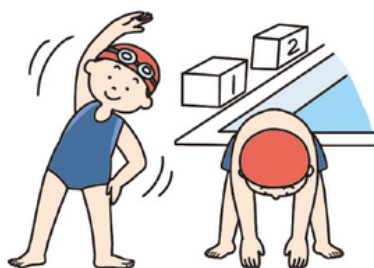
「今日は寝不足だけど、元気だから泳げる!」

「海の波そんなに高くないから、1人で大丈夫!」

悲しいことに毎年、この季節に起こってしまう水の事故。こうしたちょっとした『油断』、または自
分への『過信』が原因になっているのではないのでしょうか。

泳ぎが得意でも、慣れた場所でも、水の中にキケンが潜んでいることに変わりはありません。

水遊び のときに
注意したいこと



- ・必ず準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休憩する
- ・体調が悪い時は無理せず休む

プール では、
さらにココにも気をつけて



- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川 では、
さらにココにも気をつけて



- ・子供だけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く