



# ほけんだより 9月

富吉小学校

保健室

令和7年8月29日

長い夏休みがあつという間に終わってしまいましたね…。今年もとても暑かったですが、楽しく過ごすことができましたか？先生は、旅行に行ったり、お祭りに行ったり、とても楽しい夏休みを過ごすことができました。みんなの思い出話も聞かせてくださいね！保健室で待ってます♪

2学期は運動会や修学旅行など楽しい行事がたくさんあります。さっそく運動会の練習も始まります。はやく学校生活のリズムを取りもどして、元気に2学期を過ごしましょう！



せいりょういんりょうすい

## 清涼飲料水のあま～いワナ!?



ただじい～っとしているだけで汗がふきだしてくる夏、体育の授業や昼休みに体を動かすと汗が滝のように流れおちてきます。汗で体の外にでた水分を補給することは大切なのですが、そんな時、みなさんは何を飲みますか？学校には水かお茶しか持ってきてはいけませんが、家ではジュースやスポーツドリンクを飲むことが多くなっているのではないのでしょうか？これらの飲み物には、思った以上にたくさんの砂糖が入っています。また、冷たいと甘さを感じにくくなるため飲みすぎないように注意が必要です。

せいりょういんりょうすい

### 《清涼飲料水を飲みすぎると…》



おし歯になりやすい



体がだるくなる



イライラしやすい



太りやすい

せいりょういんりょうすい

### 《清涼飲料水に含まれる砂糖の量》



スポーツ飲料  
やく  
約25g/500ml



炭酸飲料  
やく  
約55g/500ml



乳酸菌飲料  
やく  
約14g/100ml

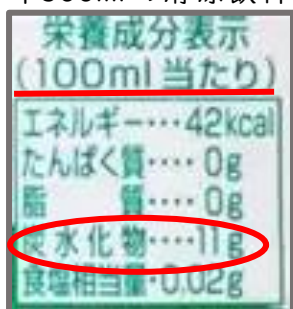


お茶・水  
0g/500ml

せいりょういんりょうすい

### 《清涼飲料水に含まれる砂糖の量の調べ方》

(1本500mlの清涼飲料水)



## 炭水化物とは「砂糖＋食物繊維」

※清涼飲料水にはほとんど食物繊維は含まれていないので、炭水化物量が砂糖の量と考えられます。

炭水化物 11g × 5 = 55g

左の栄養成分表示の清涼飲料水1本には 55g の砂糖が含まれていることが分かります。

# 「いつか」のために、「今」できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



## 自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



## 家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



## 家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

うんどうまえ

ふせ

## 運動前にチェック！けがを防ごう

### 爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

### 靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

### 朝食は 食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただけに動けません。

### 前日は よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

### 準備運動は しましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

## 保護者の方へ

### ● 子どもの足と靴について ●

靴が小さすぎると指や甲にあたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎると足が靴の中で動いたり、かかとが抜けたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。合わない靴を履き続けると、足をはじめ、体の他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめに確認していただければと思います。

### ● 受診報告書の提出忘れはありませんか？ ●

1学期に「受診勧告書」をもらった方で、夏休み中に受診された方は受診報告書の提出をお願いします。用紙がない場合は、受診済みの旨を記入したメモでも構いません。ご協力よろしくお願いいたします。