すくすくだより　7月

2016年7月15日　　千代田小学校保健室

もうすぐ夏休み！

みなさんが楽しみにしている夏休みまで、あと少しとなりましたね。どんな一学期でしたか？　みなさんは勉強はもちろん、児童会や委員会の仕事、学校行事など、がんばっている姿がたくさん見られました。きっと、充実した一学期だったと思います。

7月に入ってから、暑い日が続いています。毎日汗びっしょりで遊んでいますが、熱中症には十分注意しましょう。暑さに負けないで健康に過ごせるように、生活リズムをくずさないでほしいと思います。よい生活リズムを身に付け、夏休みに向けて一学期のまとめをしっかりしましょう。

暑い夏を元気に過ごそう

夏バテしないためには

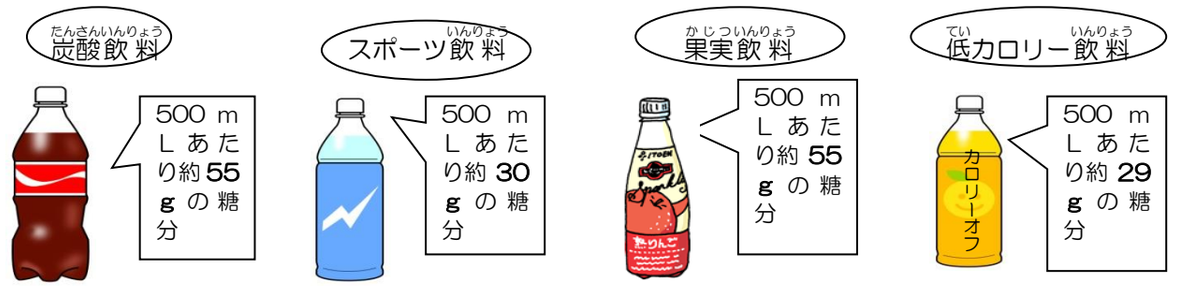
夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ、疲れ、立ちくらみ、食欲低下、胃腸の働きの低下などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。

SUGAR

糖分をたくさん含んでいる清涼飲料

ジュースや炭酸飲料には約10 ～11%、スポーツ飲料には約5～6% の糖分が含まれています。最近は糖分の少ない清涼飲料も多いですが、「糖分控えめ」は2.5% 未満、「カロリー控えめ」は5%未満の糖分が含まれているので、これらも大量に飲むとかなりの糖分を摂取することになります。また、スポーツ飲料は、汗に近い成分とされていますが、汗には糖分は含まれていません。激しいスポーツをした際に飲むのはよいですが、運動もしないのにスポーツ飲料で水分補給をすると、糖分過剰になるので注意しましょう。

清涼飲料に入っている糖分を砂糖で表すと・・・



夏はアウトメディアに挑戦しよう

ステップ1 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

新聞で見たいテレビ番組をチェックする。チェックしたもの以外はダラダラ見ない。

ステップ2>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

テレビやゲームなどの時間を決める。

→おうちの人と相談して決めよう！

目標　　分以

ステップ3>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

テレビやゲーム以外の楽しみをみつけよう。

＊読書、絵を描く、外で遊ぶ、家族と話すなど

→考えてみよう

私・ぼくの楽しみは

です

＊**アウトメディアとは**、メディア(テレビやゲーム、インターネットなど)にふれる時間をコントロールし、メディアとのつきあい方を見直すことです

さらに**ステップアップ**→夏休みにはノーメディアの日に挑戦する日をつくってみよう。