



今月の保健安全目標

- 【保健】・生活リズムを守り規則正しい生活をしよう
- 【安全】・登下校時、熱中症に気をつけよう

いよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

今月の保健安全行事

- 7月7日（水）・交通安全指導
- 20日（火）・交通安全指導
- 引き渡し訓練（1，2年）



こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している

すると、その後…

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

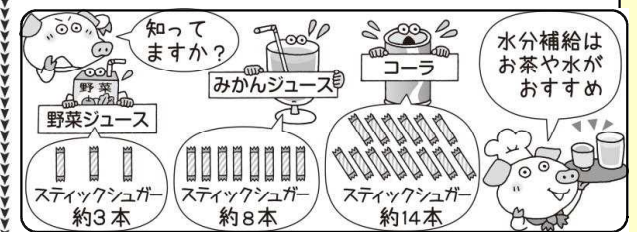


たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

今月はこちらに注意!! 糖分のとり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



ここをチェック!!

- 栄養成分表示 100g当たり
- エネルギー…〇〇kcal
- たんぱく質…〇g
- 脂質…〇g
- 炭水化物…〇g
- ナトリウム…〇mg



「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。