

ほけんだより 7月

2026.7.7
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほけんしつ



もうすぐ夏休み！
元気な夏を過ごすためには、
早寝・早起き・朝ごはん、
そしてこまめな水分補給が大切です。
暑さに負けず、元気いっぱい
夏休みを楽しみましょう！

7月の保健目標
夏を健康に過ごしましょう

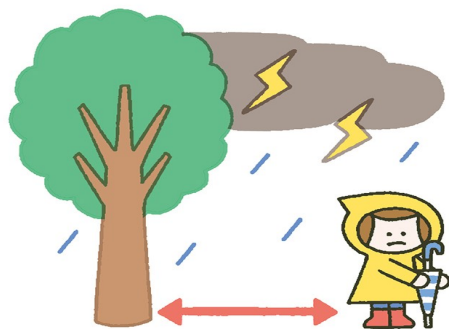
なつやすみもけんこうに！

な なおしておこう ちょうし ぐあい 調子や具合のよく ないところ むし歯などは、この 休みを使ってちりよ うをすませよう。	つ めたいもの あっさりしたもの ばかり食べてない？ いちにち しょく 一日3食、いろいろな 食品でバランスよく栄養 をとろう。	や りすぎ注意！ ゲームやネットは 時間を決めて すいみん不足やうん どう不足にならない ようにしよう。	す いぶんを こまめにとって 熱中症予防 あせ 汗をいっぱいかいた ときには塩分も一緒 にとろう。	み ださない 生活リズムは いつもどおりで やす あいだ はやね 休みの間も、早寝・ 早起きを心がけよう。
---	---	---	--	--

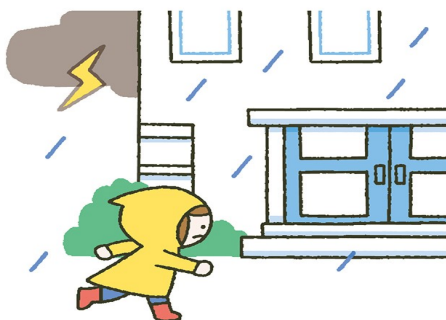
たの なつやす げんき
楽しい夏休みを、元気にすごそう！

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。



ねっ ちゅう しょう

熱中症にきをつけよう!



いまじゅくしょうがっこう まいあさ ほけんいいんかい ねんせい こきゅうしきねっちゅうしょうしうけい つか
 今宿小学校では、毎朝保健委員会の6年生がグラウンドにある黒球式熱中症指数計を使って
 きおん あつ しすう しら ほうそういいんかい ねんせい ほうそう
気温 (TEMP) と **暑さ指数 (WBGT)** を調べて、それを放送委員会の6年生が放送してくれています。



あつ しすう たか ひ きょうとうせんせい ほうそう すいぶんほきゅう ちゅうい よ
 また、暑さ指数 (WBGT) が高い日は、教頭先生が放送で**水分補給**などの**注意**を呼びかけています。



ほけんしつまえ ねっちゅうしょうほううんどうしう になしうかい あつ しすう きおん きろく
 保健室前にある熱中症予防運動指数ボードにも1日数回 暑さ指数と気温の記録をしています。
 たいく まえ そと あそ かくにん
 体育の前や外で遊ぶときなど、確認するようにしましょう。



すいぶん げんき
 こまめに水分をとり、むりをせず、元気にすごしましょう!

うんどうまえ
運動前にWBGT
 あつ しすう
(暑さ指数)
のチェックを!



ねっ ちゅう しょう

よ ぼ う

熱中症の予防ポイント!



かみ なが ひと かみ け むす
 ● 髪の毛の長い人は髪の毛を結ぼう。



あせ ふ も
 ● 汗拭きタオルを持ってこよう。



くび ひ も ひと
 ● 首を冷やすタオルを持っている人は
 持ってきてもOK!!



すいとう かなら も
 ● 水筒は必ず持ってこよう。

あつ ひ おお なかみ あつ じき
 (暑い日は多め、中身は暑い時期は
 スポーツドリンクOK。水筒を忘れてしまった人は
 すいどうすい 水道水を飲もう!)



うんどう まえ かなら すいぶん ほきゅう
 ● 運動する前には、必ず水分補給
 (ゴクゴクゴク・・・3回以上のもう)

はやね はやお あさ こころ
 ● 早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう

● なんかおかしいな・・・と感じたら
 たんにん せんせい ほけんしつ せんせい
 担任の先生や保健室の先生につたえよう。
 ※がまんしない!



じぶん からだ まも じぶん すいぶん ほきゅう げんき
自分の体を守るのは、自分です! こまめに水分補給をして、元気にすごそう!



熱中症について保護者の方へ



プールの中でも
熱中症に気を付けて!

プールの中では
 暑さを感じにくい

実はたくさん
 汗をかいている



のどの渇きを感じにくい

体温・気温が上がって
 体の熱が逃げにくい



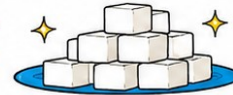
6月下旬頃から、熱中症の症状で保健室へ訪れる児童が増えてきています。主な症状としては、頭痛・吐き気・倦怠感・嘔吐などが見られます。学校では、『WBGT(暑さ指数)』が『31℃以上』の場合は、外遊び・体育を中止し、冷房を活用しながら対策を行っています。また、水分補給の呼びかけや声掛けも継続していますが、「喉が渇いていないから飲まなかった」と話す児童も多く、適切に水分補給ができていない様子も見られます。特にプール活動の後には体温が下がっていると感じて油断しがちで、意外と脱水症状が進みやすい時でもあります。水筒の中身が空になってしまう児童も増えておりますので、引き続き十分な量の水分を持たせていただきますようお願いいたします。



ちょっと
待って!

その清涼飲料水、

砂糖の量知ってる?



どのくらい
入っているのか
見てみよう!



保健室前に、飲み物に含まれる砂糖の量を砂糖で表示を行いました。
その前に、飲み物に含まれる量と同じ分量の砂糖を入れた
ペットボトルを展示しました。

※いたずら防止の為、現在は保健室の中にあります。



休み時間には、「えー!こんなに入ってるの?」「これなら水を飲もうかな。」「オレンジ
ジュースって意外と多い!」など、たくさんの子どもたちが興味をもって見に来てくれました。
子どもジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクだけでなく、保護者向けにお酒の種類
の量も紹介しています。

普段は水やお茶を中心に、ジュースなどの甘い飲み物は量を決めて飲むようにしたいですね。
※砂糖の量やカロリーは商品の種類などで変わることがあります。



その飲み物、どのくらいの砂糖が入ってる?

～ 見えない砂糖に気をつけよう! ～

子どもバージョン (清涼飲料水など)

コカ・コーラ	みつやサイダー	カルピス	ポカリスエット	ダカラ	なっちゃん (オレンジ)	100%オレンジ ジュース	モンスター エナジー	お茶・水 (清涼飲料水ではありません)		マックシェイク (バナナ)
								お茶 (緑茶など)	水 (ミネラルウォーター)	
500ml	500ml	500ml	500ml	600ml	425ml	500ml	355ml	600ml	500ml	Lサイズ 約500ml
砂糖の量 56.5g	砂糖の量 55g	砂糖の量 55.5g	砂糖の量 31g	砂糖の量 14g	砂糖の量 22.8g	砂糖の量 54.0g	砂糖の量 55g	砂糖の量 0g	砂糖の量 0g	砂糖の量 92g
スティックシュガー (1本=5g) 約11本分	スティックシュガー (1本=5g) 約11本分	スティックシュガー (1本=5g) 約11本分	スティックシュガー (1本=5g) 約6本分	スティックシュガー (1本=5g) 約3本分	スティックシュガー (1本=5g) 約4本分	スティックシュガー (1本=5g) 約11本分	スティックシュガー (1本=5g) 約11本分	スティックシュガー (1本=5g) 0本分	スティックシュガー (1本=5g) 0本分	スティックシュガー (1本=5g) 約18本分
カロリー 225kcal	カロリー 250kcal	カロリー 235kcal	カロリー 125kcal	カロリー 75kcal	カロリー 90kcal	カロリー 210kcal	カロリー 201kcal	カロリー 0kcal	カロリー 0kcal	カロリー 451kcal

※ 砂糖の量は、食品表示基準に基づく「炭水化物(糖質)」の量です。

おいしくても、飲みすぎには注意!
選ぶときは「砂糖の量」をチェックして、
元気な体をつくらう!

ジュースや飲み物には、
たくさんの砂糖が
入っているね!

とりすぎに
気をつけよう!

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいがわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



塩分も糖分もあまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

砂糖のとりすぎ・カロリーのとりにすぎはこんなに危険！

～未来の自分のために、今から気をつけよう！～

砂糖のとりすぎのリスク



むし歯。歯周病の原因に！
砂糖はむし歯の原因になります。
歯ぐきの病気にもつながります。



血糖値が急上昇して、体に負担がかかる！
血糖値が上がると、体がつかれやすくなります。



イライラや集中力の低下につながる！
血糖値の急な変化で、イライラしたり、集中できなくなることがあります。



脂肪がつきやすく、肥満の原因に！
使われなかった砂糖は脂肪としてかたまり、肥満につながります。

1日にとりすぎない目安は？

世界保健機関（WHO）の発表によると・・・
砂糖の摂取目安量は

1日あたり

25g 以内が理想！

できても **50g** までにしましょう。

ジュース1本にも
こんなに砂糖が！



スティックシュガー
1本 ≒ 約3g



カロリーのとりすぎのリスク



体重増加・肥満の原因に！
使われなかったカロリーは脂肪になり、体重が増えます。



疲れやすくなる・体が重くなる！
カロリーのとりすぎで、体がだるくなり、元気がなくなります。



生活習慣病（高血圧・糖尿病など）の原因に！

カロリーのとりすぎは、病気のもとになります。



将来の病気のリスクが高くなる！
大人になってからの病気や、早く老ける原因にもつながります。

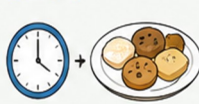
どうすれば
ふせ
防げる？

飲み物は水やお茶を
選ぼう！



ジュースや
あまい飲み物は
ひかえよう！

おやつは時間と量を
決めよう！



ダラダラ食べは
やめよう！

食品のラベルを
チェック！

栄養成分表示 (100ml あたり)	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	30g
一糖類	26g
食塩相当量	0.1g

バランスのよい食事を
心がけよう！



主食・主菜・副菜を
そろえよう！

体を動かして、エネルギーを
上手に使おう！



おいしく食べて、元気にすごすために、砂糖とカロリーのとりすぎに気をつけよう！