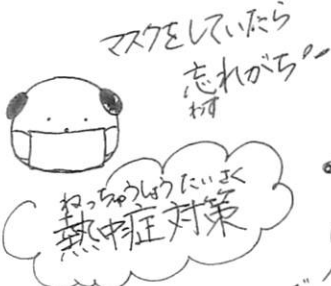


ほけんだより

No.6

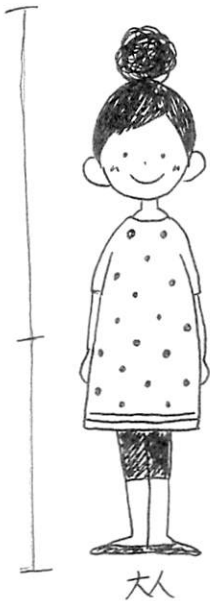
令和2年7月22日
むつみ小学校 保健室



上手に水分をとりましょう



人間の体には、「汗腺」という、汗を出す管があります。子どもの体は、大人の体とくらべると、その大きさは小さいのですが、「汗腺」の数は同じです。



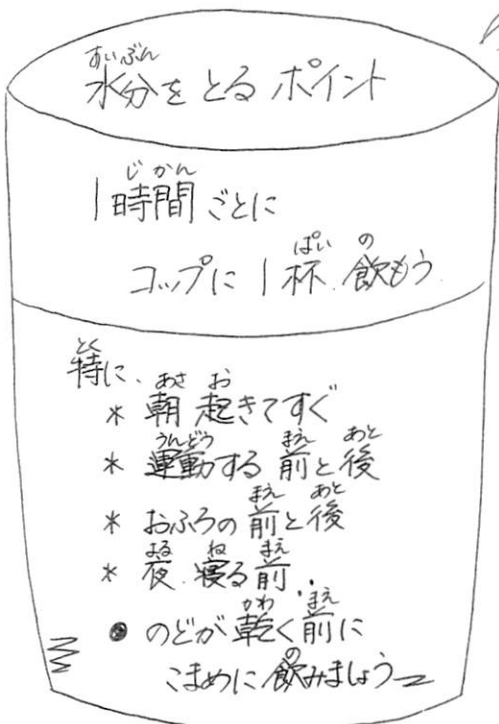
子どもが汗をかきやすいのは...

- 代謝がいい
- 普段から体温が高く、汗をかくと体温を下げ



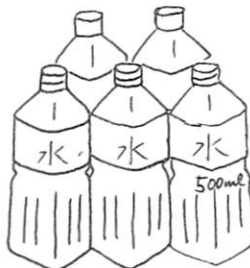
汗をかきやすい
体の水分が失われやすい
*大人の2倍の水分が必要

体重20kgの人で
毎日1.5Lぐらい水分が必要!
*運動をして汗をかいているら、もっとたくさんの水分が必要に!



普段は、水やお茶を飲む。

ジュースには、たくさんの砂糖が入っています。砂糖のとりすぎは、体に良くありません。



1日、500ml × 5本の飲み方!!



1日の砂糖の摂取量の目安 15~20g

\\ もうすぐ夏休み //

けんこうな生活のために...



* 休みでも
早ね。早おきをね。



* つめたいものを
とりすぎない。



* エアコンのきいた部屋に
こもらない。



* お手伝いや運動で
体を動かす。



* バランスのとれた食事をとる。



* テレビやゲームは
時間を決める。

夏休み 手洗い・うがいをしましょう。

清潔を保つため、新型コロナウイルス感染症の予防のため、しっかりと洗いましょう。

手洗いのポイント

- * 水で手をぬらしてから、石けんをつける。
- * 石けんをついて、30秒こすり洗いをね。
- * 20秒間、流水で洗い流す。
- * きれいなハンカチで手をふく。

指の間、指の付け根、指は指の汚れが残りやすい。

石けん!!



7月7日～9日にかけて、身体測定を行いました。
 その際、おやつ・飲み物の摂り方について話をしました。
 砂糖の摂り過ぎは、生活習慣病、肥満の原因になること、
 また、子どもは大人よりも臓器に負担がかかることを伝えました。
 詳しくは、保健給食だよりに掲載していますので、ご家庭でも
 参考にしていただけたらと思います。