

保健だより 7月



玉川小学校
令和7年7月号

水分補給

のときの

注意!

ほんかくてき なつ 本格的な夏がやってきました。きおん たか 気温が高く、よくあせ なつ 汗をかく夏は、からだの中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

…清涼飲料水に注意…

せりよういんりようすい 清涼飲料水（スポーツドリンクやジュースなど）のとりすぎに注意しましょう。せりよういんりようすい 清涼飲料水には、とうぶん おお 糖分が多くふくまれています。とうぶん 糖分をとりすぎると、ひまん ば 肥満やむし歯、とうりょうびょう 糖尿病などになるリスクが高まります。また、せりよういんりようすい 清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、しょくじ 食事がきちんとたべられなくなります。すると、えいよう 栄養がかたよってしまい、なつ 夏バテの原因にもなります。

ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。 そとあそ うんどう 外遊びや運動をしてたくさん汗をかいたあとは、すいぶん 水分だけでなく えんぶん 塩分もとりましょう。



…冷たいもののとりすぎに注意…



すいぶんほきゅう たいせつ 水分補給は大切ですが、つめ 冷たいもののとりすぎにはちゅうい ひつよう 注意が必要です。あつ ひ つめ 暑い日は冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、でも、あまりつめ 冷たいものばかりとっていると、なか ひ だいちよう わる からだの中が冷えて体調が悪くなったり、おなかがいいたくなったりします。かんが しょうず すいぶんほきゅう からだのことを考えて、上手に水分補給をしましょう。

おうちの方へ

～夏休みは治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合はお子さんを通じてお知らせをしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。

