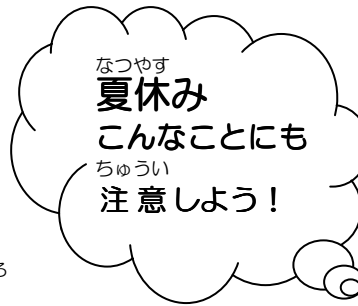




千早小吹台小  
ほけんしつ  
2014.7.18



# しょうたい ジュースの正体は?



いよいよ長い夏休みがはじまります。休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日健康で元気にすごしてください。こまめな水分補給などで、熱中症にも注意しましょう!

## さとうがいっぱい

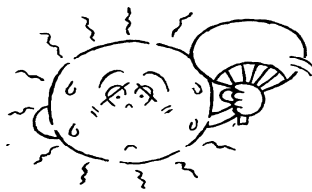
着色料や保存料がふくまれて

いるので体によくない



1本=5グラム

缶ジュース1本でスティックシュガー7本ぶん



## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために...

こまめに水分を補給する

外に出るときは、帽子をかぶる

日ごろから睡眠や栄養をとって、体力をつける



## ねっちゅうしょう 熱中症になったら

涼しい日陰で横になる

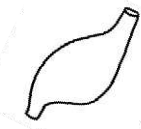
衣服をゆるめる (ボタ・チャックを外す)

スポーツドリンクなどで水分補給する



## 冷たく冷やしたものを飲みすぎると

冷たいために、胃の中の液がうまく働かなくなり、体の調子がわるくなります。



★のどがかわいたら、お茶、水、牛乳、などあまくないものを飲む。

★ジュースはコップに分けて、飲みすぎない。

★冷たく冷やしすぎない。



## 健康手帳と歯みがきカレンダーをくばります!

歯みがきカレンダー...夏休み中、毎日色をぬりましょう。絵は5・6年生の保健委員さんがかいてくれました。

健康手帳...体重のページには、色をぬりましょう。おうちのひとに見せて、印かんをおしてもらいましょう。

→9月1日(月)に担任の先生へ提出してください。