



令和7年7月14日
播磨高原東小学校 保健室

暑い日が続いていますね。1学期もいよいよ終わりに近づいてきました。生活リズムを整えて、体調に気をつけながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期も元気いっぱいのみなさんと会えるのを楽しみにしています！



ペットボトル症候群って知っていますか？炭酸飲料やジュース、スポーツドリンク、甘いコーヒーなどの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が入っています。これらの清涼飲料水を飲みすぎると、砂糖のとりすぎで、体がだるくなったり、お腹が痛くなったりと、体調をくずしてしまうことがあります。

普段の水分補給には水や麦茶などがおすすめです。運動をしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで、塩分も補給しましょう。

1日にとってもよい砂糖の量…25グラムまで
(WHO (世界保健機関) より)

オレンジジュース	スポーツドリンク	コーラ	フレーバーウォーター
約56グラム	約31グラム	約56グラム	約23グラム



砂糖の量を知りたいときは、栄養成分表示の炭水化物のところを見てみてね。

保護者の方へ

健康診断の結果、受診の必要があるお子様にはお知らせの用紙をお渡ししました。ぜひ、この夏休みの期間に受診されますようお願いいたします。受診結果は担任までご提出ください。



熱中症に気をつけよう！

☆熱中症とは…

気温や湿度が高いときに、体温の調節がうまくできなくなり、体に熱がこもることです。熱中症になると、めまいや吐き気、頭痛が起こります。意識がなくなるなど、命にかかわる重い症状があらわれることもあります。

☆暑さ指数とは…

気温、湿度、輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人の体などから出ている熱）の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症予防の目安になります。学校では、暑さ指数を測定し、外遊びや運動ができるか判断しています。

☆学校が休みの日は…

学校が休みの日は、環境省の熱中症予防情報サイトの暑さ指数や「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」を参考にしてください。警戒アラートが発表されているときは、いつも以上に熱中症に気をつけて、涼しい場所で過ごしましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

体調が悪いときは、すぐに大人の人に知らせましょう。