



よっかいちりつかわらだしょうがっこう
四日市市立河原田小学校

2019年7月3日

7月に入りましたが梅雨はまだ明けず、じめじめとした気候で体調をくずしやすい日が続いています。また、雨がふらない日は気温が高く、熱中症の心配があります。1学期も残すところわずかになりました。残りの1学期も規則正しい生活をして、元気にすごしましょう！



なつ ばさく ちゅうい 夏は〇〇不足に注意！

すいぶん ばさく 水分不足

暑いときや運動をしたときは、汗を出して体の熱を外へ出しています。たくさん汗をかくと、からだの中の水分がへっていき、熱中症になることがあります。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

【じょうずに水分補給をしよう】

- 運動をする前と後に飲みましょう。
- のどがかわく前に飲みましょう。
- 休み時間ごとに飲みましょう。
- 運動でたくさん汗をかいたときは、塩分もとりましょう。

※たくさん汗をかいたときは、塩分と一緒にとれるスポーツドリンクがおすすめです。



のどがかわくからと、ついついジュースをたくさん飲んでいて人はいませんか？砂糖のとりすぎは、肥満や生活習慣病の原因になります。

< 500ml のペットボトルに入っている砂糖の量 >



水分補給は
お茶や水が
おすすめ



炭酸飲料 (500mL)
砂糖：約 55g



ジュース (500mL)
砂糖：約 55g



スポーツ飲料 (500mL)
砂糖：約 35g



お茶 (500mL)
砂糖：約 0g

小学生が1日にとってもよい砂糖の量 **25g**

暑い日もよく睡眠不足

夜になっても気温が下がらず、ねむりにくい日は、睡眠不足にならないように注意が必要です。

暑い夏の夜もぐっすりねるためには・・・

【ねる前】

- ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。
- ねる直前までテレビやゲームなどの強い光は見ないようにしましょう。



【ねるとき】

- 朝まで冷房をつけたまま、ねないようにしましょう。
※1～3時間で切れるようにタイマーをセットするといいですね。
また、扇風機を使う場合もタイマーを使い、体に直接風が当たらないようにしましょう！
- 通気性の良い、汗を吸いやすい綿や麻でできたパジャマやシーツを使いましょう。



暑い日もよく栄養不足

気温が高く湿度が高い日が続くと食欲がわかず、そうめんなどの炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスがくずれてしまいます。栄養バランスのよい食事をして、夏バテにならないようにしましょう。

夏バテにならないためにとっておきたい栄養素は・・・

<たんぱく質>
しっかりとした体を作るのに必要

肉や魚、豆、卵など

<ビタミンB1>
つかれにくくする

豚肉、豆、うなぎなど

<ビタミンC>
体の抵抗力を高くする

キウイ、いちご、レモンなど

<ビタミンA>
体の抵抗力を高くする

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など