

ほけんだより9月

伊豆下田分校 保健室

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられ、夜に耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすい時でもあります。生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょうね。

9月9日は救急の日！

学校でケガが多い場所は…**圧倒的に教室！**

⇒爪やかさぶたを剥がして出血・鼻血を出すお子さんが多いです。



おぼえよう！こんなときどうする？

ボールがあたった
ビニール袋に氷を入れて冷やす

目にゴミが入った
洗面器に水を入れてまばたきをする

ひざをすりむいた
傷口の汚れを洗い流す

鼻血が出た
小鼻をつまんで下を向く

足首をひねった
安静にして冷やす

ゆびを切った
清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる

ケガを防ぐためにできること

1 **あわてない**
 時間に余裕を持って

2 **危ない！**
 立ち止まって安全の確認を

3 **規則正しい生活**
 疲れをためないように

4 **ケガを防ぎましょう**
 口癖からの心がけで



ジュースの飲みすぎに注意しよう！



～ジュースの中に含まれている砂糖の量を見てみよう～

No,1
 コカ・コーラ
56g

No,2
 なっちゃん
30g

No,3
 お茶
0g

No,4
 カルピス
55g

No,5
 ポカリスエット
31g

No,6
 ファンタ
 グレープ
50g

ペットボトル症候群、聞いたことありますか？

ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどに含まれている砂糖を大量に摂取することで起こる急性の糖尿病といわれています。

10代～30代の男性に多く発症する傾向！

小学生で発症してもおかしくない！

喉が渇く
 イライラする
 腹痛
 けんたいかん
 最悪の場合、意識障害や死に至ることも！

1日の砂糖摂取量は子ども、大人ともに**25g未満**と言われています。

スポーツドリンクで比較をすると、ポカリスエットは31g、アクエリアスは23g、アクエリアスゼロには3.5gの砂糖が入っています。

アクエリアスゼロに変えることによって20gの砂糖の量を減らすことができます。砂糖を過剰に摂取していると思ったら、まずは飲み物を見直してみてくださいね。