

保健だより



令和5年7月1日

No. 4

高岡市立福岡中学校

期末テストが終わりもうすぐ夏休み。次の目標に向かって歩み始めていることと思います。夏の暑さと上手く付き合い、元気に過ごしましょう。

覚えておこう！熱中症予防！

- ・ **のどが渴く前**に、水分補給
- ・ 運動中は **20** 分に1回、水分補給
- ・ 早く **寝て**、ぐっすり **眠る**。
- ・ 朝ご飯も **バランス** よく食べる。
- ・ 互いを **気に掛け、声を掛け合おう**。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか。



あなたの夏ばてリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガン効いた部屋で一日中ゴロゴロが幸せ。
- ジュースで水分補給をしているから熱中症は大丈夫。
- 夏は冷たい物しか食べない。
- お風呂はシャワーでさっと済ませる。熱いお湯に入るなんて嫌だ。
- 夏休みの一番の楽しみはゲームやネットで夜更かしをすること。



チェックが多いほど、夏ばてリスクは大です！

- ★ 夏休みも、部活動に参加して、汗をかこう。登下校もよい運動になります。
- ★ エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めましょう。疲れも取れて、ぐっすり眠れます。ゲームは早く切り上げて、早寝早起きをしましょう。



ジュースに入っている角砂糖は17個！？



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500ml | 約**17**個分

スポーツドリンク 500ml | 約**10**個分

リンゴジュース（濃縮還元） 200ml | 約**8**個分

ジュースを飲みすぎると、お腹は空かないので3度の食事がおろそかになったり、むし歯になりやすくなったりします。

普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

