



保健だより



令和7年7月18日
柏崎市立第五中学校
保健室



来週からみなさんが待ちに待った楽しい夏休みが始まります！梅雨が明けると暑い日が続きます。暑い中長時間遊んだり、運動したりすると体調を崩すことがあります。毎日規則正しい生活をし、熱中症や夏バテを予防しましょう。夏休み明けに元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。



夏バテをしっかり予防しよう！



生活リズムを崩さない



クーラーにあたりすぎない



きちんと水分補給しよう！



野菜をしっかりとろう



一日3食しっかり食べよう



たんぱく質を多めにとる



夏休み明けの9/1(月)～9/5(金)は

第一回ハッピーライフチェックです！

夏休み中からハッピーライフを意識して生活しましょう



健康診断後の受診

保護者面談時に担任から「健康診断の記録」を配付いたします。なお、結果を確認後、用紙を学校へ返却いただく必要はありません。ご家庭で保管ください。

精密検査や治療が必要な方には「治療勧告」を同封しました。お早めに受診していただきたいものについては**ピンク色の用紙**に印刷をしましたので、できる限り夏休み前に受診をお願いいたします。**黄色の用紙**に印刷しました治療勧告については夏休みを利用して、受診ください。

受診の際、学校生活での留意点等、医師からの助言がありましたらご一報下さい。

※保健用封筒は夏休み明け初日に返却してください。夏休み中の登校日に返却してもよいです。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

夏になると汗をかいてのどが渇くため、清涼飲料水を飲む機会が多くなります。しかし、多くの清涼飲料水にはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、むし歯の原因になったりします。

ペットボトルに含まれる砂糖の量を見て、飲み過ぎに気をつけましょう！

500ml のペットボトルに含まれる砂糖の量



角砂糖 8 個



角砂糖 13 個

最多



角砂糖 15 個



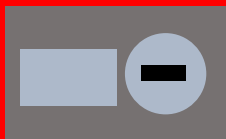
角砂糖 0 個

要注意

一日にとってよい砂糖の量

20 グラム

角砂糖 **4 ~ 5 個**



私もコーラが大好きなので
気をつけたいです。☹
この夏は砂糖の量もよく
考えて飲み物を選ぼう！



砂糖をとりすぎないために

- ・ のどがかわいた時は水やお茶、牛乳を飲みましょう！
- ・ 飲み物はコップについて、飲む量をおさえましょう！
- ・ 熱中症対策にはスポーツドリンクよりも経口補水液がおすすめ！

