



# ほけんだより

7月号  
金山町立金山中学校  
文責 鈴木綾子

1学期もあとわずかとなりました。梅雨が明けると気温も高くなり厳しい暑さを迎えます。夏休み期間中も駅伝・部活・合唱と忙しい日々を送ることと思います。熱中症、夏バテ・・・体調を崩さないように生活リズムを整え過ごしましょう。熱中症対策に加え、感染対策も忘れずに。

今月の保健目標

夏の健康生活に努めよう

## 熱中症 予防

暑い夏を乗り切るために・・・！

- 生活リズムを崩さない
- しっかり睡眠
- エアコン等により冷やし過ぎない
- しっかり水分補給



水分補給といって、スポーツドリンク・清涼飲料水を水代わりに飲んでいませんか？

**\*清涼飲料水が口腔内に与える影響\***

習慣化すると歯（虫歯）

酸蝕症（酸によって歯が侵食される） などリスクが高まります。

ペットボトル症候群って聞いたことがありますか？

清涼飲料水を大量に飲み続けることにより起こる、急性の糖尿病です。歯科疾患のリスクだけでなく、医学的な問題も起こります。

<予防のポイント>

運動時の水分補給はスポーツドリンクと決めつけない。

それほど汗のかかない短時間の運動では、水分補給はお茶や水で十分です。その日のコンディションや練習内容、強度、天候、気温に応じて上手に飲み分けましょう。

小児生活習慣予防健診の結果を配付しました。食生活の改善が必要な生徒が数名いました。

この機会に食生活をもう一度見直してみましょ。

食生活について、栄養技師岡村めぐみ先生に聞きました。

食事のポイント

- ・ベジファースト（野菜から食べる）・よく噛む・旬のもの摂る

\*合言葉は、..... まごはやさしい。 

ま（豆類）ご（ごま）は（ワカメ、海藻類）や（野菜）さ（魚）し（椎茸キノコ類）い（芋類）  
バランスのとれた食事をとりましょ。

