

ほけんだより夏休み号

平成 29 年 7 月 18 日
高岡市立戸出東部小学校

待ちに待った夏休みがやってきました。海水浴や花火大会、お祭り等、楽しいことがたくさん待っていますね。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、規則正しく生活しましょう。



水分補給の仕方を見直そう

普段みなさんが飲んでいるジュースには、一体どれくらいの砂糖が入っているのか、考えたことはありませんか？砂糖を摂り過ぎると、肥満やむし歯になったり、体が疲れやすくなったりしてしまいます。

保健委員会で、自分たちがよく飲むジュースに入っている砂糖の量を調べました。ジュースの表示には、「砂糖」とは書いてありません。チェックすべきところは「炭水化物」の量です。飲み物の場合、炭水化物は糖質（砂糖）の量を表しています。ぜひ、飲み物を選ぶときに、チェックしてみてください。

栄養成分表示 (100ml 当たり)	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.02g

この表示は100ml 当たりなので、500ml のジュースの場合、11g を5倍して55g (角砂糖約16個分) の糖質が入っていることになります。



1日に摂っていい砂糖の量よりも、普段飲んでいるジュースに入っている砂糖の方が、ものすごく多いことが分かりました。(I.K)

オレンジ100%なのに、こんなにたくさんの砂糖(糖質)が入っているなんて、びっくりしました。(H.H)

1学期の身だしなみバッチリ☆クラスは...

1位...3年2組(889ポイント) 2位...6年2組(884ポイント) 3位...5年2組(883ポイント)



毎週火曜日に、保健委員がハンカチ・ティッシュ・つめ・前髪をチェックしています。今年度は、各クラスの持ち点100ポイントからハンカチ等を忘れた分だけ減点する方式で行っています。(9回行ったので、パーフェクトは900ポイントです)先日、1学期のポイントの合計が高かった上位3クラスに賞状を渡しました。連続で100ポイントをとる日が多く、身だしなみや清潔への意識が高いことが分かります。戸出東部小学校のお手本ですね！

~1学期の保健室~

(平成29年7月14日現在)

けがの件数



254 件

病気の件数



85 件

1日平均利用者数



4 人

4月と比べて、自分のけがの状態や原因を上手に話せるひとが増えました！