

# ほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.4 教室掲示用

## 熱中症 予防

暑さが本番になってきました。  
熱中症の予防について確認して、  
この夏を元気に過ごせるようにしましょう。

十分な睡眠をとろう



バランスの良い食事をしよう



外出時には帽子をかぶろう



風通しの良い服を着よう



水分補給をしよう



体を暑さに慣らそう



# もうすぐ夏休み

～元気で楽しめましょう！～



## アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組む  
か」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。



## 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、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
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。



## 保健室から

6月で今年度の定期健康診断が終了しました。  
脊柱側弯検診の結果は夏休み明けになりますが、  
その他の検診で受診のお知らせを受けた人は、  
時間のあるときに一度病院に行くようにしましょう。

