

# すくのび



令和5年7月24日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 7

夏の花といえば向日葵。太陽に向かって真っ直ぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、様々な国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるために、色々な経験をして、成長できるチャンス。毎朝、太陽の光を浴びて、生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも思いっきり楽しみましょう。夏休み明け、どんな夏休みを過ごしたのか、是非とも聴かせてくださいね♪



## 飲み物の中に入っている〇〇

7月12日(水)の全校集会で「スポーツドリンクの中に入っている砂糖の量について」のお話をしました。砂糖の量を知った上で、自分で「飲む物や量」を考えて、行動しましょう。

**3gのスティックシュガーが…**

・スポーツドリンク 500ml 約10本分

ちなみに…

・レモン風味炭酸ジュース 500ml 約17本分

・リンゴジュース(濃縮還元) 500ml 約8本分

身体の負担なく処理できる

糖の量は…



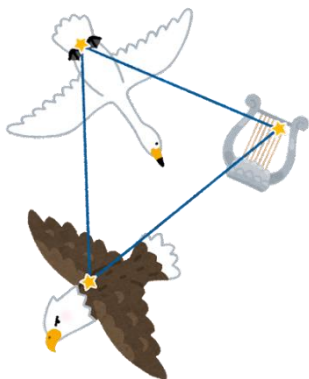
スポーツドリンクに頼らない熱中症対策は…

・こまめな水分補給(砂糖の入っていない水かお茶で！喉が渴く前に！)

・バランスのよい食事

・十分な睡眠

・夏野菜からパワー補給



## まえむき♡ことば

心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。  
習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。

By. ウィリアム・ジェームズ

## \* 保護者の皆様へ \*



### ① 感染症について

- ・夏休み中は外出する機会が多いと思います。手洗い等で感染症対策をお願いいたします。
- ・感染症予防のためには、規則正しい生活を送り、自己免疫力を高めることが一番大切です。夏休み中、早寝早起きができているかなど、お家での過ごし方をお子さんと一緒にご確認ください。

### ② 健康診断の事後措置について

- ・1学期の健康診断の結果、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「受診のお勧めの用紙」をお渡ししています。
- ・早期発見・早期治療のためにも、夏休みの期間を活用して受診していただければと思います。

### コラム① すっぱい食べ物で元気になろう！

暑くて食べる気がしない方におすすめしたいのは、すっぱい食べ物。色々な効果があります！

- ・食欲が増す！

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

- ・消化や吸収を助ける！

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分があります。

- ・疲労回復に役立つ！

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には、疲労を回復する効果があります。



### コラム② 夏の星空を眺めてみよう！

夏の夜、テレビ・ゲーム・スマホを置いて、たまには家族でゆっくり星空を眺めてみませんか？

- ・夏の大三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。

8月なら夜9時頃、真上に見つかります。

- ・ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11～14日の夜9時から明け方頃まで。

空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。

