

7月の保健目標

清潔に気を付けて生活しよう

もうすぐ夏休みです。いろいろな計画があると思います。充実した夏を過ごすことができるよう、早寝早起きを心がけましょう。

## 7月の保健行事

2日(日)～7(金)

アウトメディア週間

## 心と脳 脳とメディアを考える No.2-3 ～脳とメディア～



6月29日、7月4日、児童保健委員会が給食の時間に各教室をまわり、なぜ、テレビゲームを長い時間続けてしまうのかについて話をしました。

なぜ、よくないと分かっているのに、ゲームをやめることができないのでしょうか。

私たちが喜びや幸せを感じる時には、脳の中でドーパミンという物質が出てきます。



テストの前に一生懸命勉強をして、よい点数をとれたとき、脳の中にドーパミンが出て幸せな気持ちになります。

がんばってそうじや片付けをして、すっきりきれいになったときにもドーパミンが出てきて、気分もすっきりします。

実は、ゲームをクリアしただけでも、簡単にドーパミンが出てきて、幸せな気持ちになることができます。

がんばって勉強をしたり一生懸命に働いたりすることでドーパミンが出ると、次もまた、がんばる意欲がわいてきます。



アウトメディアの日には、ゲームで幸せになるのではなく、おうちのお手伝いをしたり、テストの勉強をしたりして、がんばることの喜びを知る機会になったらよいですね。



# 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！！



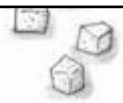
冷たい飲み物の  
おいしい季節です。

清涼飲料水を



飲まずにはられないあなたへ

## 清涼飲料水にはこんなに砂糖が入っています



清涼飲料水(500 ml)に含まれる砂糖の量 (□・・・1個4gの角砂糖)		
1日にとってもよい砂糖の量 (食事を含む)	■■■■■■	(25g程度)
炭酸飲料	□□□□□□+□□□□□□□□	(40～65g)
果汁100%ジュース	□□□□□□+□□□□□□□□	(50～60g)
スポーツ飲料	□□□□□□+□	(20～34g)

500 mlの炭酸飲料や100%ジュースを飲んでしまうと、**たった1本で1日の必要摂取量を超えてしまいます**。スポーツ飲料も同様です。非常に厳しい数値だと思いますが、それだけ清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれていることが分かります。**砂糖が疲れをとってくれるのは、ほんの一時です。**

清涼飲料水の飲み過ぎには注意をしましょう。1日を元気に過ごすためには、朝から「赤」「黄」「緑」の食品をしっかりと摂りましょう。運動中にスポーツ飲料を摂取する場合は、水で割って飲むのがおすすめです。

夏にはやる

## 感染症に注意しよう

夏は咽頭結膜熱（プール熱）や風疹、手足口病等がはやり始めます。外から帰ったら、手洗い、うがいをし、体調がよくないときは、水泳学習は控え、早めに受診をしましょう。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

プールに入る季節に流行ることから「プール熱」とも呼ばれますが、プールだけでなく、咳等からうつることがあります。

#### 主な症状

高熱が出て、目が赤くなり、目やにも出て、のどが腫れます。高熱は4～5日続きます。

### 風疹

麻疹（はしか）に似た症状ですが、3日ほどで発疹は消え、熱も下がるので「三日ばしか」とも呼ばれます。予防にはワクチンが効果的です。

#### 主な症状

高熱が出て、赤いポツポツができ、耳の後ろが腫れたり、のどが痛くなったりします。

### 手足口病

かかっても軽い症状で治る場合がほとんどです。

#### 主な症状

口の中や手のひら、足の裏等に、小さな水ぶくれができます。微熱やのどの痛みがある場合もあります。

ほとんどは、2～3日で痛みもないまま治ってしまいます。

