

ほけんだより

R8
6月② 6.30

学校のけがで
受診をしたら...

正しく

水分補給



人の体の
60%を水分
が占めています。

もし、水分が足りなくなったら...

- 2% へると → のどが乾く
- 5% へると → 疲労感、頭痛、めまい
- 10% へると → ぶらつく、けいれん
- 20% へると → 尿が出なくなる、死に至る

のどが乾いたら
すぐに脱水
状態!!

摂取

食事 1.0L
体内でつくられる 0.3L
のみ水 1.2L
計 2.5L

排出

尿・便 1.6L
呼吸・汗 0.9L
計 2.5L

少なくとも 1.2L の水を飲む
必要があります。暑い日や
運動などで汗をかけた日は、
もっとですね!!



糖分のとりすぎには注意

ジュースにはこんなに砂糖が! 水分補給系はお茶か水で!

スポーツドリンク 角砂糖 9g	オレンジジュース 12g	炭酸飲料 15g	乳酸飲料 18g
--------------------	-----------------	-------------	-------------

- ① 電話や連絡帳でお知らせください。
 - ② 学校から書類をおわたします。
 - ③ 書類を準備してください。
病院で作成するものと、保護者が記入するものがあります。
 - ④ 書類がそろったら担任へ。
 - ⑤ 後日給付金カード座へ振り込まれます。
- ※ご不明な点は、お問い合わせください。

していますか

危ないことをしたり

まちがった方を選んだり

あなた自身が誰より大切にしてください

自分を大切に

努力を怠ったり

自分の気持ちを無視したり

大切なあなたを

2232323

みなさんは、自分を大切にしていますか? たくさんの方の奇跡の中でこの世に誕生し、これまでたくさんの方に愛情を注がれ、大事に大事に育ててきたみんな。そんな世界で一番大切なあなたを、どうかあなた自身も大切にしてください。

「自分を大切にしない」とは、どういうことでしょうか。例えば危険な行動をすること、将来のための努力を怠る(さぼる)こと、自分の気持ちを無視して我慢ばかりしてしまうこと、よくないとわかっていながら間違った方を選ぶこと...などです。あなたを大切にすることも守るのも、幸せにするのもあなた自身。けがを回避したり、こつこつ勉強をしたり、自分の意志や気持ちを大事にしたり、先のことを考えた選択ができたり... そういふことのひとつひとつが、「自分を大切にすること」なのだと思えます。けがをしたときに「痛かったね」と共感し、どんなに小さい傷でも丁寧に手当てをするのは、「あなたは大切」というメッセージをみんなに伝えたいから。自分の痛みや悲しみに鈍感になってほしくないし願っているからです。自分を甘やかすのはちがいます。自分のため、将来の幸せのために行動できる人にな、てください。健康管理やメディアのコントロールもそのひとつです。どうか、どうか自分を大切に。