

# ほけんだより 5号

令和7年9月30日  
東京都立中野特別支援学校+  
しいの木分教室  
校長 和田 慎也  
養護教諭 鈴木 みち代

## 10月8日は何の日？

### 糖をはかる日

2016年に現在の日本生活習慣病予防協会が「糖(10)をは(8)かる」という語呂合わせで、「糖をはかる日」を制定しました。この日は血糖値の重要性や糖尿病の予防・早期発見について考えるきっかけとなる日とされています。

そこで、児童・生徒にとって身近な「ジュース」の糖分について考えます。

### 〇ジュース 500ml に入っている糖分〇

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>炭酸飲料<br/>約 45g~55g</p>  | <p>スポーツドリンク<br/>約 25g~30g</p>  | <p>カフェオレ<br/>コーヒー牛乳<br/>約 35g~45g</p>  | <p>フルーツジュース<br/>約 45g~55g</p>  | <p>野菜ジュース<br/>約 25g</p>  |
|--|--|--|--|--|

WHO（世界保健機関）は大人も子供も、1日の糖分摂取量は約25gにすることを推奨しています。糖分の摂りすぎは、肥満リスクの増加だけでなく、糖尿病や心血管疾患、がんなどの罹患リスクの増加にもつながります。虫歯や骨の健康への影響もあります。また、糖分の過剰摂取による血糖値の急激な変動が、集中力の低下やイライラを引き起こすことがあり、精神面への影響もあります。

これらのジュースを1日で500ml飲んでしまうと、糖分の摂りすぎになってしまいます。炭酸飲料だけでなく、スポーツドリンクやオレンジジュース、リンゴジュース、野菜ジュースなど体に良いイメージがある飲み物も、適度に飲むことが大切です。



## 〇10月17日から23日は「薬と健康の週間」〇



### 薬の保管方法 5つのポイント



医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

- ▶ 高温・多湿・直射日光を避ける  
保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。
- ▶ 子どもやペットの届かない場所に  
誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。
- ▶ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ  
薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。
- ▶ 薬を他の容器に移し替えない  
薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。
- ▶ 古い薬は捨てる  
期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

